

Ciclo Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria. Una estrategia de promoción del bienestar, en atención a la salud mental, para estudiantes universitarios

Autores: Karla Reyes Espinoza – Rodrigo Rebolledo Maureira

Palabras claves: Bienestar, promoción, universidad saludable, salud mental

El ciclo "Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria" es una iniciativa que busca promover el bienestar psicológico (Ryff, 1989), a través de la apertura de talleres, que propicien la vinculación interdisciplinaria entre pares, la puesta en común de vivencias y sentires individuales, el autoconocimiento y la adquisición de herramientas de afrontamiento, abordando temáticas que influyen en la experiencia universitaria y la salud mental de las y los jóvenes. La experiencia busca además contribuir a la formación integral y está en el marco de los esfuerzos institucionales por promover entornos saludables para el aprendizaje y una cultura de autocuidado, de prevención y promoción del bienestar.

Esta iniciativa surgió el año 2020¹ y para su implementación se convocó a profesionales de distintas áreas de acompañamiento, con experiencia en talleres, se definieron líneas temáticas y orientaciones metodológicas buscando que las iniciativas tributarán a los objetivos del ciclo. Hasta la fecha, se han desarrollado tres versiones² y dentro de los principales resultados se ha observado que la estrategia ha sido altamente valorada por su enfoque práctico, relacional y reflexivo; que las temáticas son de interés de distintos grupos de estudiantes, que la metodología taller resulta muy útil, ya que se releva el potencial transformador del espacio desde impulsar cambios, brindar alivio, calma y una visión positiva sobre el futuro a quienes participan y también se ha podido establecer que los resultados se vinculan con 4 dimensiones del bienestar psicológico; autoaceptación; relaciones positivas; dominio del entorno; crecimiento personal.

I. Introducción

El ingreso a la educación superior constituye una etapa clave en la vida de miles de jóvenes y está cargada de distintas tensiones³ que impactan el primer año (Universities UK, 2015). Factores como la desinformación sobre el nuevo nivel educativo, la desmotivación de los estudiantes que no ingresan a la carrera deseada, los estereotipos sobre la vida universitaria (Laya, 2015), organizar bien el tiempo para responder a las múltiples tareas, fomentar la autonomía y tener las competencias necesarias para enfrentarse a estresores⁴ son algunos de los elementos que complejizan la transición.

Cumplir con las demandas propias del contexto universitario ha generado un fuerte impacto en la salud mental de las y los estudiantes⁵ y por tanto la atención a esta temática ha cobrado fuerza

¹ En el contexto de enseñanza remota de emergencia producto del COVID-19.

² 2020, 2021 y 2023

³ Separarse de familiares y amigos; cambiar de contexto cultural o geográfico; enfrentarse a modos desconocidos de aprendizaje; manejar circunstancias financieras distintas; balancear los estudios con labores de cuidado o trabajar.

⁴ Tales como abandonar el núcleo familiar, la inestabilidad económica, responder a expectativas personales y familiares, compatibilizar estudios con crianza y/o trabajo, entre otros (Baader et al., 2014; Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Micin & Bagladi, 2011).

⁵ Según reporta la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos más prevalentes en esta población son los depresivos (18,5%), de ansiedad generalizada (16,7%), junto con el trastorno por uso de alcohol (6,3%).

dentro de las instituciones de educación superior (en adelante IES) durante la última década. Sobre todo porque las tasas de deserción son mucho más altas en estudiantes que tienen trastornos de salud mental (Araya, 2022).

Estudios de prevalencia con población universitaria, tanto en Chile como a nivel internacional, revelan que los jóvenes han presentado un aumento sostenido en trastornos mentales (Universidad de Chile, 2020). Según reporta la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁶, las patologías más prevalentes en esta población son la depresión (18,5%), ansiedad generalizada (16,7%), abuso en el consumo de alcohol (6,3%). Cifras que son concordantes con el estudio de Barrera & San Martín (2021) donde se establece que los principales problemas de salud mental que afectan a las y los estudiantes chilenos son el estrés (53%), la depresión (46%), y la ansiedad (45%).

