

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Redes de apoyo social como estrategias de soporte emocional en el manejo del malestar
psicológico en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander.

Wendy Loraina Serrano Rojas

Trabajo de grado para optar al título de magíster en intervención social

Directora

Bibiana García Jiménez

Magíster en psicología

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Trabajo Social

Bucaramanga

2023

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Tabla de contenido

	Pág.
1. Planteamiento del Problema.....	7
2. Justificación.....	10
3. Objetivos	14
3.1 Objetivo general:.....	14
3.1.1 <i>Objetivos específicos:</i>	14
4. Marco Referencial.....	15
4.1. Estado del Arte.....	15
4.2. Marco Teórico.....	19
4.3. Marco Conceptual	27
5. Metodología	34
5.1. Momento exploratorio.....	36
5.2 Momento de profundización	41
6. Consideraciones éticas	44
7. Alcance y resultados	46
7.1 Resultados del estudio situacional	47
7.2 Diseño de la propuesta interventiva	55
8. Cronograma.....	70
Referencias Bibliográficas	72

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Lista de tablas

Tabla 1.....	37
Tabla 2.....	38
Tabla 3.....	39
Tabla 4.....	42
Tabla 5.....	43
Tabla 6.....	43

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Lista de anexos

Anexo A. Ficha sociodemográfica.....	82
Anexo B. Entrevista semiestructurada	94

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Glosario

APA: American Psychological Association

BU: Bienestar Universitario

DDHH: Derechos Humanos

GAM: Grupo de ayuda mutua

INEE: Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación

Ing: Ingeniería

INMUJERES: Instituto Nacional de las Mujeres

LATAM: Latinoamérica

MEN: Ministerio de Educación Nacional

OMS: Organización Mundial de Salud

PCD: Persona en Condición de Discapacidad

RAS: Redes de apoyo social

UIS: Universidad Industrial de Santander

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Resumen

Título: Redes de apoyo social como estrategias de soporte emocional en el manejo del malestar psicológico en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander. *

Autora: Wendy Loraina Serrano Rojas**

Palabras clave: Redes sociales, redes de apoyo social, soporte emocional, malestar psicológico, grupo de ayuda mutua.

Descripción:

El presente trabajo se trata de una propuesta de intervención, la cual pretende ser realizada con los y las estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, se encuentra enmarcada dentro del paradigma socio crítico, por tanto intenta la transformación de realidades a nivel psicosocial, que afectan a la población escogida, por tanto se pretende que, el mismo estudiado orientado de ciertos profesionales, tome acción frente a lo referente al malestar psicológico y sus consecuencias, puesto que ellos/ ellas conocen su realidad y por tanto pueden dar las posibles estrategias necesarias para que por medio del soporte emocional brindado por las redes de apoyo social, se pueda fortalecer la salud mental en la universidad.

Para lo anterior fue necesario por medio dos instrumentos de recolección, indagar sobre de la salud mental, las redes de apoyo social y el malestar psicológico, de los/las estudiantes, así fue como se llegó al diseño de una serie de siete encuentros que serían la base de un grupo de ayuda mutua llamado, “Acompañémonos (espacio entramado de emociones)” en donde los y las estudiantes puedan construir y mantener un espacio de reflexión, expresión, acompañamiento, soporte emocional y psicoeducación, con el fin de que en medio del posible estrés, tristeza, angustia y

*Trabajo de Grado

** Facultad de Ciencias humanas. Escuela de Trabajo social. Directora, Bibiana García.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

competitividad que puede traer la vida universitaria, se pueda fortalecer las redes de apoyo entre los y las mismas estudiantes.

*Trabajo de Grado

** Facultad de Ciencias humanas. Escuela de Trabajo social. Directora, Bibiana García.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Abstrac

Title: social support networks as emotional support strategies in the management of psychological distress

Author: Wendy Loraina Serrano Rojas

Keywords: Social networks, social support networks, emotional support, psychological distress, mutual help group.

Description

The present project is an intervention proposal, which is intended to be carried out with undergraduate students of the Universidad Industrial de Santander, is framed within the socio-critical paradigm, therefore it tries to transform realities at the psychosocial level, which affect the chosen population, therefore it is intended that, the same study group, oriented by certain professionals, is expected to take action regarding psychological discomfort and its consequences, since they know their reality and therefore can provide the necessary strategies so that through the emotional support provided by social support networks, mental health at the university can be strengthened.

In order to achieve that goal, it was necessary to use two collection instruments to inquire about mental health, social support networks and psychological discomfort of the students. As a result we developed the design of a series of seven meetings that would be the basis of a mutual help group called, "Let's accompany each other (space for the interweaving of emotions)" where students can build and maintain a space for reflection, expression, accompaniment, emotional support and psychoeducation, so that in the midst of the possible stress, sadness, anguish and

*Degree work

**Faculty of Human Sciences. School of Social Work. Director, Bibiana García.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL
MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

competitiveness that university life can bring, support networks can be strengthened among the students themselves.

*Degree work

**Faculty of Human Sciences. School of Social Work. Director, Bibiana García.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

1. Planteamiento del Problema

Al hablar de salud mental es necesario tener una visión integral, no se refiere únicamente a la ausencia de afecciones mentales o determinaciones dadas por la biología. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) el entorno social, político, económico e incluso la presión social, juegan también un papel importante en el desarrollo de mentes sanas o por el contrario afecta a las mismas de forma negativa. Tomando en cuenta lo dicho anteriormente, es posible manifestar que la salud mental en las personas latinoamericanas podría estar afectada por distintas problemáticas sociales, puesto que la realidad latina entrelaza ineficientes políticas de salud mental y pobreza. Según OMS (2013)

“Algunas personas y grupos sociales pueden correr un riesgo significativamente mayor de sufrir problemas de salud mental. Entre estos grupos vulnerables se encuentran (aunque no siempre) miembros de las familias que viven en la pobreza, las personas con problemas de salud crónicos, los niños expuestos al maltrato o al abandono, los adolescentes expuestos por vez primera al abuso de sustancias, los grupos minoritarios, las poblaciones indígenas, las personas de edad, las personas sometidas a discriminaciones y violaciones de los derechos humanos, los homosexuales, bisexuales y transexuales, los prisioneros o las personas expuestas a conflictos, desastres naturales u otras emergencias humanitarias” (p. 6)

Adicionalmente la OMS, menciona en el plan de acción sobre la salud mental (2013) que, la actual crisis económica a nivel mundial, genera recortes de financiación en los planes de salud a nivel mental, a pesar de que se hacen más necesarios los servicios sociales y de salud mental, debido al aumento en las tasas de trastornos mentales y suicidios, sin contar que aparecen nuevos grupos vulnerables, como lo es el caso de los jóvenes sin empleo.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

E indiscutiblemente como lo dicen Quitian, Ruiz, Gómez y Rondón (2016) son la pobreza y la enfermedad mental un círculo en el cual, se favorecen mutuamente. De igual forma debemos anotar que los índices de pobreza en América van en aumento. Según Núñez (2021) la tasa promedio de la región alcanzó el 33,7%, la pobreza extrema el 12,5% lo cual significa que el total de personas empobrecidas ascendió a 209 millones, 22 millones más que en el 2019.

De lo anterior se podría presumir que países con mayores índices de pobreza aportan en el desarrollo del malestar psicológico en la población, ya que la exclusión, marginación, invisibilización, violencia y opresión están a la orden del día, transformándose en estresores.

La sociedad colombiana está marcada por la economía mundial y entra en esta dinámica entre la pobreza y la salud mental. El capitalismo y la modernidad son metas por cumplir, con ello la competencia y el individualismo son la constante, la migración y la guerra, destruyen el tejido social y desvinculan a las personas, por tanto, las redes de apoyo social (RAS) se ven fragmentadas (Esteve, 2012).

Por otra parte, las problemáticas descritas anteriormente afecta de forma directa a la población joven y estudiantil, los cuales actualmente en Colombia, ensanchan las estadísticas de desempleo con un 23,10% (Salazar, 2021), quienes a su vez hacen parte del mundo de la educación superior, el cual se puede tornar tortuoso cuando no se vive en condiciones de vida adecuadas, adicionalmente, es constante la preocupación por obtener notas altas, el dinero para transporte, alimentación, materiales de estudio, sin contar que algunos/algunas de ellas deben emigrar de su hogar para acceder a sus estudios superiores dejando de lado sus redes de apoyo más cercanas (Mosquera, et al., 2019).

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Habiendo mencionado las repercusiones a la salud mental de la pobreza y su aporte al desarrollo del malestar psicológico, sería adecuado indicar a que hace referencia el bienestar psicológico o también llamado, salud positiva. Para Carol Ryff (1989) El bienestar psicológico tiene relación con el potencial de uno mismo, en ese sentido sería el resultado de una vida bien vivida. Es el indicador positivo de la relación con uno mismo y con su entorno.

Por tanto, cobra importancia quienes nos rodean, los vínculos creados con esas personas permiten el desarrollo del bienestar psicológico. Un estudio realizado a adultos mayores por Flavia Vivaldi y Enrique Barra (2012) demostró que los adultos mayores que conviven con sus familias presentan mayores niveles de salud mental y física, en comparación con quienes viven solos. En el caso de los y las universitarios Wang y Castañeda-Sound (2008) examinaron la relación existente entre los y las estudiantes universitarios, el apoyo social y el bienestar psicológico, encontrando que el apoyo social de diversas fuentes, como familia y amigos, juega un papel importante en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios.

En un estudio a universitarios en Puerto Rico, se investigó la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, tanto de instituciones públicas como privadas, en esta investigación pudieron determinar relación entre la vinculación de los y las estudiantes con sus pares y la percepción de salud mental positiva, puesto que en el contexto universitario cobra mayor importancia el desarrollo de nuevas redes sociales, sobre todo en quienes empiezan su vida universitaria (Rodríguez et al., 2015).

Tomando en cuenta las investigaciones mencionadas y contrastándolas con la realidad colombiana es de esperarse que un o una estudiante universitaria que cuente con las condiciones económicas suficientes para suplir sus necesidades básicas, como comida, techo, salud

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

y demás, pero que además se encuentre rodeado o rodeada por una red fuerte de apoyo, la cual brinde el soporte emocional necesario para sobrellevar las adversidades de la vida, es un o una estudiante que probablemente goza de bienestar psicológico. Por tanto, cobra mayor importancia promover en las universidades las redes de apoyo social y así quienes estudian podrían obtener soporte emocional en las situaciones que lo requieran, de esta forma se contribuye en la salud mental de los y las futuras profesionales del país.

Es necesario mencionar que, a nivel local, ya sea en Colombia e incluso en la Universidad Industrial de Santander, las investigaciones e intervenciones sobre malestar psicológico y sobre redes de apoyo son escasos, lo que podría dar un mayor significado al presente proyecto, puesto que, haciendo una lectura de la realidad, la salud mental en universitarios debería ser un tema urgente.

En este orden de ideas y teniendo en cuenta el conjunto de situaciones descritas con anterioridad, es de suma importancia las redes informales de apoyo social construidas en torno y dentro del ambiente educativo, redes que permiten buscar respuesta al siguiente interrogante ¿Cuál es el aporte de las redes de apoyo social como estrategia de soporte emocional para facilitar el manejo del malestar psicológico en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander seccional Bucaramanga?

2. Justificación

El humano, tal como lo afirmó Aristóteles, es social por naturaleza, es en su entorno donde logra desarrollarse y construirse como individuo, en la interacción con el ambiente, con los/las otros y otras, por tanto, su contexto lo/la afecta de forma directa.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Las condiciones sociales son determinantes en varios aspectos de la vida, el ambiente familiar, la seguridad en el lugar donde habita, la educación recibida, los escenarios laborales o la calidad en los servicios de salud, terminan brindándole o negándole calidad de vida y a su vez le son negadas las posibilidades de desarrollar habilidades para afrontar las distintas dificultades de su realidad (Sandín, 2003). Así mismo, el bienestar emocional y la salud mental son de gran interés en la salud pública, ya que juegan un papel importante en el desarrollo social, económico y académico, de las personas y en general de un país, puesto que padecer trastornos mentales altera la forma en la que las personas se desenvuelven en su vida cotidiana.

Es el caso de algunos y algunas estudiantes universitarios, los cuales por su realidad social, sumado al ambiente educativo, se encuentran expuestos a situaciones de constante preocupación y angustia, pudiendo de esta manera ser impactados negativamente en su salud mental, por tal razón se vuelven importantes las redes de apoyo social ya que “reducen los efectos que tienen para la salud un acontecimiento estresante” (Rodríguez, Pastor y López, 1993) no solo hablando de la población estudiantil, desde una perspectiva más amplia, es posible pensar en que jóvenes con mejor salud mental, podría aportar a futuros profesionales que entienden que a través de las redes de apoyo será posible prevenir alteraciones mentales.

Es importante mencionar que en la actualidad los estudios sobre malestar psicológico en universitarios son escasos, por lo menos desde Colombia, incluso a nivel latinoamericano (LATAM), lo cual podría dar mayor relevancia a la presente propuesta, ya que aportaría en el enriquecimiento del material académico sobre el tema, así mismo, al encontrarse dentro del marco de la intervención social se pretende exponer algunas estrategias que faciliten el manejo de la problemática en cuestión y de tal forma fortalecer el bienestar psicológico de la población a abordar, en este caso a través de las redes de apoyo social. Es propio aclarar que, aunque no existe

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

bibliografía abundante sobre el malestar psicológico en universitarios, si se rescatan datos importantes que dan una luz sobre la realidad de los y las universitarias viven.

Según Mosquera et al. (2019) el porcentaje de estudiantes universitarios que han desarrollado malestar psicológico, en países desarrollados, es superior al 40%, en LATAM las cifras son similares, pues entre un 45% y 47% de estudiantes viven con esta problemática. Los y las estudiantes de carreras de salud y educación son quienes representan esta realidad, los elementos propios de la vida académica, la etapa de desarrollo psicosocial en la que se encuentran (adolescencia tardía- entre 17 y 24 años) más las responsabilidades, económicas y familiares, provocan los elementos propicios para desarrollar malestar psicológico.

En el caso de Universidad Industrial de Santander (UIS), al ser un territorio universitario, es probable que los y las estudiantes vivan situaciones parecidas a las descritas con anterioridad. Es un hecho que en los últimos años se han presentado situaciones críticas que hablan sobre la posible crisis de salud mental que existe en los y las jóvenes actuales, incluyendo quienes cursan carreras en la UIS. Así mismo las cifras de parte de bienestar universitario (BU), dan luz sobre la salud mental de los y las estudiantes, en total la población estudiantil actual (del periodo 2022-1) es de 20.996, de los cuales 5.573 han recibido atención en salud mental, es decir el 26% de la población (UIS, 2022), 2.923 en consulta psicológica lo que equivale al 14% de los y las estudiantes, el número de personas atendidas es considerable, lo cual habla del gran despliegue en salud que tiene la UIS, pero a su vez podría exponer necesidad de fortalecer el área de prevención pues así se aporta de forma positiva la salud mental de los/las estudiantes y a su vez podría reducir el número de personas a atender.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Por lo expuesto anteriormente es que este proyecto pretende promover las redes de apoyo social como estrategia de soporte emocional para facilitar el manejo del malestar psicológico, se esperaría vigorizar las acciones de salud mental que desarrolla la universidad, ampliar el conocimiento científico sobre la relación entre malestar psicológico y redes de apoyo social en universitarios, pero sobre todo fortalecer los lazos de apoyo social entre estudiantes, pues así se aporta en el afrontamiento de los distintos problemas socioemocionales por los que atraviesan (Solorio & Medina, 2019).

En suma, se pretende promover vínculos de soporte emocional donde el estudiantado pueda visibilizar las RAS tanto dentro como fuera de la universidad y así facilitar el manejo del malestar psicológico que puede ser desarrollado gracias a los diferentes ambientes donde que se desenvuelven, incluyendo el educativo, y así este último pueda ser visto como un espacio de desarrollo integral y no de desgaste, de descargue emocional, compartir, aprendizaje y protector de la salud mental, con énfasis en las redes de apoyo social, las cuales pueden ser ligadas con el reconocimiento de los y las otras para la creación de vínculos sociales, emocionales y espirituales que aportan en la construcción de comunidad y así poder llegar a la cimentación de otros mundos posibles.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general:

Promover las redes de apoyo social, como estrategia de soporte emocional, para el manejo del malestar psicológico en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander - sede Bucaramanga.

3.1.1 *Objetivos específicos:*

1. Promocionar por medio de los diferentes entes y medios de comunicación de la UIS un grupo de ayuda mutua, que aporte en el acompañamiento de las diferentes problemáticas de los y las estudiantes.
2. Implementar encuentros enfocados a la escucha, reflexión y psicoeducación, entorno a las diferentes realidades vividas por los y las estudiantes, compartiendo herramientas, fortaleciendo vínculos y visibilizando las redes de apoyo dentro de la universidad.
3. Evaluar junto con los y las estudiantes, la organización, metodología y herramientas utilizadas en los diferentes encuentros del grupo de ayuda mutua, para la construcción un espacio acorde a las realidades de los y las estudiantes.
4. Construir con los y las estudiantes una propuesta a la universidad que contenga diferentes estrategias que fortalezcan el grupo de ayuda mutua, las redes de apoyo entre estudiantes además de la salud mental de los mismo en la UIS.

4. Marco Referencial

4.1. Estado del Arte

Al mencionar las redes de apoyo social y el malestar psicológico en estudiantes universitarios se torna complejo encontrar estudios que hablen sobre la relación de estos dos temas.

Al parecer dentro de lo encontrado en la literatura, se hace recurrente abordar estas temáticas de forma separada. Por ello, en este apartado se plantea en primer lugar lo concerniente al campo de las redes de apoyo social y como segundo, el malestar psicológico en universitarios/universitarias. Aun así, como se verá a continuación ambas temáticas podrían ser determinantes para la salud y el bienestar en la vida de los y las estudiantes de educación superior, tanto en Colombia como a nivel internacional.

En lo concerniente al campo investigativo en el tema de las RAS es posible evidenciar que generalmente su estudio está vinculado con la salud desde un sentido amplio. En la literatura de John Bowly y con John Barnes 1954, fue usado el término por primera vez, para explicar el acceso a puestos de trabajo y la actividad política (Aranda y Pando, 2013).

Barnes inició su estudio sobre interacciones sociales en una parroquia noruega. Aquella población poseía como campo económico la pesca, además de compartir el territorio, pero este autor, se dio cuenta de un elemento adicional, resulta que más allá de los intereses económicos, eran los lazos de amistad, la informalidad y la vecindad, fuentes primarias para mantener la integración en el grupo de pescadores, esta forma de relación era distinta a la descrita para una red total, pero seguía siendo parte, por esta razón fue designada como una porción de la red (De la Rúa, 2008). Dando a entender que se trataba de las redes de apoyo social.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

A su vez los estudios e investigaciones sobre redes de apoyos social se ven directamente relacionadas con el estrés; Bronfenbrenner (1986) pensaba que, “El estrés ambiental se reduce en interacción con los demás, las redes de apoyo sirven para amortiguar los efectos negativos del estrés” (Como se citó en Torres, 2013, p. 109). De igual forma se resalta el aporte positivo que brindan las redes de apoyo frente a diferentes realidades que vive el ser humano como, depresión, ansiedad, los diferentes maltratos tanto a infantes como a mujeres, en temas de familia y también es relacionado con el bienestar psicológico en adolescentes (Torres, 2013).

Un gran ejemplo de interés en el estudio sobre redes de apoyo en Latinoamérica, lo tiene el gobierno mexicano. En 2015 realizaron una investigación con el fin de identificar las redes de apoyo existentes en las familias de dicho país y además mostraron cómo los mexicanos percibían las redes de apoyo social y familia. De ante mano entendían que las poblaciones durante años en tiempos de crisis, encontraban en sus familias, amigos y vecinos el apoyo o la ayuda que el Estado por distintas razones eran incapaces de brindar. El resultado explica que las redes de apoyo social y familiar se han debilitado debido a las condiciones de pobreza, la precariedad del empleo, la inseguridad, etc. Haciendo difícil para las familias incluso suplir sus propias necesidades (INMUJERES, 2015).

En cuanto a las investigaciones existentes sobre redes de apoyo social y su relación con universitarios/adolescentes que es la población a intervenir, son amplias, relativamente nuevas, y reveladoras. En el siglo pasado autores como Gabardino (1976), Apter (1982), Ho & Hon Kong Federation of Youth Groups (1993) y Hargerty, et. al. (1992) analizaron la importancia de las redes de apoyo en el bienestar de la salud mental en adolescentes, redes tanto familiares, como de amigos y más aún, redes en el ámbito educativo (Torres, 2013).

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Con respecto a esto último, en la universidad católica de Santiago de Estero, se realizó un estudio que buscaba revelar la conformación, características y la relación entre las redes de apoyo social y el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados mostraron que en su mayoría los estudiantes de la universidad mencionada percibían en su red de apoyo social a su madre, padre y pareja, adicionalmente se verificaron asociaciones significativas entre el rendimiento académico y una red de apoyo amplia, pues quienes percibían mayor número de personas en su red poseían mayor rendimiento académico (Carreras y Carreras, 2011). Por tanto, es de considerar que fortalecer redes de apoyo dentro de las universidades es beneficioso tanto para prevenir, evitar y fortalecer en la salud mental, como mejorar en el campo académico.

Lo anterior también lo pudieron comprobar, Sheldon Cohen y Thomas Wills (citados por, Gracia, 2011) los cuales mencionaban que aquellas personas cuyas relaciones sociales, suministraban recursos materiales y psicológicos poseían mayor salud. Los autores afirman que el apoyo social es un factor que influye el bienestar.

Más aún, el florecimiento y visibilización de las redes de apoyo social podría aportar en el rendimiento académico y el bienestar mental dentro de la vida universitaria.

En cuanto a lo concerniente con el malestar psicológico, algunas cifras encontradas en estudiantes universitarios son preocupantes. Es el caso de una Universidad Alemana que realizó un estudio donde comparan cifras de los últimos 15 años, de estudiantes atendidos en los servicios de psicología de la universidad, encontraron que entre el 54% y 58% de los y las estudiantes sufren trastornos mentales graves, cifra que en los últimos 15 años no ha disminuido (Kreß et al., 2015). Demostrando que más de la mitad de la población padece algún trastorno mental y más preocupante aún, que en más de una década esta cifra no ha disminuido.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Por otra parte, algunos estudios destacan un nivel elevado de malestar psicológico en estudiantes universitarios australianos, en comparación con el resto de la población. Según Stalman (2011), la mayoría de estudiantes universitarios informaron elevados niveles de malestar psicológico. Por lo menos un 84%, mientras que en la población general cerca del 29% de la población reconocen la presencia de este problema, demostrando una gran diferencia que daría a entender la urgencia de promocionar estrategias para desarrollar un bienestar mental en la población estudiantil.

Otro indicador que podría demostrar crecimiento en las cifras de estudiantes que padecen malestar psicológico, es el aumento en las consultas psicológicas por parte de los y las universitarias. Según el Centro de Counseling de una universidad en Norteamérica, con una muestra de 374 participantes, en edades entre 18 y 24 años, hubo un aumento del 231% de las consultas por psicología en los últimos 4 años. Esta tendencia se ve reflejada también en los servicios de salud para estudiantes universitarios a nivel mundial (Beiter et al., 2015), indicando una posible crisis en la salud mental de los y las estudiantes universitarios.

Revistas indexadas sobre ciencias humanas, encontradas en bases de datos como Redalyc, Dialnet, Scielo, Latindex, Universidad Nacional de Colombia e incluso la de la UIS, presentan poca bibliografía colombiana relacionada con las redes de apoyo social y los / las universitarias con énfasis en el manejo del malestar psicológico.