A esto se suma que en el país, tal como en gran parte del mundo, la oferta de servicios de salud mental en adolescentes y jóvenes es menor a las necesidades detectadas (Universidad de Chile, 2020), el gasto en salud en Chile es muy bajo en relación a los países desarrollados (2,4%) y por tanto las estrategias que apunten a la promoción y que permitan una intervención en una fase temprana, resultan claves.

Además, el cambio en la mirada respecto a entender la salud mental desde una perspectiva más amplia, no sólo como atención a la patología, sino como promoción del bienestar y la calidad de vida y que inspira la Carta de Ottawa⁷ (OMS, 1998) y concede un rol activo a las instituciones en la generación de entornos que mejoren la salud, el bienestar y la sostenibilidad de sus comunidades, ya que en este nuevo concepto de salud, se destaca que no solo son los comportamientos que las personas realizan los promotores de salud, sino que pone el acento además en el ambiente ((Dooris et al., 2010).) y por tanto las IES también pueden ser concebidas como sistemas de salud.

1.1 La Universidad como factor protector

Si bien se reconoce que la experiencia universitaria genera muchos retos y desafíos, también ofrece oportunidades para el desarrollo personal, como para adquirir destrezas y herramientas que faciliten alcanzar la autonomía (Universidad de Chile, 2020). Esto ya que dentro de las IES se esconde un enorme potencial para promover la salud y el bienestar a través de sus políticas y prácticas (Bennasar, 2012).

La experiencia universitaria provee factores protectores tales como; brindar un entorno estructurado y focalizado; ofrecer oportunidades para el logro y personal-construcción de identidad y autoestima; permite aprender a manejar múltiples demandas y construir confianza; reduce el aislamiento y brinda oportunidades para nuevas amistades (Universidad de Chile, 2020) y por tanto el espacio universitario también puede ser considerado como un generador

⁶ Estudio (WHO World Mental Health International College Student Project-©-WMH-©-ICS donde evaluó a 13.984 estudiantes de primer año pertenecientes a 8 países.

⁷ La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud es un documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud, durante la *Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud*, celebrada en Ottawa, Canadá, en 1986. También toma como referencia, la conferencia realizada en Alma Ata en 1978.

de salud y bienestar ya que es un lugar donde las personas viven su vida cotidiana y desde este enfoque su rol es clave en la promoción.

1.2 Universidades saludables

Las universidades tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde sus integrantes pasan mucho tiempo y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándoles a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás (Becerra, 2013).

La propuesta de universidad saludable tiene como base un concepto de salud integral, el cual es producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente (Machado, 2001). La incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social implica desarrollar intervenciones que ayuden a las personas a poner en práctica conductas saludables y modificar conductas inadecuadas (Taylor, 2007, citado en Becerra, 2013).

Una universidad saludable o promotora de salud es aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general (Dooris et al., 2010).

Significa integrar la salud dentro de la cultura, procesos y políticas de la universidad. Bajo los programas de universidades saludables se pueden trabajar temas como alimentación y nutrición; salud sexual y reproductiva; promoción de la salud mental, buen trato, cultura de paz y habilidades para la vida; actividad física; seguridad vial y cultura de tránsito y, finalmente, la conservación del ambiente, ecoeficiencia y salud. Asimismo, también es importante trabajar con otras conductas relacionadas con la salud como los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003; Salazar, Varela, Lema, Tamayo & Duarte, 2010, citado en Becerra, 2013).

II. Marco Situacional

El Ciclo de Talleres “Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria” del Departamento de Pregrado, es una iniciativa que nació el año 2020 en el contexto de enseñanza remota de emergencia que adoptó la Universidad de Chile, producto del COVID -19. La iniciativa surgió como una de las respuestas a los desafíos que planteó el nuevo escenario educativo y a las demandas de las y los estudiantes que fueron levantadas por diferentes instrumentos institucionales⁸; la literatura sobre educación online; y la experiencia recogida en el trabajo directo con ellas y ellos. Se pudo observar la importancia que tiene para la comunidad estudiantil adquirir herramientas de autocuidado y organización del tiempo, y el valor que le dan a los espacios de contención, vinculación y diálogo. Además, a través de distintas expresiones, aparece con fuerza la importancia que las y los jóvenes le dan a la promoción del bienestar biopsicosocial y/o calidad de vida y la generación de redes significativas, temáticas que ya eran parte de la preocupación institucional previo a la pandemia.

⁸ Encuesta Única de Admisión; Encuesta de Experiencia Estudiantil; FOCES

La iniciativa se fundamenta en los referentes conceptuales del Modelo Educativo, el Modelo de Desarrollo Integral del Estudiante, en las Políticas Institucionales⁹ y por sobre todo en el trabajo de la comisión triestamental sobre Bienestar y Salud Mental, que se crea el año 2019 y que tras un año de funcionamiento levanta el Informe “Propuesta para la Promoción del Bienestar y Cuidado de la Salud Mental en la Comunidad Universitaria, con Énfasis en las y los Estudiantes, desde donde se establecen los principios que fundamentan el Ciclo.

En este trabajo se da cuenta de que si bien la experiencia universitaria puede ser un fuente de malestar para la comunidad estudiantil también ofrece posibilidades para el desarrollo personal y se reconocen factores protectores que impactan positivamente la salud mental, tales como; una red de relaciones significativas; participación política o social; conocimiento de los espacios de ayuda y soporte que ofrece la institución; ambiente colaborativo y potenciador de intereses; generar un sentimiento de pertenencia a una comunidad educativa. También se reconoce que la institución cuenta con una serie de soportes, normativas, instrumentos para levantar información, expertiz y experiencia en el abordaje de los temas vinculados a la salud mental y sobre todo con el entendimiento de que este concepto se entiende no sólo como atención a la enfermedad sino como *“un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.”* (Universidad de Chile, 2020 p. 4).

En este informe se levanta un mandato institucional de generar iniciativas que vayan en la línea de la promoción del bienestar biopsicosocial atendiendo a dimensiones como; potenciar el bienestar psicológico; promover las actividades físicas; potenciar la construcción de comunidad, sentido de pertenencia y espíritu solidario.

De esta forma, la promoción del bienestar psicológico aparece como una de las líneas a desarrollar, y es por ello que desde el Programa de Consejería y Orientación al Estudiante, de la Unidad de Aprendizaje se crea el Ciclo de Talleres “Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria”, una iniciativa de corto plazo, que busca aportar en la promoción de bienestar psicológico de las y los estudiantes, propiciando el encuentro, la puesta en común de vivencias y sentires individuales, abordando temáticas vinculadas a la vida universitaria y facilitando la adquisición de herramientas, complementando los esfuerzos institucionales por enriquecer la experiencia formativa y la salud de su comunidad.

2.1 Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Para el diseño del Ciclo se tomó como orientación teórica el modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989) quien desarrolla una propuesta sobre el funcionamiento positivo del ser humano, definiendo seis dimensiones del Bienestar Psicológico

Auto-aceptación: Capacidad de reconocer y aceptar múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo sus “buenas” y “malas” cualidades así como también una relación positiva e integrada con su pasado; **Relaciones positivas con otros:** fuertes sentimientos de empatía y

⁹ Política de Equidad e Inclusión; Política de Inclusión y Discapacidad, en la perspectiva de la Diversidad Funcional; Política de sustentabilidad; Política de Igualdad de Género.

afecto por todos, capacidad de establecer amistades profundas y una identificación más completa con los otros; **Autonomía**: Cualidades de auto-determinación, independencia y regulación de la conducta, con un locus interno de la evaluación que permite no depender de otros para obtener aprobación; **Dominio del ambiente**: sentido de competencia en relación con el ambiente y las responsabilidades de las que la persona participa y un empleo eficiente de las oportunidades con las que cuentan; **Propósito de vida**: Esto implica la existencia de metas y objetivos y la capacidad de articular presente y pasado en base a un (o varios) significado(s) coherente(s); **Crecimiento personal**: Hace referencia a que la persona se perciba como alguien que busca mejorar con el tiempo, se encuentra abierta a nuevas experiencias y cambia de manera que refleja más autoconocimiento y efectividad

III. Metodología Taller

Respecto a la metodología de taller, tal como señala Cano (2012), cuando hablamos de taller se pueden entender cosas muy variadas y algunas bastante distintas una de otra según el marco de referencia desde el cual se comprenda.