Sin embargo, es notable que varios autores han tomado interés en investigar lo relacionado con las redes de apoyo social desde distintas problemáticas que viven los y las colombianas de acuerdo a la gran diversidad de realidades que vive el país. Un ejemplo claro se encuentra en Fontalvo y Guzmán (2013) que hablan sobre las redes de apoyo de quienes intentan reintegrarse a

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

la vida civil, Mosquera y Vargas (2018), quienes se interesaron en las redes de apoyo sociales de adolescentes en Cali, los cuales pertenecen a poblaciones vulnerables o Uribe, Orcasita y Aguillón (2012) que optaron por estudiar el bullying, las familias y las redes de apoyo social en los adolescentes de una institución educativa de Santander.

En cuanto a los estudios o intervenciones realizadas en la Universidad Industrial de Santander (UIS) es correcto afirmar que, aunque la universidad cuenta con un nutrido programa sobre salud mental, esto no se ve reflejado en el interés por investigar sobre las redes de apoyo social entre los y las estudiantes de la universidad. Así mismo no es notable actualmente un espacio de encuentro entre estudiantes que tengan como objetivo principal visibilizar, fortalecer y concientizar sobre la importancia de estas redes dentro de la UIS y su aporte en el manejo de distintas problemáticas a nivel de salud mental.

Por último y tomando en cuenta lo ya expuesto, se puede inferir que, es amplio el conocimiento a nivel mundial, latinoamericano y hasta colombiano en el estudio e intervención en cuanto a las redes de apoyo social en distintas realidades y problemáticas, sin embargo en cuanto a la relación entre redes de apoyo social y manejo del malestar psicológico a nivel universitario no se trata de un tema central, por lo que se podría determinar el vacío existente, razón por la que los aportes de este estudio y la intervención del mismo adquieren mayor importancia.

4.2. Marco Teórico

En el siguiente apartado se resaltarán las bases teóricas sobre las que reposa la propuesta de intervención construida, desde el paradigma escogido, pasando por la teoría de sistemas, eje de la psicología comunitaria, hasta las redes sociales y las redes de apoyo social, vertientes principales de este proyecto, expuestas además en ese mismo orden.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Durante siglos han sido evidentes las distintas opresiones de ciertas poblaciones sobre otras. En un principio se creía que era natural, ya que gracias a años de evolución los fuertes eran quienes sobrevivían y los débiles contaban con menos oportunidades de vivir. Más aún, el orden natural de los seres era la supremacía de unos sobre otros/otras, lo anterior fue la base y justificación para la dominación y conquista de otros géneros, pueblos y culturas, proporcionando una serie de privilegios económicos, políticos, culturales de unos sobre otros y otras, a su vez desarrollando incluso ciertas jerarquías que situaban al, hombre, blanco y rico en la cúspide y a “los y las otras” por debajo, privilegios que a pesar de años y luchas siguen vigentes hasta la actualidad.

Más adelante la modernidad y la posmodernidad, proponen una forma de vida y estructura social, política y económica, dominada por el mercado, en el cual la competitividad, están a la orden del día, por lo tanto, el otro o la otra, se vuelven sujetos a derrocar para obtener mayores beneficios, lo que conlleva a la hiperindividualización de los seres, rompiendo así, el tejido social, causa de múltiples patologías de tipo psicológico y físico (Camacho y Posada, 2019).

Las ciencias sociales aportaron en la perpetuación de estos pensamientos y modelos de acción, pues desde el paradigma positivista la universalidad, el determinismo, la objetividad y el reduccionismo fueron y son la clave para entender las sociedades y el comportamiento del humano en ellas, al tiempo han existido quienes cuestionan este episteme, llevando la reflexión y la crítica entorno a la relación del humano con su contexto, y viceversa, poniendo en el centro la transformación de las sociedades, el fortalecimiento y la visibilización de los vínculos y las redes, justamente para la emancipación de los pueblos, el empoderamiento y la acción de los mismos hacia la construcción de otros mundos posibles.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

A partir de la postura socio crítica se pretende tomar distancia y oposición frente al positivismo. Gracias a ello en la actualidad se hace posible hablar de una revolución epistemológica, poniendo en tela de juicio lo “objetivo” y teniendo una apuesta por lo “subjetivo” (Najmanovich, 2001). En donde los pueblos tienen participación, utilizando la autorreflexión para tomar conciencia del rol dentro del grupo, donde, la vincularidad e interacción son la forma básica de la experiencia humana (Najmanovich, 2001), fortaleciendo así los lazos y las redes. Además, se pretende que el conocimiento se construya y desarrolle entre todos y todas como actores principales, dejando de lado las jerarquías y construyendo relaciones horizontales, incluyendo al “investigador (a)” el cual, para este punto, toma el papel de orientador, dejando el protagonismo a las poblaciones.

Dentro de la psicología comunitaria o también llamada psicología social comunitaria, se toma como paradigma principal el descrito anteriormente, debido a su preocupación por el bienestar y la liberación de las personas, optando por un enfoque construccionista de los pueblos (Montero, 2004). Es decir, la psicología comunitaria se encarga de estudiar los factores psicosociales que permiten desarrollar, incentivar y mantener el control de los individuos sobre sí mismos y su entorno, para lograr los cambios que crean necesarios, consiguiendo así una transformación tanto individual como social.

Es necesario precisar que la psicología comunitaria basa su accionar en distintas teorías, una de ellas es la de los sistemas o también llamada, teoría sistémica, en la cual se comprende que las sociedades construyen sistemas abiertos y dinámicos que se encuentran en constante transformación, lo cual lleva a la comprensión de que las poblaciones están compuestas de redes sociales e incluso hasta el mundo físico es visto como una red de interacciones que no es posible definirse de manera independiente (Najmanovich, 2011) a su vez estas redes se mantienen por los

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

vínculos psicoafectivos que se crean, en donde la comunicación, compartir problemas, el apoyo mutuo y la creación de objetivos en común aportan en la co-construcción de las realidades (Montero, 2004).

Desde formas alternativas de pensar al humano y la relación de este con el universo es posible mencionar que el ser humano no está en las “cosas”, si no, entre las “cosas”, en un constante intercambio, pues la vincularidad e interacción con las y los otros hace parte de la misma experiencia humana, dejando de lado las estructuras rígidas y la objetividad, se da paso a la fluidez, lo creativo, circulación y la interactividad, que a su vez es dinámica, multidimensional y compleja. Poniendo en el centro la transformación, incluyendo otras formas de pensar, actuar y sentir, formas que vinculan, pues el universo es visto como un entramado, como una red y los individuos, son nodos de esa red (Najmanovich, 2005).

4.2.1 Las redes sociales

Al hablar de redes sería recomendable mencionar que, desde esta perspectiva, se toman, como interconexiones “dinámicas, ad-hocráticas, fluidas y autotransformadoras” (Najmanovich, 2005), sin origen, ni final, son fluidas y diversas, por tanto, implican una transformación permanente ya sea individual o en colectivo. Al hablar de redes mencionamos un mundo construido por todos y todas, quiere decir que existe una responsabilidad compartida, en donde se toma en cuenta que nuestras acciones lo modifican (Dabas, 2011).

Desde la teoría e “intervención” se menciona que, “las redes no se decretan ni se crean, sino que se descubren, se activan y se pueden visibilizar” (Perilla y Zapata, 2009, p. 150), en este sentido todo y todos/todas están entrelazados, las redes al no tener un inicio o final, ya existen

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

desde antes de la “intervención”, “hacen parte del mismo proceso de la vida (...), si somos capaces de visualizarlas, veremos vida” (Dabas, 2011, p. 42).

Por tanto, queda *visualizarlas*, fortalecerlas o potenciarlas, buscando prácticas promuevan la cooperación, donde se construye con el otro y la otra, es así como, no se hablan de saberes únicos, por el contrario, de múltiples saberes que son comprendidos y más aún, se aprende de ellos, para poder llegar a fortificar los lazos sociales, rotos por la modernidad y su apuesta por la competencia, la dominación, el reduccionismo y que trajo como consecuencia, la apuesta por “la verdad” (Dabas, 2011).

Para Barnes (Citado por Torres, 2013). La red social es un grupo de personas, ya sean amigos, vecinos, familia, compañeros de estudio o trabajo, entre otros, que son capaces de aportar apoyo o ayuda duradera en un ámbito tanto individual como familiar. Adicionalmente la red social está constantemente construyéndose y deconstruyéndose, queriendo decir que, es dinámica, tiene varios grados de significatividad que contribuye en la construcción de la identidad, el bienestar, capacidad de adaptación, cuidados en salud, los cuales han sido ampliamente probados (Torres, 2013).

Por otra parte, Montero (2003) traduce las redes como una expresión de las relaciones sociales que construimos y en las que somos, son flexibles y dinámicas, de esta forma no son solo una fuente de recursos, si no, como todo fenómeno humano, es complejo, por tanto, una característica de la red es su borrosidad, pues el espectro a cubrir es muy amplio, por tanto, sus extremos no se vislumbran con facilidad.

En este sentido, la red no se encuentra terminada, se está tejiendo, por consiguiente no posee un plan preconcebido, por el contrario, las y los actores al relacionarse la van configurando,

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

le van dando sentidos (Dabas y Perroni, 1999) a su vez desde esta perspectiva, la red rompe con una organización jerárquica o piramidal, pues las funciones de cada quien son cambiantes, por esta razón son multicéntricas y heterárquicas, no hay alguien quien sea la cabeza o el centro de la misma, no responde a una entidad superior.

4.2.2 Redes de apoyo social

El apoyo social es función de las redes sociales, aporta en su mantenimiento, y se da gracias a los lazos construidos entre las personas de los diferentes grupos o poblaciones, por tanto, el apoyo social es la interacción que se da entre miembros de un grupo, población o comunidad, la cual se brinda asistencia o soporte, ya sea material o emocional que produce sensación de amor y bienestar a quien la recibe.

Cabe resaltar que para Gracia (2011) existe una distinción entre la red social y las redes de apoyo social, la primera como se menciona en otros apartados, se refiere a las diferentes interacciones sociales y su estructura, la segunda se trata de un grupo más pequeño enfocado en el apoyo social. Aun así, estas dos se tornan dependientes, puesto que, sin red social, no es posible hablar de redes de apoyo social, a su vez, las redes de apoyo social y el apoyo social, fortalecen las redes sociales. Este mismo autor afirma que:

“El apoyo social es un constructo que refleja la necesidad humana de pertenecer, la necesidad de afiliación, la necesidad de establecer vínculos sociales, y la tendencia a compartir los esfuerzos, los recursos y la información para superar problemas, dificultades y amenazas.” (Gracia, 2011, p. 35).

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

En este sentido para Lin, Dean y Ensel (1986) (citados en, Villalba, 1993) la red social es la dimensión estructural del apoyo social, es en donde se da esa bidireccional del soporte, aunque es importante aclarar que no todas las redes sociales son sistemas de apoyo, pues las funciones de las redes son amplias y en ocasiones son proveedoras de conflictos y tensiones, de allí la importancia de fortalecer vínculos positivos que aporten en la construcción de otras realidades fuera de las violentas.

En concordancia con lo ya mencionado, es necesario aludir que, el concepto de apoyo social surge desde los años setenta en Estados Unidos, cuando diferentes investigaciones daban cuenta de que la ruptura de las redes sociales causaba diferentes problemáticas sociales (Domenech, 1998).

Dar una noción de lo que es el apoyo social puede tornarse dificultoso puesto que son numerosas las acciones que lo incluyen, lo que se hace común es relacionarlo con el concepto de red, puesto que esta sería su “estructura” o mejor aún, es el espacio donde se da lugar a las transacciones de apoyo, de igual forma existen quienes intentan definirlo. Para Domenech (1998) son tres, los aspectos a tener en cuenta para su definición. El primero se refiere a la *perspectiva estructural*, en la que su centralidad son las características de su red social, quiere decir, el número de personas, el equilibrio y la cercanía del vínculo, *perspectiva funcional*, se refiere a la guía que proporcionan las otras personas que permite a la persona, manejar emocionalmente los eventos críticos, generando tres funciones al apoyo social.

- Apoyo emocional, donde se comparten las experiencias y brinda sensación de pertenencia y soporte
- apoyo material, donde se intercambian aportes prácticos para resolver problemas.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- Aportes informacionales, brindando información y herramientas para afrontar los problemas.

Por último, se encuentra la *perspectiva contextual*, en donde se adecúa el tipo de apoyo de acuerdo al problema que se va trabajar. De esta manera la concepción o noción de apoyo social tiene varios aspectos según la perspectiva en que se está situado, una característica más a tener en cuenta, independientemente de la perspectiva tomada, es que el apoyo social, implica una interacción con el entorno social y presenta un efecto positivo resultado de las interacciones dadas entre las personas.

En Gracia et al, (2002) retoman y amplían lo concerniente a los tipos de apoyo, brindados por las redes de apoyo, mencionando tres, el primero referido al *apoyo emocional*, tiene que ver con expresar las emociones, sentimientos, pensamientos y experiencias, se basa en la confianza, la intimidad, el respeto y sentimientos de ser queridos y cuidados. *Apoyo de información*, las personas buscan información o consejo con el fin de superar la situación, se puede proporcionar pistas o herramientas de acción para afrontar la problemática. *Apoyo material*, se trata de buscar ayuda material reduciendo la sobrecarga de las tareas, en este sentido, la ayuda debe ser percibida como adecuada, de lo contrario puede ser vista como amenaza a la libertad, como es el caso de los endeudamientos.

En conclusión, desde el paradigma socio crítico, en el cual está basada la psicología comunitaria y sus teorías principales, es de gran importancia la vinculación con los y las otras, puesto que suponen una forma positiva para proteger la salud mental de las personas, apostando por las prácticas en red, que fomentan el apoyo social y soporte emocional, promoviendo el sentido

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

de pertenencia, la colaboración, el trabajo con y para los/las otras, de esta manera , transformar las sociedad desde el cuidado y los sentires.

4.3. Marco Conceptual

Para dar inicio a la siguiente sección es necesario mencionar que a continuación, se abordarán conceptos claves que apoyan y aportan en la comprensión la propuesta a exponer. El apoyo social, el soporte emocional, los grupos de ayuda mutua y el malestar psicológico, serán temas expuestos, los cuales, sustentados en las bases teóricas antes presentadas, hacen parte de los elementos esenciales para la construcción de una propuesta interventiva que aporte en la salud mental de los y las estudiantes.

El ser humano es social desde sus orígenes; gracias al orden social que de forma paulatina ha venido construyendo es como ha podido persistir y sobrevivir en el tiempo. La vida social del humano se basa en la intención con los otros y otras, este proceso de intercambios ha ido evolucionado hacia una forma compleja de la cual aparecieron las redes sociales (Gallego, 2011).

Existen varios autores y autoras que ha intentado dimensionar lo que son las redes sociales, Según Dabas y Perrone (1999) “El universo es una red de interacciones” (p. 3). Por tanto, podría decirse que las redes sociales siempre han estado presentes, en esta realidad que es dinámica, teniendo diferentes formas de interacción, comunicación, relación e intencionalidad. Lo más importante es que las y los actores de estas relaciones tomen conciencia de la existencia de esta red (Dabas y Perrone, 1999).

Así mismo, Dabas y Perroni (1999) aluden a la noción de red social como, un proceso que constantemente se construye de forma individual y colectiva. es un sistema abierto y multicéntrico que, a través de interacciones e intercambios dinámicos entre sus integrantes, ya sea familia,

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

amigos, vecinos, compañeros y compañeras de trabajo, etc, posibilita la potencialización de recursos que se poseen y la solución a sus necesidades por medios de alternativas novedosas, la red entonces apela a la reciprocidad, en algún momento se solicita ayuda y en otro se es quien ayuda, esta ayuda podría ser nombrada como apoyo, entonces la red social, se convierte en una red de apoyo.

Para otros autores, la red es el conjunto de individuos con los que se interactúa de forma regular, con quienes se comunica y se comparten señales corpóreas (Sluzki, 1996) y con quienes se mantiene apoyo social.

4.3.1 El apoyo social

La estrecha relación entre redes sociales y apoyo social conduce hacia las redes de apoyo social, las cuales según Aranda y Pando (2013) (quienes citaron a Hobfoll y Stoke, 1988) son las “interacciones o relaciones sociales que ofrecen a los individuos, asistencia real o un sentimiento de conexión a una persona o grupo que se percibe como querido o amado” (p. 236). Por ende, las redes de apoyo son aquellos vínculos entretejidos que se fortalecen con sentimientos de confianza y amor que brindan soporte ya sea material o emocional en momentos críticos.

Tomando en cuenta lo anterior es como se pueden relacionar las redes sociales y el apoyo social, este segundo fue el tema central el Cassel, Cobb y Caplan (citados por Gracia, 2011) tres grandes estudiosos del tema, el apoyo social, para los cuales el apoyo social es brindando por los grupos primarios, reforzando la valía, el ofrecimiento de información y sentimiento de aceptación grupal. En este sentido es posible habla de implicaciones emocionales y de ayuda material.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

En este aspecto, el apoyo social, posee cuatro aspectos claves entorno a los cuales se han construido la mayoría de conceptos existentes, el primero hace referencia a la estructura de red social de apoyo, para Lin y Ensel (1986) es un conjunto de provisiones ya sean de tipo emocional o material, recibida o percibidas, que proporcionan las redes sociales y se pueden producir tanto en situaciones cotidianas, como en crisis. Esta estructura puede constar de 3 niveles, el micro, meso y macro, de los cuales el primero se refiere a relaciones íntimas y de confianza, el segundo a las redes sociales y por último a la comunidad, los tres con gran relevancia en la salud tanto mental como física.

Este conjunto de provisiones al ser también percibidas, no necesariamente se trata de acciones concretas llevadas a cabo por otras personas, sin embargo tienen gran importancia a la hora de prevenir malestares de tipo psicológico, ya que mantienen bajo control las emociones y las acciones, aumenta la autoestima, ayuda a percibir el problema inicial como menos amenazante y más aún acrecienta el sentido de comunidad (Cantera, 2004), proporcionando un sentimiento de pertenencia con una estructura más extensa además, amplía el sentido de identidad social (Gracia, 2011).

Por tanto, es posible mencionar que el apoyo social, proviene de las fuentes primarias de confianza, proporciona ayuda instrumental o psicológica, ya sea percibida o recibidas, fomenta el bienestar y aporta de forma positiva en la salud mental de las personas. De igual forma, es importante mencionar que existe una amplia diversidad de situaciones que podrían ser nombradas como apoyo social, estas situaciones podrían enmarcarse en dos funciones. La *función instrumental*, en la que se recibe tanto consejo, como ayuda material y la *función expresiva*, se trata de la oportunidad de ser escuchados/escuchadas, puesto que expresar las emociones ayuda a

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

sentirse mejor (Herrera, 2004), Estas dos funciones podrían ser elementos importantes para el apoyo emocional.

Lo cual quiere decir, que las redes de apoyo social, brindan soporte emocional a sus integrantes, esto sucede de forma bidireccional, en donde la empatía, la comprensión, la escucha y el afecto, juegan un papel importante para el equilibrio de las emociones y el bienestar psicológico, provocando un sentimiento de pertenencia y acogida que fortalece el vínculo.

Por otra parte, para Hernando y Madariaga “La red es vista como una estructura social en la cual los individuos tienen la posibilidad de satisfacer sus necesidades mediante la obtención de apoyo social que incluye el soporte emocional y la proyección.” (p. 21).

4.3.2 El soporte emocional

El apoyo social conlleva o abarca a su vez un soporte emocional, también llamado apoyo emocional o apoyo socioemocional, esto quiere decir, una serie de conductas, ya sean percibidas o recibidas que ayudan a restablecerse de forma emocional (MEN, 2022), se da por hecho que dentro de las redes de apoyo social se encuentra este apoyo socioemocional, ya que este último se debe a una combinación de factores, psicológicos (emociones, pensamientos y conductas), físicos, espirituales y culturales, que no se pueden separar, de las redes sociales (INEE, 2016).

Para Herrero (2004), el apoyo emocional tiene que ver con la expresión de emociones, sentimientos, pensamientos y experiencias, con la confianza, el respeto, los elogios, con sentirse amado y valorado.

Por ende, el soporte emocional se relaciona con la salud mental, sobre todo en emergencias o crisis de cualquier tipo, y puede ser brindado por personas no necesariamente profesionales en

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

el área de la salud mental. Dentro de las acciones reconocidas para brindar soporte emocional están, son los primeros auxilios psicológicos, ya que su base está en la escucha, la validación de emociones y proveer información.

Por otra parte, el apoyo emocional o soporte emocional, brindando por las redes de apoyo, puede ser recibido o recibido por parte de un grupo de personas cercanas al individuo, en ocasiones se trata de la familia, amigos/amigas, compañeros/compañeras de trabajo o estudio etc., lo importante es que la persona visibilice el vínculo y se sienta acogido por el grupo, a su vez es conocido que existen quienes no encuentran apoyo en ninguno de sus círculos sociales o aun teniéndolo se optan por buscarlo en grupos creados con el objetivo de brindar soporte emocional de forma abierta a quienes decidan acudir, a estos grupos se les conoce como, de ayuda mutua.

4.3.3 Grupos de ayuda mutua (GAM)

La búsqueda e información, expresión de emociones y experiencias, la necesidad de establecer vínculos con quienes podrían tener una problemática parecida, para sentirse identificados y acogidos, son las características de los grupos de ayuda mutua (Gracia, 2011), para Caplan (1974) son un sistema de ayuda de la comunidad de gente que está en la misma situación o en sus palabras “bote” (Caplan, 1974, p.23), son un recurso de apoyo, creado y sostenido por la misma población, sin necesidad de aportes estatales o de órdenes privadas, puesto que justamente su nacimiento se da, por el fracaso de las diferentes entidades o instancias, de cualquier orden, que por su burocracia y clientelismo le fallan a quienes son menos privilegiados y estigmatizados.

Se trata de un grupo de personas, que se reúnen de forma voluntaria, con el fin de expresar sus emociones, pensamientos, frustraciones frente a problemáticas vividas y así encontrar posibles

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

soluciones o herramientas para afrontar las mismas. Estos grupos aportan en el crecimiento personal de sus asistentes, fortalecen la escucha, adquieren nuevos valores y facilita en la toma de decisiones (Ródenas, 1996).

Por esta razón es que una de las características principales de los GAM es su horizontalidad, se trata de una interacción entre iguales que tienen como fin, suplir una necesidad que les transforma la vida, pero además supone una forma de conseguir cambios sociales, apostando por la responsabilidad para con él/la otra, fomentando valores e ideologías por los que, quienes componen el grupo incrementan su sentimiento de identidad personal (Katz y Bender, 1976), sin contar que, uno de sus beneficios principales se da a nivel mental, puesto que los grupos de ayuda mutua, poseen un potencial terapéutico, en donde sus miembros encuentran esperanza, alternativas de solución a los problemas y además sentimientos de pertenencia.

4.3.4 Malestar psicológico

Se hace necesario tomar en cuenta que, en momentos críticos, sin el soporte o apoyo necesario, se puede llegar a consecuencias negativas para el bienestar mental, es el caso del malestar psicológico ya que es considerado un problema de salud mental, y aunque no es una patología como tal, sí puede llegar a alterar la vida de las personas en general, el malestar psicológico varía en sus manifestaciones, es catalogado como una serie de síntomas autoperceptibles y no psicopatológicos, en donde se puede manifestar llanto fácil, ansiedad, bajo estado de ánimo, irritabilidad, alteraciones emocionales, falta de concentración y memorización, entre otras, lo cual lleva a deterioro del funcionamiento correspondiente a la actividad a realizar (Mosquera et al., 2019).