En el marco del ciclo de talleres nos centramos principalmente en dos definiciones, una proveniente de la educación popular y otra de la promoción en salud. Desde la educación popular se entiende un taller como un dispositivo de trabajo grupal, el cual tiene un tiempo limitado y que se realiza persiguiendo ciertos objetivos particulares, poniendo el foco en la integración de teoría y práctica, dándole protagonismo a las y los participantes, al diálogo de conocimientos y saberes, buscando una transformación en quienes participan (Cano, 2012). Desde la promoción en salud, el taller se entiende como un espacio en el cual se espera “*conseguir que sus participantes se sientan protagonistas, desarrollen habilidades, se conviertan en «activos» para tomar decisiones y generen salud.*” (Hernández-Díaz, Paredes-Carbonell & Torrens, 2014, pág 41). Se puede notar así que en ambas definiciones destacan protagonismo de sus participantes y el foco en las habilidades.

El taller aparece como un dispositivo propicio para aprendizajes llamados como “superiores” tales como el desarrollo del pensamiento crítico o el aprendizaje autónomo en tanto los métodos centrados en las y los estudiantes han mostrado ser más adecuados y eficaces (Prégent, 1990). En este sentido, en el taller, el aprendizaje significativo que toma en cuenta los saberes y contextos de las y los participantes, es central en tanto permite dar sentido a los contenidos trabajados y el modificar disposiciones frente a las situaciones abordadas (Hernández-Dian et al, 2014) mediante el trabajo en grupo y la valoración de los saberes de las y los estudiantes

IV. Desarrollo

4.1 Descripción del Ciclo “Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria”

El Ciclo de Talleres nació como una iniciativa piloto, que tuvo su primera versión el año 2020, a través de la implementación de una oferta de talleres que reunió iniciativas desarrolladas por diversos profesionales de las unidades académicas y de los servicios centrales y que buscaron aportar en la formación integral de las y los estudiantes con foco en la dimensión de calidad de vida, desde la apertura de espacios de participación, interacción entre pares, reflexión y aprendizaje colaborativo, en temáticas vinculadas al autocuidado, organización del tiempo y el proyecto de vida.

La iniciativa tuvo una positiva recepción en su fase piloto y se repitió la experiencia durante el año 2021 y 2022, incorporándose ajustes en sus objetivos y líneas temáticas. En estas dos versiones aparece la promoción del bienestar psicológico como el objetivo central y se ajustan las líneas temáticas, tal como se expresa en la siguiente tabla.

Tabla 1: Líneas temáticas del Ciclo de Talleres

Líneas Temáticas año 2021	Líneas Temáticas año 2022
Proyecto de Vida	Proyecto de Vida y Desarrollo de carrera
Estrategias de Estudio y Organización del Tiempo	Estrategias de Estudio y Organización del Tiempo
Manejo del Estrés y la Ansiedad	Autocuidado y Gestión de las Emociones
Higiene del Sueño	Relaciones Interpersonales y Comunicación
Afectividad y Relaciones Interpersonales	Creatividad y Expresión

De esta forma el Ciclo desde su segunda versión hasta la fecha se define como un espacio que “busca promover el bienestar psicológico de las y los estudiantes, a través de la apertura de talleres psicoeducativos, que propicien la vinculación interdisciplinaria entre pares, el autoconocimiento y la adquisición de herramientas de afrontamiento, abordando temáticas que influyen en la experiencia universitaria y la salud mental de las y los estudiantes”.