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

De esta manera, no es posible dar un único concepto sobre el malestar psicológico, ya que depende en gran medida de la percepción que tienen las personas sobre su vida, su salud y hasta de sí mismas, en comparación con un estado de bienestar o felicidad, por tanto sus variaciones pueden ser tantas como las personas que lo padecen, aun así, es posible hablar de alteraciones psicológicas que podrían afectar de forma negativa a quienes la viven, puesto que se trata de una queja emocional, un inconformismo o desasosiego, lo cual invita a las áreas de salud mental a abrir las fronteras y tomar en cuenta la diversidad de formas en las que las personas ven y sienten la vida.

Aun así, existen quienes a lo largo de la historia han intentado dar luces sobre la noción de malestar psicológico, es el caso de Páez (1986) que lo nombra como un nivel de estrés autopercibido en el cual se siente, disconformidad, angustia y desmoralización, lo que podría ser un problema de salud mental a través distintas sintomatologías.

En el caso de Morales y Cols (2005) proponen que es una serie de cambios emocionales, probablemente producto de un evento estresor, pero que no podría ser encasillado en alguna condición sintomática.

Una posición particular sería la dada por Burín (2010) que afirma lo siguiente:

“La construcción de la noción de malestar psíquico en las mujeres resquebraja la dualidad salud – enfermedad, introduciendo un tercer término que no participa de las características de uno u otro – ni, por lo tanto, está sometido a las condiciones opresivas de producción de sentidos sobre la salud y enfermedad en las mujeres. Se trata de una noción transicional, a medias subjetiva y objetiva, externa e interna a la vez, que participa de una lógica

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

transicional al no refrendar la clásica diferencia sujeto–objeto, externo–interno, sano–enfermo, normal–patológico.” (párr. 6)

De acuerdo a lo anterior, es posible proponer que el malestar psicológico es tan particular como quienes lo sienten, se trata de una forma distinta a la tradicional de ver la salud, puesto que no depende únicamente de la opinión de un experto para ser definida y/o dictaminada, pues no posee las características necesarias para ser alguno de las enfermedades o trastornos existentes o conocidos, pero si es posible entenderla como un fenómeno que no permite un bienestar, lo cual permite que la persona que la padece participe en su caracterización. Algo en lo que la mayoría de autores coinciden es que su causa podría ser un agente externo, poniendo en el panorama el ámbito social, político, económico, etc.

Para concluir este apartado cabe mencionarse que, así como el ambiente es un agente que proporciona bienestar psicológico, en este caso particular partiendo desde las redes sociales de apoyo, también puede traer consigo contrariedades a la salud, pues según la organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), el estado social también es un componente importante en la salud mental y si este no es armonioso, seguro, libre, incluyente, justo etc., la salud puede encontrarse afectada.

5. Metodología

Las ciencias sociales como ya se ha mencionado, son dinámicas y ricas. Existen cualquier cantidad de posiciones y perspectivas para ver, entender, explicar y construir el mundo, o en el caso particular, *otros mundos posibles*, claro está, desde las voces de las poblaciones, pues, desde el punto de vista elegido y expuesto a lo largo de este documento, la realidad es tan subjetiva como cada sujeto.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

En concordancia con lo anterior y dando paso a lo cualitativo, por tanto, a lo que va más allá de lo medible, lo interesado por el humano y la complejidad, se opta por la dialéctica, siendo que se centra en un diálogo, una discusión polémica, para llegar a entender la diversidad de realidades. Para la dialéctica, todo se encuentra unido, está conectado, en relaciones complejas que se pueden transformar (Huaranca, 2020) desde las conversaciones es donde será posible conocer y entender la subjetividad de cada ser.

Con el fin de, **promover las redes de apoyo social como estrategias de soporte emocional para el manejo del malestar psicológico en los estudiantes de la UIS**, se hace necesario elegir prácticas que sugieran la comprensión de los contextos de cada persona, pues como se ha explicado hasta ahora, el ambiente en el que se desenvuelve cada quien, en otras palabras, las condiciones sociales y experiencias que hacen parte de cada sujeto, aquellas que lo moldean, lo ayudan a construir y en ocasiones a deconstruir, por tanto es imposible hablar de generalidades o universalidades, lo particular, la diversidad es la opción.

En este punto es necesario aclarar que el siguiente apartado estará dividido en dos momentos claves, *momento exploratorio*, se trata de la recolección de información, también llamado desde algunas perspectivas “diagnóstico” o estudio situacional, como *segundo la profundización*, categorización y análisis de la información recolectada, para más adelante, en la presentación de resultados presentar *la propuesta interventiva*, la cual irá en concordancia con lo expresado por los y las participantes, y así llegar al desarrollo de la propuesta o puesta en práctica de la misma.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5.1. Momento exploratorio

La presente propuesta interventiva en su momento exploratorio o también llamado estudio situacional es de naturaleza cualitativa, dinámica tanto en los hechos como en la interpretación (Sampieri, 2010), se sitúa en el paradigma socio crítico, el cual busca “no sólo resolver problemas, sino para construir la visión de futuro que contribuirá a elevar la calidad de vida de esas personas” (Alvarado & García, 2008. p 121), desde un enfoque metodológico centrado en la dialéctica, para la recolección y análisis de la información.

En cuanto a los/las participantes, es necesario tener en cuenta que el muestreo es progresivo y dinámico, no se establece al azar ni con fórmulas matemáticas. El interés en su selección no es por cantidad si no por profundidad (Galeano, 2015), los/las participantes, no conforman una muestra representativa, ni probabilística. Fueron seleccionados de acuerdo a la técnica de bola de nieve (Bassi, 2015), en la que se hace el contacto con algunos y algunas estudiantes los cuales a su vez refieren a otros/otras personas que estudien dentro de la universidad.

En este caso concreto se contó con la participación de 11 estudiantes de pregrado de la UIS, ya que la misma intervención se hará en dicha universidad, todos y todas son de distintas carreras, y dispares momentos de la misma, lo anterior con el fin de abarcar tanto las realidades de quienes van entrando a la vida universitaria, que a su vez dejan el colegio y pueden llegar a sentir una mayor carga de estrés y académica, por las dinámicas propias de la universidad, como de quienes van de salida y están próximos a enfrentar las responsabilidades que conlleva su título y enfrentarse al mercado laboral, el cual como ya hemos visto no en otros apartados es poco amigable para los y las más jóvenes.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Aunque las preocupaciones de la población estudiantil son distintas como cada estudiante, el ciclo del desarrollo en el que se encuentran y el estrato socioeconómico, trae consigo problemáticas propias, como por ejemplo las rupturas amorosas y de amistad, que representan una situación de mucho estrés (Frazier, 2003) o la búsqueda de sustento económico que debe ir a la par con la carga académica y que les lleva a incursionar en el mercado laboral, que es de por sí competitivo e inestable, lo que supone una sobrecarga a nivel psicosocial y nuevas formas de agotamiento (Barreto, et al. 2019) por tal razón quienes participan se encuentran en edades entre los 19 a 29 años de edad, estrato socioeconómico de 1 a 5, en su mayoría deben trabajar para el sustento económico y sus lugares de procedencia son distintos a la ciudad donde se ubica la universidad, como se puede apreciar en la ficha sociodemográfica (anexo 1) aplicada y resumida en las siguientes tablas (tabla 1, 2 y 3):

Tabla 1

Parte 1 de Ficha sociodemográfica

Edad	19	21	22	23	24	26	27	29
Cantidad	1	2	1	1	3	1	1	1
Género	Masculino	Femenino						
Cantidad	5	6						
Etnia	Afrodescendiente	Indígena	Palenquero (a)	Gitano (a)	Ninguna			
Cantidad	0	0	0	0	11			
Lugar de procedencia	Colombia	Santander	Otro departamento	Bucaramanga	Área metropolitana	Otros municipios		
Cantidad	11	10	1	6	2	3		
PCD	Sí	No						
Cantidad	0	11						

Nota: En la presente tabla, se pueden observar distintos datos sociodemográficos sobre las personas participantes, además de la cantidad por cada característica. Por último, es necesario aclarar que las siglas PCD, hace referencia a Personas en Condición de Discapacidad.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Tabla 2

Parte 2 de ficha sociodemográfica

Carrera	Filosofía	Ing. De sistemas	Derecho	Ing. Química	Historia y Arqueología	Trabajo Social	Matemáticas	Gestión judicial y criminológica	ING. Mecánica	Ing. metalúrgica
Cantidad	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nivel que cursa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cantidad	0	1	0	0	1	1	2	1	1	4
Ciudad de residencia	Girón	Bucaramanga	Floridablanca							
Cantidad	4	6	1							
Estrato socioeconómico	1	2	3	4	5					
Cantidad	3	4	2	2	0					
Fuente de Ingresos económicos	Trabajo	Auxilio por parte de la universidad	Núcleo familiar							
Cantidad	5	3	3							
Tipo de vivienda	Apartamento	Casa	Habitación							
Cantidad	2	7	2							

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Nota: En la tabla 2, es posible ver desde las carreras cursadas por quienes participaron, hasta el tipo de vivienda que usan los y las estudiantes, adicionalmente aparece la abreviatura, Ing. Que significa ingeniería.

Tabla 3

Parte 3 ficha sociodemográfica

Tenencia de vivienda	Arrendado	Familiar	Propio			
Cantidad	6	4	1			
Total, de personas en la vivienda	1	2	3	4	5	Mas de 5
Cantidad	0	1	5	2	1	2
Con quién vive actualmente	Núcleo familiar	Solo/Sola	Sobrina			
Cantidad	9	1	1			
Número de personas a cargo	No aplica	1				
Cantidad	10	1				
Medios tecnológicos para estudiar	Internet, Portátil, celular	Internet, Computador de mesa, Portátil, Celular	Portátil	Internet	Portátil, Celular	Computador de mesa, Celular, Tablet
Cantidad	4	3	1	1	1	1

Nota: En la siguiente tabla se observan datos sociodemográficos de los y las estudiantes, referentes a su vivienda, número de personas con las que vive, personas a cargo y medios tecnológicos utilizados para estudio, entre otros.

Teniendo claro lo anterior, se aplicaron los instrumentos de recolección de información. Para este propósito se escoge la entrevista semiestructurada (ver en anexo 2) y la ficha sociodemográfica, como instrumentos puesto que con ellos, el investigador/investigadora y el

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

participante pueden construir una conversación amistosa que permita la libre expresión del entrevistado convirtiendo al entrevistador en un oidor, que no impone interpretaciones ni respuestas y solo guía el tema de la conversación, (Bravo, Torruco, Martínez, & Valera, 2013), para así mostrar de forma más precisa la realidad social de la población escogida.

Cabe mencionar que los instrumentos se estructuraron en concordancia con el tema, los objetivos de intervención y pensando en la población, por tanto, antes de ser aplicados, fue necesario requerir la opinión de tres estudiantes de la UIS, cada uno de distintas carreras, edades y semestres, con el fin de saber si el material era entendible, en cuanto a las instrucciones y lenguaje, además, si las preguntas formuladas eran consideradas pertinentes.

Los instrumentos se constituyeron bajo los siguientes ejes temáticos: el primero se trata de la identificación de las redes de apoyo social con las que los estudiantes cuentan, sus beneficios e importancia para la vida y la salud mental, como segundo sobre las acciones, características y personas que generan soporte emocional, en este punto de forma adicional se pregunta a los/las estudiantes, sobre la importancia y características que debería tener un grupo de ayuda mutua dentro de la universidad, por último, sobre las causas, consecuencias y acciones de mantenimiento del malestar psicológico.

Es necesario mencionar que estos instrumentos fueron evaluados, corregidos y validados por una experta, los mismos fueron aplicados dentro de la oficina de pastoral universitaria UIS. Lo anterior, debido a su comodidad para obtener una conversación fluida, silencio para una mayor concentración y privacidad con el fin de no romper la confidencialidad y que el o la participante obtenga una sensación de seguridad.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Por último, las respuestas obtenidas fueron grabadas por nota de voz para su posterior categorización y análisis, con el fin de aterrizar la información en la propuesta de intervención, para que vaya de acuerdo a la realidad de esta institución de educación superior.