4.2 Implementación del Ciclo

La implementación del Ciclo constó de 6 etapas principales

a) **Convocatoria talleristas:** En esta etapa se convocó a profesionales de distintas áreas de acompañamiento, con experiencia en la realización de talleres y se les invitó a participar e inscribir talleres en las líneas temáticas definidas para cada versión.

b) **Desarrollo de orientaciones metodológicas:** Para buscar que las iniciativas inscritas tributarán a los objetivos del ciclo, se entregaron orientaciones para el diseño a los relatores, buscando que los talleres permitieran; *i) Desarrollo de habilidades ii) Adquisición de herramientas iii) Interacción entre pares iv) Generar aprendizaje colaborativo v) Reflexión de las propias prácticas.*

c) **Reclutamiento y gestión de equipo de facilitadores:** Se conformó un equipo de facilitadores (estudiantes) encargados de moderar los trabajos en grupo de los diferentes talleres y apoyar la gestión del espacio.

d) **Difusión:** En articulación con el área de comunicaciones se inició la campaña de difusión del ciclo a través de distintos medios, mailing, RRSS y U-cursos.

e) **Inscripción y gestión de asistentes:** Habilitación de formulario, envíos de email de confirmación, link de sesiones y encuesta de evaluación / de no participación.

f) **Evaluación:** Análisis de la información recabada a través de los diferentes instrumentos diseñados.

4.2.1 Formato del Ciclo

El ciclo se ha desarrollado durante los 3 años de ejecución en modalidad online, a través de la plataforma zoom, y con la utilización de la herramienta de sección de grupos. Si bien durante el año 2022 ya hubo un retorno a las actividades presenciales, se decidió continuar con la modalidad virtual, para favorecer el encuentro interdisciplinario y evitar que la ubicación geográfica del estudiante fuera una barrera en la participación.

4.2.2 Levantamiento de información

Para recoger información sobre las valoraciones de las y los estudiantes que participaron se aplicó una encuesta de satisfacción una vez finalizado cada encuentro. La encuesta fue respondida de forma voluntaria y anónima, buscando que las respuestas fueran expresadas con libertad. Además en las versiones 2021 y 2022 se aplicaron otros instrumentos permitiendo enriquecer los datos obtenidos y profundizar en aquellos temas que fueron apareciendo en cada versión.

Tabla 2: Instrumentos de recogida de información

Instrumentos Ciclo 2020	Instrumentos Ciclo 2021	Instrumentos Ciclo 2022
Encuesta de evaluación a participantes	Encuesta de evaluación a participantes	Encuesta de evaluación a participantes
	Focus Group con estudiantes que asistieron a más de un taller	Encuesta de razones de no participación para estudiantes que se inscribieron y no asistieron.
		Incorporación de la pregunta de motivación en la inscripción.

Además el formulario de inscripción permitió obtener datos de caracterización de las y los estudiantes que se interesaron por los talleres.

4.2.3 Análisis de información

Para analizar la información recogida se utilizaron tres metodologías de análisis; En el caso de las preguntas cerradas de tres instrumentos¹⁰, se agruparon las respuestas obtenidas en categorías¹¹. En el caso de las preguntas abiertas, se utilizó el método de análisis temático (Clark & Braun, 2013), se realizó una lectura de todas las respuestas para predefinir categorías y luego identificar su frecuencia en el relato de las y los encuestados.

En el caso del Focus Group se tomaron en cuenta las consideraciones metodológicas de Onwuegbuzie, Leech, Dickinson & Zoran (2011). Se realizó un análisis basado en cinta, teniendo en consideración las notas registradas durante el desarrollo de la instancia. De esta forma se pudo identificar y transcribir los momentos en los cuales las y los participantes responden y profundizan en las preguntas guías, además de permitir notar los elementos emergentes tanto grupales como individuales.

4.2.4 Resultados de los instrumentos de evaluación

a) Caracterización

Los datos de caracterización de las y los participantes en el Ciclo durante sus tres versiones dan cuenta de una composición estudiantil diversa, con representación de estudiantes de las 17 facultades, de 12 cohortes de ingreso diferentes, de todas las vías de admisión, de las tres dependencias educacionales (Municipal; part. subvencionado; pagado), y de ambos sexos, pero con una mayor representación de jóvenes que se definen con el sexo femenino (60%).

b) Valoración utilidad y relación con el bienestar:

La encuesta aplicada el 2021 para la evaluación del Ciclo consideró 5 preguntas abiertas, 2 obligatorias y 3 opcionales. Del total de preguntas, se analizaron las dos obligatorias relacionadas con la utilidad del taller y el aporte al bienestar y una opcional sobre las mejoras al taller.