5.2 Momento de profundización

Posteriormente y teniendo claro el momento exploratorio, se hace necesario pasar al momento de profundización, categorización y análisis de los resultados, para obtener una lectura de la realidad social que lleve a una adecuada acción social (Galeano, 2015), el proceso realizado fue el siguiente:

- Transcripción de la entrevista: se trató de la reducción de lo dicho por las personas entrevistadas en texto, dicha transcripción fue fiel a lo dicho en la grabación de la entrevista.
- Codificación de la información: Este es el proceso mediante el cual se dieron caracteres alfanuméricos a las entrevistas y las distintas características de los y las entrevistadas (sexo, edad, carrera, etc.) para poder ser identificados, además de enumerar cada renglón de la entrevista.
- Categorización de la información: Este proceso se realizó en dos fases:
 - A) se designaron unidades de análisis, las cuales nacen de las teorías utilizadas, también son llamadas, categorías teóricas, para este caso las categorías teóricas fueron: Redes sociales, redes de apoyo, soporte emocional y malestar psicológico.
 - B) A continuación, se vuelve hacer una lectura del texto con el fin de relacionar párrafos u oraciones en subcategorías, las cuales de derivan de las categorías teóricas, que, para el caso particular, fueron ordenadas como se aprecia en la tabla (tabla 4):

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Tabla 4

Categorías y subcategorías teóricas

Categoría	Subcategorías					
Redes sociales	Personas			Instancias		
Redes de apoyo	Aportes a la vida	Beneficios en salud	Visibilización	Personas	Importancia	
SopORTE emocional	Acciones	Personas	Características grupo de ayuda	Sentimientos	Características de exclusión	Personas excluidas
Malestar psicológico	Momento de la carrera	Experiencias	Relaciones conflictivas	consecuencias	Acciones de mantenimiento	

Nota: Esta table muestra las categorías y subcategorías teóricas que fueron utilizadas para analizar la entrevista realizada a los y las estudiantes, en ella se puede contemplar en la columna izquierda las categorías, en cuento a las demás columnas son las subcategorías teóricas, cada una en la fila de la categoría que le corresponde.

- **Categorías emergentes:** En los textos existe información que no se tenía prevista, esta información se relaciona, se agrupa y posteriormente se le asigna una nueva subcategoría, llamada emergente, para más adelante relacionarlas, agruparlas en categorías emergentes. Cabe resaltar que algunas de las subcategorías emergentes, pudieron ser agrupadas en las categorías teóricas, como se puede observar en la tabla (tabla 5) presentada más adelante. En las entrevistas fue encontrada una categoría emergente y dos subcategorías, las cuales pueden ser vistas en la tabla 6:

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Tabla 5

Categorías teóricas y subcategorías emergentes

Categorías teóricas	Subcategorías emergentes	
Redes de apoyo	Reflexiones	
Soporte emocional	Posible soporte	Estrategias
Malestar psicológico	Sensaciones de malestar	Acciones de mitigación

Nota: La tabla resume las subcategorías emergentes que surgieron a partir del texto, Cuando se habla de estrategias, se hace referencia a las estrategias que piensan los estudiantes podrían servir a la hora de recibir soporte emocional, en cuanto a las reflexiones, se refiere a los pensamientos que surgen de los estudiantes sobre la importancia de las redes de apoyo en la sociedad.

Tabla 6

Categorías y subcategorías emergentes

Categoría	Subcategorías	
Salud mental UIS	Percepción salud mental	Percepción instancias

Nota: En la tabla expuesta se puede observar que se encontraron dos subcategorías emergentes, se trata de las percepciones que tienen los y las estudiantes sobre la situación de salud mental de los y las estudiantes dentro de la universidad y como segundo, de la percepción que se tiene en cuanto a la cercanía o soporte emocional, que podría brindar las diferentes instancias de la universidad, como el, profesorado, bienestar universitario y los/las directivas.

- **Análisis de la información:** En este sentido teniendo presente la información que brindan tanto las categorías teóricas como las emergentes, lo cual resumió la información en unidades de análisis, se sacó a relucir en una matriz de análisis de la información para, interpretarla y reflexionar en torno a ella, ya que ese texto ayuda a entender la realidad y

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

necesidades de los/ las participantes, brinda una idea de la situación de salud mental de la universidad, y así es posible, mantener presentes las posibles soluciones dadas a la problemática descrita por ellos y ellas mismas, más las pensadas desde la teoría.

De forma general, en el análisis de la información fue posible encontrar una percepción negativa de la salud mental de la UIS, por parte de las personas participantes, debido a los últimos acontecimientos sobre casos de suicidio llevados a cabo por parte de algunos estudiantes, sin contar que quienes participan no encuentran en la universidad una red de apoyo, ni un espacio de soporte emocional, puesto que existe desconfianza frente a los servicios de salud mental que brinda la universidad, por último la totalidad de los/las estudiantes aseguraron sentir malestar psicológico en algún momento de su carrera e indicaron que es de gran importancia para la salud mental, las redes de apoyo para afrontar las distintas problemáticas juveniles.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente se procederá a exponer con amplitud los resultados obtenidos, en la sección dispuesta para ello, los cuales son la base de la propuesta de intervención, puesto que es la población quien con sus respuestas da luces para el diseño de la propuesta.

6. Consideraciones éticas

Para la presente propuesta, será necesario la recolección de datos, la búsqueda en fuentes bibliográficas y más aún el contacto y relación con otros seres humanos, por tanto estarán presentes los principios éticos establecidos por el Derecho Internacional de Derechos Humanos y el respeto por el derecho intelectual, por tanto cada una de las fuentes utilizadas serán debidamente referenciadas por medio de lo especificado por la Escuela de Trabajo Social, para el caso, por las normas APA, además en el tratamiento de datos se tendrá en cuenta la ley de protección de datos descrita por la ley colombiana, todo amparado en lo reglamentado en la Ley estatutaria 1581 de

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

2012, Decreto 1377 de 2013 y Resolución de Rectoría N° 1227 de agosto 22 de 2013, los datos recolectados reposarán en medios digitales, por tanto 2 computadoras con copia de respaldo en Google Drive, de propiedad de quien realiza la intervención, por tanto sólo ella podrá acceder a la información.

Por supuesto también se tendrán en cuenta los principios éticos para la investigación social, los cuales son:

1. **Beneficencia:** La presente no perjudicará ni mental, social o económicamente a ninguno o ninguna de los y las participantes, serán respetadas cada una de sus decisiones y opiniones en todo el proceso y se enfocará en el acrecimiento de los beneficios tanto sociales como psicológicos, por tanto, siempre será pedido un consentimiento ya sea escrito u oral antes de cada actividad a realizar con los y las participantes.
2. **Respeto:** a las personas participantes, en su autonomía, identidad y confidencialidad, además se exigirá el respeto a la diferencia basados en que justamente todos somos diferentes.
3. **Justicia:** Justamente el principio del respeto a la diferencia es que será determinante un trato igualitario, entre los y las participantes y claro está, en los y las participantes para con la orientadora y al revés, basándonos en relaciones horizontales, esto se logra con un trato humano y cálido hacia quienes participan.

Desde la psicología, profesión de la persona orientadora de esta propuesta intervenida, es importante el cumplimiento del código deontológico del psicólogo, que tienen como principio, la responsabilidad en el servicio, la competencia, estándares morales y legales, confidencialidad, el

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

bienestar del usuario o para el caso los participantes, finalmente y en la sintonía de la protección a los participantes y el respeto a ser, serán debidamente diligenciados los consentimientos informados de los y las participantes, en donde se les explicará en qué consiste la intervención, para que serán utilizados sus datos y donde serán guardados.

7. Alcance y resultados

Con esta intervención se pretende como ya se nombró en los objetivos, la creación de un espacio de y para los estudiantes donde puedan encontrar apoyos en sus pares, sobre todo comprensión para sobrellevar las distintas cargas que trae consigo el ámbito educativo y porque no, su entorno personal distinto al universitario. Se pretende que los estudiantes UIS encuentren en la universidad, un espacio de encuentro, seguridad y comprensión, basados en el apoyo social, el soporte emocional y el fortalecimiento o visibilización de redes de apoyo dentro de la misma, además la presente podría servir como reflexión para los aportes que está haciendo la universidad en la salud mental de los estudiantes y de qué manera el mismo ambiente universitario pueda ser un protector de la salud mental.

Dentro de los alcances además se establece la creación de un grupo de ayuda mutua, como se explicará a continuación, con el fin de fortalecer las redes sociales informales dentro de la universidad, basadas en el apoyo social.

Como se había mencionado en otros apartados, para llegar al diseño y construcción de esta propuesta interventiva, fue necesario la aplicación de dos instrumentos. En consecuencia, este apartado se dividirá en dos, el primero, se refiere a los *resultados obtenidos* para más adelante, exponer el *diseño de intervención*.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

7.1 Resultados del estudio situacional

Dentro de los resultados obtenidos gracias a las entrevistas y ficha sociodemográfica, se pudo encontrar qué, en primer lugar, los y las participantes visibilizan sus redes sociales, ya que, frente a la siguiente pregunta realizada en la entrevista, ¿Cuáles son los círculos/redes sociales, en las cuales se desenvuelve? En su mayoría se les facilitó nombrarlas, algunos de los grupos o persona mencionadas fueron: pareja, amigos de la universidad y fuera de ella, familia, grupos de deportes y personal del trabajo.

Aun así, fue notable que, de todos esos grupos de personas, son pocas las consideradas de apoyo social/soporte emocional, e incluso algunos, consideraban que no tenían, Un ejemplo, son las respuestas ante las preguntas: ¿a quién/quienes acude en momentos de estrés, angustia o tristeza? Y ¿a qué círculos le atribuye apoyo social?, sus respuestas fueron, "amigos de la infancia, pareja y guía espiritual" (Estudiante UIS, 2023) notándose una reduciendo en la red.

Más allá del número de personas o de grupos considerados de apoyo social, en las conversaciones mantenidas, fue evidente cierta desconfianza en su relacionamiento familiar, quienes se supone serían fuente primaria de apoyo, se podrían convertir en dinámicas conflictivas. Algunas de los relatos expresados, cuando se preguntaba en torno a la razón por la que no se veía y sentía un apoyo en la familia, los y las participantes expresaban que las relaciones de poder, causaban distanciamiento, puesto que a la hora de percibir a una persona como apoyo emocional era de gran importancia un trato horizontal

Por tal razón, la familia se podría percibir como foco de recriminación, juzgamiento y donde se minimizaban emociones. Algunas de las respuestas brindadas, ante la pregunta sobre, ¿Cuál es la razón de que esas personas no sean percibidas como fuente de apoyo emocional? eran

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

las siguientes: “por las relaciones de poder o que estamos en momentos diferentes de la vida.”

Algunos/algunas más mencionaron, “Existe un juzgamiento”; “Siempre me recriminan “también “dentro de mi círculo familiar, que es mi hermana, no me siento segura porque a veces me siento juzgada en muchas cosas u observada, como si me estuvieran vigilando” (Estudiantes UIS, 2023).

De lo anterior y con sustento en la teoría, es posible destacar, que para que exista una relación basada en el apoyo emocional, se hace necesaria la escucha, comprensión, palabras de validación, empatía y relaciones horizontales. Características que deberían existir en un grupo que tenga como base el soporte emocional y pretenda aportar en la salud mental de los y las estudiantes.

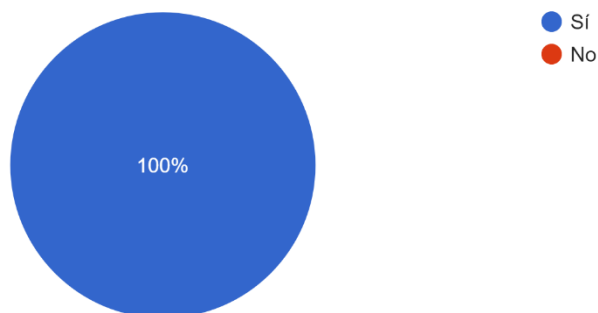
A su vez, cuando se les preguntó, sobre las características que tienen las personas consideradas de apoyo emocional o las que debería tener un grupo dentro de la universidad que aporte en el apoyo emocional, algunas de las respuestas fueron en torno, a la confianza, horizontalidad, incondicionalidad, contemporaneidad, afinidad de intereses, respeto, responsabilidad afectiva y empatía.

Es de notar que las anteriores características son las que comúnmente tendría un grupo de ayuda mutua, por esta razón, en la ficha sociodemográfica fue realizado el siguiente interrogante: ¿Considera necesario un espacio o grupo que se centre en el soporte emocional, la escucha, la expresión de emociones y donde se fortalezcan las redes de apoyo dentro de la universidad? A lo que el total de personas respondió, que lo veía necesario, como se puede apreciar en la figura 1.

Figura 1

Necesidad de un grupo de soporte emocional dentro de la UIS

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO



Por tanto, podría darse a entender que quienes participan ven una necesidad en la construcción de un espacio de apoyo entre iguales, como el que se propone en este proyecto.

Pasando al apartado de malestar psicológico, es constante la preocupación por la salud mental de la juventud, tanto de parte de la universidad, como a nivel internacional y es que el malestar psicológico, afecta de forma negativa la vida de las juventudes. En las distintas conversaciones mantenidas con las y los participantes, este fue el tema central, la totalidad de quienes participaron aseguraron haber sentido malestar psicológico en algún momento de su carrera, las razones fueron variadas, pero existía una respuesta que primaba y era la situación económica, como se pudo ver en otro apartado, en las características sociodemográficas de los y las participantes, se hacía mención que la mayoría debían solventarse económicamente, lo que sumado a las responsabilidades académicas, podría indicar una sobrecarga.

Claro está, que para quienes participaron, existen adicionalmente otras razones para el desarrollo del malestar psicológico, se trata de relaciones conflictivas, como la familia, el rompimiento y la incertidumbre con parejas románticas, “creo que las relaciones sexo afectivas me han afectado bastante (...) tal vez se deba como a una incertidumbre, tal vez por el tipo de relaciones que he tenido o no sé, pero siempre tengo esa incertidumbre” (Estudiante UIS, 2023).

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Y es que para la etapa del desarrollo psicosocial en la que se encuentran estas personas es de gran relevancia las relaciones con sus iguales, por lo que cuando se tornan conflictivas o tensionantes las dinámicas de relación, podrían llegar a ser perjudiciales para la salud mental, como es el caso de algunos/algunas participantes, que expresaban “mis rupturas amorosas con mi pareja, han sido como las que me han puesto en crisis emocional” (Estudiante UIS, 2023).

Pero adicionalmente la carga académica, la vida universitaria como tal podría llegar a ser causa para percibir malestar psicológico, algunos y algunas de las estudiantes indicaban qué:

“Sí he sentido malestar psicológico y la razón fue la carga académica, creo que estaba mal elaborada o distribuida y las razones, es por... digamos que también varía en el ámbito de la persona, porque no es lo mismo que una persona se dedique cien por ciento a estudiar a la persona que además trabaja” (Estudiante UIS, 2023).

Otros, mencionaban que la carga académica podía ser tan pesada que afectaba varias esferas de su vida, incluyendo el momento de descanso “estuve un tiempo, como tres o cuatro meses, literal tenía el horario invertido de sueño, entonces, despierto en las noches, dormía en los días” (Estudiante UIS, 2023), o su esfera social “en lo social, a mí me gusta salir mucho, reunirme con la gente y a veces la carrera me quitaba muchas cosas que me gustaban para poder seguir con eso” (Estudiante UIS, 2023).

E incluso la relación con el profesorado, al parecer aportaron en el desarrollo del malestar psicológico, ya sea por su trato o forma de enseñar, algunos/algunas estudiantes afirmaban lo siguiente respecto a la pregunta ¿La vida universitaria ha afectado de forma negativa su salud mental? ¿cómo?

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

“La pedagogía de los docentes, no ayudan a esa carga académica, no ayudan a esa carga académica, el docente deber ser un guía, un orientador de conocimiento y no lo es, muchos profesionales no tienen ese don de brindar el conocimiento” (Estudiante UIS, 2023).

“hay profesores muy particulares en mecánica que de hijo de puta no lo bajan a uno, incluso cuando uno les está trabajando” (Estudiante UIS, 2023). Por lo anterior es posible mencionar que al parecer existen algunos malos tratos y formas de enseñanza que afectan notablemente la salud mental de algunos estudiantes. Una de las personas entrevistadas afirmaba que: “Si, es que no es una vida bonita aquí en la UIS, yo he escuchado a otras personas en otras universidades y siempre es como interesante, pero... en la parte académica por lo difícil, porque sí es pesado” (Estudiante UIS, 2023), aunque la universidad hace grandes esfuerzos por cuidar la salud mental del estudiantado, hace falta al parecer reforzar estas acciones.

Adicionalmente son los últimos y los primeros semestres donde los/las estudiantes participantes, han notado su salud mental más afectada, en cuanto a las consecuencias son variadas, van desde pensamientos y actos autolesivos, hasta pérdida de peso y afectación en el sueño, pero una constante es el aislamiento en momentos críticos, indicando que probablemente, no acuden o no han visibilizado su red de apoyo, ni fuera o dentro de la universidad, por tanto, posiblemente no hay un soporte emocional.

Por esta razón, propuestas como la presente, posibilitan la protección de la salud mental del estudiantado, puesto de las acciones que comúnmente realizan los grupos de ayuda mutua van en concordancia con lo que piensan los y las participantes, son acciones de soporte emocional. Seguidamente, dentro de las entrevistas fue incluida la pregunta ¿qué acciones relaciona con el soporte emocional.?

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

En consecuencia, quienes participaron contestaron, que la escucha cobra una gran relevancia en las redes de apoyo, posteriormente, los consejos, palabras de afirmación, abrazos, detalles, interés por el estado emocional del otro, brindar herramientas para sobrellevar las crisis y compartir salidas de esparcimiento, eran acciones consideradas importantes a la hora de percibir y recibir soporte emocional.

Dichas acciones, pueden ser incluidas dentro de las bases que tiene un GAM, pues como se puede ver en otros apartados, se trata de un espacio donde se expresan emociones, se centra en la escucha, se brindan herramientas, las personas se sienten identificadas y acogidas (Gracia, 2011).

Continuando con el tema de las redes de apoyo social y en relación con el malestar psicológico, fue preguntado a la población, sobre los beneficios e importancia para su vida y salud mental, las respuestas concordaban en que, las redes de apoyo eran de suma importancia para su equilibrio mental, ya que les contribuía confianza, tranquilidad, autoestima, liberación de emociones, crecimiento personal, palabras de afirmación, les saca de crisis e incluso, salvan sus vida, una de las respuestas a la pregunta, sobre ¿cuál es la importancia de su red de apoyo?, fue la siguiente “Pues que no me dejan como matarme (risas) (Estudiante UIS, 2023).

Otro estudiante comentaba la experiencia con su hermana quién le decía "antes de yoirme necesito que usted vuelva amar la vida para que se quede acá con nosotros (Estudiante UIS, 2023), e incluso se hicieron reflexiones frente a las redes de apoyo y sus beneficios como, por ejemplo: “sin redes de apoyo uno estaría perdidísimo, vuelto nada, de verdad las redes de apoyo a mí me han salvado la vida prácticamente.” (Estudiante UIS, 2023).

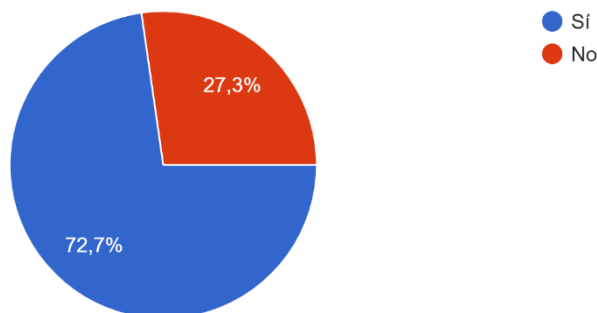
REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Cada una de esas reflexiones o acciones sobre las redes de apoyo por parte de los/las participantes, dejan entrever que encontrar una red de apoyo en los distintos espacios que se habitan, sobre todo donde se pasa una gran parte de las horas semanales, como en la universidad, además de proteger la salud mental, salva vida y ayuda en el crecimiento personal.

Sustentando las anteriores afirmaciones, en un apartado concerniente a la ficha sociodemográfica, les fue preguntado a quienes participaron, si creían que las redes de apoyo y el soporte emocional habían evitado que tomarán acciones para hacerse daño físico y mental, a lo que el 72,7% contestó de forma afirmativa (ver figura 3).

Figura 3

Redes de apoyo como protectoras de la salud

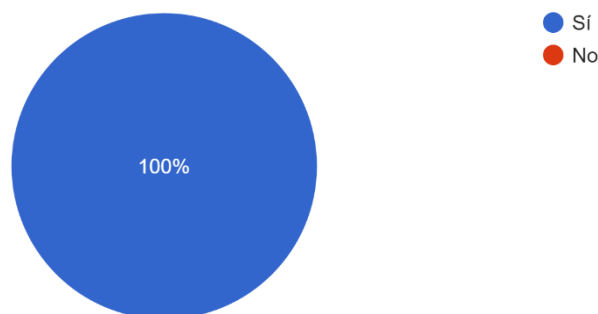


Por último, les fue preguntado si veían necesaria una cátedra relacionada con la salud mental dentro de la Universidad a los que el 100% contestó de forma afirmativa (ver figura 4), brindando así posibles alternativas a la situación de salud mental que se vive dentro de la universidad.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Figura 4

Cátedra relacionada a salud mental dentro de la universidad.



En conclusión, el malestar psicológico es una realidad que afecta las diferentes esferas de quienes participaron, pudiendo brindar pinceladas sobre una crisis de salud mental dentro de la universidad, la cual algunos perciben como un entorno de desgaste, más que protector, sin dejar de lado, las problemáticas que surgen por experiencias sexo-afectivas y sobre todo económicas, además de la poca visibilización que se tiene sobre sus redes de apoyo, pues incluso hubieron quienes a preguntas como ¿A quién acude en momentos de crisis? O ¿A quiénes considera como soporte emocional? Contestaron que nadie, o que solos/solas afrontaban las diferentes problemáticas.

A su vez, la población consultada percibe como necesarias y beneficiosas las redes de apoyo social y el soporte emocional que brindan, denotándolas como, salvadoras de vida y fuentes de equilibrio emocional, exponiendo la necesidad de encontrar espacios dentro de la universidad en los que pudieran encontrar este tipo de apoyo, como estrategia de protección en salud mental, por esta razón la siguiente fase de la presente propuesta se pretende desarrollar, de acuerdo a lo descrito

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

por los y las estudiantes, ya que se espera que las acciones a tomar, vayan de acuerdo a la realidad encontrada y así su accionar sea efectivo.

7.2 Diseño de la propuesta interventiva

A continuación, se dará una introducción sobre lo que se pretende proponer, se trata de lograr construir junto con los y las estudiantes un GAM llamado **Acompañémonos (espacio entramado de emociones)**, el cuál sea sostenido, dirigido y mantenido, por los y las estudiantes de la Universidad Industrial de Santander. Aun así, es recomendable que exista un acompañamiento permanente de un o una profesional de la salud mental de parte de bienestar universitario, a quien los y las participantes puedan dirigirse en caso de solicitar información, ayuda, remisión o psicoeducación sobre algún tema.

Adicionalmente, un par de estudiantes de trabajo social que se encuentren cursando la materia *Redes y grupos* reciba por parte de esta/este profesional asignado psicoeducación, sobre primeros auxilios psicológicos y rutas de atención adecuadas para una positiva respuesta ante alguna crisis ya que en conjunto con esta profesional de salud mental serán quienes inicialmente el grupo.