Del análisis de la primera pregunta “¿Qué te resultó útil o significativo del taller?” se pudieron levantar 7 categorías con diferentes niveles de frecuencia, ordenadas de mayor a menor, tales como: i) la adquisición de herramientas; ii) la entrega de tips, recomendaciones y consejos ; iii) el compartir experiencias; iv) reflexionar sobre sí mismo y con una aparición menor, v) dar un espacio a lo que me hace bien; vi) la identificación / no solo me pasa a mí y vii) la información institucional. De esta forma, se pudo observar una valoración positiva del enfoque práctico de los talleres y el que los participantes pudiesen vincularse con otros y fomentar el autoconocimiento.

¹⁰ Formulario de inscripción; Encuesta de evaluación; Encuesta de razones de no participación.

¹¹ i) Alto grado de acuerdo (la componen muy de acuerdo y de acuerdo ii) Bajo grado de acuerdo (la componen muy en desacuerdo y en desacuerdo).

Del análisis de la segunda pregunta relacionada a la relación con el bienestar (“¿De qué forma consideras que la participación en este taller aportó a tu bienestar?”) se levantaron 7 categorías con diferentes niveles de frecuencia, ordenadas de mayor a menor son las siguientes: i) me ayudó a cambiar / impulsó algún cambio, seguida por la categoría ii) me brindó calma / alivio y iii) ser consciente de hábitos que me hacen bien. Le siguen iv) comprender lo que me pasa y v) visión positiva sobre el futuro (26). Finalmente se encuentran las categorías vi) compartir experiencias/expresar / escuchar e vii) identificación / no me siento solo en esto.

Lo anterior se complementa con lo evidenciado en el focus group realizado con estudiantes que participaron en al menos dos talleres en la versión 2021. Se pudo evidenciar una valoración muy positiva del ciclo de talleres. En este espacio aparecieron dos temáticas como las principales: Ser más comprensivos consigo mismos y una toma de conciencia sobre prácticas que influyen en su bienestar. La primera tiene que ver con entender que se está en un proceso de adaptación y ser más comprensivos consigo mismas/os respecto de las dificultades y los tiempos que esto implica. Es algo que aparece muy vinculado a una auto-exigencia bastante elevada. La segunda temática tiene que ver con la toma de conciencia la cual aparece como un paso previo para poder actuar en pos del autocuidado, es decir, es un “darse cuenta” que hay cosas que son necesarias de trabajar. Esa toma de conciencia se presenta como un paso importante en sí mismo y que permite un desarrollo personal futuro.

Además de lo anterior, las y los estudiantes que participaron en el focus group señalaron que les resultó importante darse cuenta que no eran las y los únicos pasando por diferentes situaciones complejas y dificultades. Lo anterior se complementa con lo relevante de encontrarse con otras y otros estudiantes en contexto de pandemia. Resulta interesante que los estudiantes hayan comentado que el encuentro con otros y conocer que no son los únicos con dificultades les haya producido una sensación de relajación, lo cual está en la línea de la categoría que estuvo presente en todos los talleres.

c) Tipo de valoración por línea temática

La información recabada en la encuesta de evaluación 2021, también fue analizada por línea temática, permitiendo obtener valoraciones de las y los estudiantes por líneas específicas, que sirvieron para orientar el diseño de talleres que se implementaron por cada una de las temáticas para el año 2022.

Tabla 3: Utilidad y aporte al bienestar por línea temática

Línea Temática	Dimensión Valorada	Utilidad	Aportes al Bienestar
Ajuste Vocacional	Relacional	Compartir experiencias/ saber que a otros les pasa	Me brindó calma y alivio
Organización del Tiempo	Práctica	Adquirir herramientas	Impulsar cambios

Manejo del Estrés	Práctica	Adquirir herramientas	Ser consciente de los hábitos que me hacen bien
Afectividad y Relaciones Interpersonales	Reflexiva	Reflexionar sobre mí	Comprender lo que me pasa
Higiene del Sueño	Práctica	Tips / recomendaciones	Me ayudó a cambiar

d) Motivación para la inscripción en el Ciclo 2022

Tras los resultados obtenidos en la evaluación del Ciclo 2021, para su siguiente edición se incluyó una pregunta en el formulario de inscripción para recabar información respecto de las motivaciones y expectativas de las y los estudiantes que se inscribieron en los talleres del Ciclo. Esto entregó una amplia variedad de información, pero resalta que las motivaciones son consistentes y bastante específicas dentro de los mismos talleres agrupados bajo una línea temática. A pesar de esto, hay categorías que se repiten en las diferentes líneas, destacando las de a) “malestar” (en la cual las y los estudiantes señalan como motivación para inscribirse estar pasando por periodos de estrés, frustración, ansiedad, entre otros), b) “relacionado con elementos propios del taller” (curiosidad, aprender del tema, interés debido a participación en un taller anterior, entre otras) c) “alusivo a la emocionalidad” (las y los estudiantes señalan su motivación en relación a la importancia de las emociones y el manejo de éstas) y finalmente d) “etapa final de la carrera” (en la cual la motivación expresada tiene que ver directamente con que están terminando su pregrado y a veces post-grado).

e) Vinculación con el bienestar psicológico

En base a la encuesta de evaluación del Ciclo 2021, se pudo notar una cercanía entre las temáticas emergentes en las respuestas de las y los estudiantes con 4 dimensiones del bienestar psicológico: Las categorías “reflexionar sobre mi mismo” y “comprender lo que me pasa” se relacionan estrechamente con la dimensión de “Auto-Aceptación”; la categoría de “Compartir Experiencias” se relaciona con la dimensión de “Relaciones positivas con otros”; las categorías “Me ayudó a cambiar / impulsó algún cambio”, “Adquirir herramientas” y “Tips / recomendaciones / consejos” se relaciona con las dimensiones de “Dominio del entorno” y “Crecimiento personal”. Esto implica que el marco teórico del bienestar psicológico resultaría útil para abordar esta temática y que se podría seguir profundizando en una articulación más directa entre sus dimensiones y las líneas temáticas de los talleres.

f) Utilidad metodología taller

Una de las preguntas abiertas opcionales de la encuesta de evaluación del Ciclo 2021 abordó el tema de la metodología taller mediante la pregunta “¿Qué mejorarías del taller en el que participaste?” obteniendo muy pocas respuestas. Éstas se centraron principalmente en que los talleres tuviesen más sesiones y que tuvieran mayor duración, por lo cual se asume que hubo un alto nivel de satisfacción con la metodología. Esto pudo ser confirmado mediante el focus

group, en tanto hubo una valoración muy positiva y unánime de la metodología de taller. Se valora que el ciclo de talleres sea un espacio abierto y que se pueda escoger libremente a qué taller participar sin necesidad de comprometerse por un periodo extenso de tiempo a diferencia de otras estrategias como cursos.

V. Lecciones aprendidas

En base a la información recabada en los instrumentos se pudo observar una muy positiva valoración general del ciclo de talleres por parte de las y los estudiantes. Se valoró de forma notoria y consistente el enfoque práctico de los talleres, los que apuntaban al desarrollo de habilidades y entrega de herramientas concretas, además de generar un espacio de encuentro entre estudiantes de distintas unidades académicas y contextos durante momentos complejos de la pandemia.

Las temáticas que aborda el ciclo son transversales a los distintos grupos de estudiantes ya que hay representación de distintas áreas del conocimiento, cohortes de ingreso, contextos socioeconómicos, ubicación geográfica, por tanto el Ciclo es un espacio que tiene el potencial de ser muy diverso, ya que congrega a estudiantes de distintas realidades y si entendemos la diversidad como un elemento fundamental para la calidad, se puede establecer que el ciclo brinda espacios formativos de calidad.

El abordaje grupal de temáticas que inciden en la experiencia universitaria, con una metodología que propicie la interacción entre pares y genere un ambiente de confianza, puede resultar muy beneficioso para las y los participantes y tener un impacto positivo en su salud mental, ya que comprenden que los procesos y dificultades que viven durante su paso por la universidad no son algo aislado, sino que son comunes a muchas y muchos, quitándoles un peso de encima como un posible “problema individual” transformándolo en un “proceso más colectivo”. Además, la identificación con otras y otros, trae consigo una sensación de alivio y calma que les permite normalizar ciertos sentires y aceptarlos.

También se ha podido observar que los aportes al bienestar reconocidos por las y los estudiantes como; *el impulsar cambios, brindar alivio emocional y una visión positiva del futuro*, dan cuenta del potencial transformador del espacio y por tanto el Ciclo podría ser considerado un factor protector para las y los universitarios que participan, pudiendo impactar positivamente su experiencia formativa, ya que permite aumentar la agencia de las personas en su salud, al adquirir herramientas de afrontamiento y aportar en la construcción de una comunidad más saludable.

La metodología taller es una estrategia que resulta muy adecuada para generar espacios de aprendizaje significativos, ya que permite vincular teoría y práctica, y desde su diseño puede promover la participación, la vinculación, la reflexión, permitiendo que las y los asistentes se conviertan en sujetos activos para tomar decisiones que generen salud. En relación a lo anterior, resultó muy relevante generar orientaciones para las y los relatores, pues, tal como señala Cano (2012), las nociones sobre taller varían mucho de disciplina a disciplina, incluso entre personas y el que los profesionales que dictaron talleres contarán con una propuesta de diseño que respondiera a los objetivos del ciclo, permitió que en la mayoría de ellos se contemplara un trabajo reflexivo, práctico y grupal. Además contar con un equipo de facilitadores que mediará el trabajo grupal fue muy importante para que el espacio fuera participativo y percibido como seguro y de confianza.

La estrategia de abrir una oferta central de talleres que reuniera las iniciativas desarrolladas en las diferentes facultades permitió fortalecer un trabajo colaborativo, articulado y en red entre distintos profesionales, y en el que hubo beneficios para todos los participantes, ya que las y los estudiantes pudieron tener una oferta más diversa de talleres, que la de su espacio local; las y los profesionales pudieron sumar el ciclo como una de sus estrategias de acompañamiento; también pudieron recibir retroalimentación de sus iniciativas y vincularse con una red de agentes institucionales que desarrollan iniciativas de promoción, bajo la metodología taller e intercambiar experiencias y conocer miradas o formas de abordar algunas temáticas que no han podido ser desarrolladas en el espacio local.

VI. Bibliografía

Araya, R. (2022, 2 de Noviembre). *Salud mental en estudiantes universitarios* (Conferencia). Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Barrera-Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhé*, 30(1).

Becerra Heraud, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología (PUCP)*, 31(2), 287-314.

Bennasar Veny, M. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud.

Cano Menoni, J. A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2.

Clark, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, 2(26), 57-71.

Dooris, MT, Cawood, J., Doherty, S. y Powell, S. (2010). Universidades saludables: concepto, modelo y marco para aplicar el enfoque de entornos saludables en la educación superior en Inglaterra.

Hernández-Díaz, J., Paredes-Carbonell, J. J., & Torrens, R. M. (2014). Cómo diseñar talleres para promover la salud en grupos comunitarios. *Atención Primaria*, 46(1), 40-47.

Laya, M. S. (2015). *La importancia del primer año universitario: de la teoría a la práctica*. Universidad Iberoamericana.

Machado, J. (2001). La universidad saludable. *Revista de Ciencias Humanas*, 26. Recuperado de <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev26/machado.htm>

Onwuegbuzie, A. J., Leech, N. L., Dickinson, W. B., & Zoran, A. G. (2011). Un marco cualitativo para la recolección y análisis de datos en la investigación basada en grupos focales. *Paradigmas: una revista disciplinar de investigación*, 3(2), 127-157.

Prégent, R.: (1990). *La préparation d'un cours*. Montréal: Éditions de l'École Polytechnique de Montréal.

Ryff, CD (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social* , 57 (6), 1069.

Universities UK. (2015). Student mental wellbeing in higher education. Good practice guide

Universidad de Chile (2020). *Propuesta para la promoción del Bienestar y cuidado de la salud mental en la comunidad universitaria, con énfasis en los estudiantes.*