Se pretende además que este grupo sea abierto, quiere decir que no exista una característica especial para poder participar, más que la de ser estudiante UIS y que tengan reuniones semanales, de 2 horas, bajo el marco del respeto y la sana convivencia,

Acompañémonos, tiene como características principales, la horizontalidad de sus participantes, de esta forma, aunque se pretende existencia de roles, no hay una jerarquía a la cual obedecer, las decisiones serán tomadas por quienes participan, es sin ánimo de lucro y autosustentable, de igual forma cada una de las ideas que se plasman aquí pueden ser modificadas

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

por el mismo grupo, puesto que las realidades son dinámicas y por tanto los proyectos también deberían serlo.

De igual forma se plantea un tipo de organización: quienes participan elegirán un o una representante, el o la cual, se encargará de gestionar los espacios de reunión y a su vez, es quién da la palabra en sus reuniones. Este o esta representante, no tiene un tiempo estimado para seguir en su rol, por tanto depende de la voluntad de quienes participan, los demás roles a tener serían, un grupo o una persona encarga de acoger a quienes llegan por primera vez, otro grupo o persona encargada de asuntos económicos y por último quienes se encargan de saber y activar rutas de atención pertinentes, por ejemplo, rutas de atención a víctimas de violencia basada en género o rutas a menores de edad, para personas que han sido víctimas de robos etc. Para este punto se plantea además que el/la profesional de acompañamiento en compañía, algún o alguna, estudiante de la materia *Trabajo social, grupos y redes* de trabajo social, brinden herramientas e información que le ayuden al grupo a seguir manteniéndose, fortalecer las redes y visibilizar otras.

Particularmente, para llevar a cabo esta propuesta de intervención, que tiene como objetivo, *promover las redes de apoyo social, como estrategia de soporte emocional, para el manejo del malestar psicológico en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander, seccional Bucaramanga*, y teniendo en cuenta lo hallado en el momento exploratorio, se proponen dividir la intervención en 3 fases, la primera de promoción, la segunda de entretejer o accionar con estudiantes, por último proponer y evaluar, las cuales serán desarrolladas a continuación.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5.3.1 La promoción

Se hace necesaria la promoción por medios digitales de la universidad sobre los temas en cuestión (salud mental, redes de apoyo, soporte emocional y malestar psicológico), con el fin de psicoeducar. Pero además para promover un espacio/grupo de encuentro, en el que los y las estudiantes puedan encontrar acompañamiento, herramientas y soporte emocional a sus problemáticas.

Adicionalmente como esto es un trabajo en red, junto con los distintos servicios que brinda bienestar universitario, en especial con los y las psicólogas y trabajadoras sociales que atienden en bienestar universitario, se promoverá con los y las estudiantes atendidos, el grupo que se pretende crear. A su vez, es importante que el profesorado, ya que son quienes tratan a los y las estudiantes de primera mano, sepan sobre este espacio y cuando lo vean necesario lo promuevan. Por último, publicaciones dentro de los distintos grupos apps de redes sociales, que usen estudiantes como, Información UIS, que visibilicen el espacio ante la población

5.3.2 Entretejer

En esta fase, se explicará la forma como se cree que sería pertinente conformar “Acompañémonos”, se trata de una serie de siete encuentros, de dos horas cada uno, preferiblemente dirigido en un principio por un o una profesional de la salud mental de bienestar universitario UIS y estudiantes de trabajo social, de la materia *redes y grupos*. Los encuentros preferiblemente podrían realizarse en alguno de ellos salones del edificio de bienestar universitario, o en La Perla, lo que sí podría ser específico es que sea un lugar espacioso, con poco ruido y donde no los elementos como sillas y mesas puedan ser movidos con facilidad.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

En dichas reuniones se tratarán los siguientes cuatro núcleos orientadores, *reconocerse, sentirse, visibilizar, vincularse y accionar*, para cada núcleo se disponen 2 encuentros, el fin de sentar las bases para que el grupo permanezca, pero más importante, se trata de entretrejer las realidades de quienes participan. Por último, se recomiendan cinco momentos principales para cada encuentro:

- **Encontrarnos y acogernos:** En donde se presenta el objetivo de los encuentros y del grupo, además de empezar a crear un ambiente de acogida y confianza, en el que se recuerda que ese es un sitio seguro y se recuerda el compromiso de que las experiencias contadas no podrán ser transmitidas a otras personas fuera del grupo.
- **Conocernos y reconocernos:** Se trata de la presentación de quienes asisten y de quienes ya habían participado anteriormente
- **Expresarnos:** Es el momento en el cual, las personas inician la expresión de los relatos y emociones vividas, lo idea es que sea de forma voluntaria y siempre escuchando atentamente. Al finalizar la intervención de cada persona, se hace necesario que el grupo o quién cumple el rol de representante agradezcan lo narrado y de acuerdo a la situación brindar un abrazo, palabras de afirmación, de consuelo etc., a la persona que compartió su experiencia.
- **Educarnos:** Ese es un momento importante, pues se trata de brindar herramientas información sobre problemáticas vividas, ya sean rutas de atención, estrategias de afrontamiento e incluso reflexiones, con el fin de que quienes participan puedan accionar sobre su mundo y transformarlo.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- Cierre: Se trata de agradecimientos generales, compartir alimentos, frases, palabras motivadoras, etc., y, sobre todo, signos de cierre que le permitan a los y las estudiantes dar por concluido el momento.

En ese orden de ideas, los encuentros iniciales según las cuatro temáticas (reconocerse, sentirse, visibilizar, vincularse y accionar) serían los siguientes:

5.3.2.1. Reconocerse: En la temática de reconocerse, se enmarcan 2 encuentros, con el fin de que los y las participantes, se reconozcan tanto de forma individual, pero también a quienes están participando, recordando que somos sujetos cambiantes. Por tanto, se hace positivo, darse un momento para entender cambios y mirar quienes caminan a su lado, entonces el objetivo de estos dos encuentros es el de, *reconocer los significados y sentidos que tienen las redes de apoyo para los y las estudiantes.*

1. Encuentro 1: Teniendo en cuenta que el ser humano es social, con posibilidades de vincularse con el otro y lo otro, pero además que a veces, por las distintas preocupaciones de la vida moderna se desvincula incluso de sí mismas/mismos, se hace necesario tener un espacio para interiorizar y salir a los otros/otras, ese es el tema de este primer taller, *reconocerme para reconocer al otro/otra*

- Encontrarnos y acogernos: Se explica el objetivo del día y del grupo, además como es un espacio participativo, se propone se construya un signo de confidencialidad, ya sea decir en voz alta un juramento, unir las manos y decir que se comprometen a no revelar a otros/otras lo dicho en la reunión, el fin es que se dé a entender que es un lugar seguro para expresarse

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- **Conocernos y reconocernos:** En este momento se procede a realizar un juego de presentación llamado, “Canasta revuelta”. En él, quienes participan, se sitúan de forma circular en el espacio y quien dirige se hace en el medio. La idea es que la persona del medio gire con los ojos cerradas y señala a alguien, a quien se señala, se le dice una de las siguientes dos palabras, “manzana o pera” si le dicen “pera” deberá decir el nombre de la persona sentada a su izquierda y si le dicen “manzana” el nombre de la persona de la derecha. Si se equivoca o no se lo aprendió entonces deberá pasar al centro y hacer lo mismo que la persona dirigente, o sea girar, señalar y decir “manzana o pera”, quien esté en el centro tendrá la potestad de decir “canasta revuelta” y así todos y todas se levantarán a buscar un puesto distinto, quien quede sin silla, se hace en el centro y realiza las acciones del dirigente.
- **Expresarnos:** Ya habiéndose presentado, quien dirige, propone la siguiente actividad, cada persona en una hoja se representará, pero haciendo una figura con esa hoja o incluso un dibujo. En ese dibujo o figura, además va plasmar una situación que lo haya construido y otra que lo haya destruido, pues nuestras historias hacen parte de quien somos, luego de que hayan terminado, cada quien de forma voluntaria mencionará el significado de su figura/dibujo y contará de forma breve las experiencias de construcción y deconstrucción que plasmó, para luego todos y todas poner sus obras en la mitad del círculo y proceder a narrar alguna problema, situación por la que esté pasando, si la persona lo prefiere, se brindarán las palabras de comprensión o de ánimo por parte de las personas del grupo, además de preguntas.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- Educarnos: Quien dirige les señala que todas las figuras están en la mitad, como signo de que no se está solos/solas, que las historias les llevaron a ser quienes son ahora, pero que el otro/ otra también aporta. Entonces se procede hacer un ejercicio de atención plena (Kabat, 2012), el cual reconocemos nuestras partes del cuerpo, las sentimos y las tocamos. Luego recordamos nuestra infancia, familia y nuestra adolescencia, para reconocernos, porque soy tejido/tejida con historias y personas, luego se da fin el ejercicio abrazando su cuerpo.
- Cierre: para culminar, se le pregunta a quienes participaron, sus opiniones respecto al encuentro y como cierre, se les pedirá que agradezca a las personas a su lado por venir.

Materiales: Hojas blancas, lapiceros, lápiz, colores, baffle y música instrumental.

2. Encuentro 2- Se trata de *reconocer la importancia de quienes me rodean, cuáles son los significados y sentido que le doy a esas personas, a vez, a su compañía.*

- Encontrarnos y acogernos: Se da la bienvenida a quienes participan, se sentarán en círculo y se les pide que saluden a las personas a su derecha e izquierda. Más adelante, se recuerda el objetivo del día, del grupo y además se realiza el signo de seguridad, creado en el último encuentro.
- Conocernos y reconocernos: Para este momento, cada participante dirá su nombre o como le gusta ser llamado, mencionará su color favorito y la razón de que lo sea y le agregará al final de su intervención las palabras “Como tú eres importante te quiero conocer” lanzando una un rollo de lana y quedándose con la otra parte a otra persona del círculo, para que proceda a presentarse de la misma forma y así entre todos y todas se hará una telaraña, que al final, dejaron en el piso sin destruirla

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- **Expresarnos:** Cada quien, de forma voluntaria en un ejercicio de escucha, dará respuesta a la pregunta ¿Qué importancia le doy a la compañía del otro/otra? ¿Me siento acompañado/a? ¿Cuál es o son los significados que tiene en mi vida mis redes de apoyo? procederá a contar una experiencia positiva con su red o una experiencia donde haya sentido que no tiene una red. Después de cada intervención hará un pequeño nudo en la telaraña y se dará gracias a la persona por expresar sus experiencias y si alguien tiene una pregunta o comentario, puede proceder hacerla, siempre y cuando quien habló dé el permiso para que así suceda, de lo contrario puede intervenir alguien as a contar su historia.
- **Educarnos:** Se habla sobre qué son las redes de apoyo, para que sirven y la importancia que tiene estas en la vida de las personas. Más adelante, se le pedirá a quienes no hablaron que igual hagan un nudo en la telaraña, pues la persona dirigente, explicará que esa es nuestra vida, una gran red, en la que todos y todas somos nodos en esa red (Najmanovich, 2005) y que al igual que la telaraña, a veces es difícil, pero no quiere decir que no tengamos una y que, a su vez, como la telaraña, las redes son resistentes y difíciles de romper, nos cubre, nos protege y se vuelve mi hogar.
- **Cierre:** Para finalizar se da gracias por la asistencia, se brinda un compartir si es posible y como ejercicio de cierre, se puede realizar la relajación muscular progresiva, para poder liberar tensiones.

Materiales: Lana y compartir

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5.3.3.1. *Sentirse*: Hilando con los anteriores encuentros y después de reconocernos y

conocernos, es bueno también *distinguir las situaciones que podrían aportar en el desarrollo el malestar psicológico, para así reflexionar sobre las posibles formas de su manejo.* de la mejor manera con ayuda de mis redes.

3. Encuentro 3: En este espacio se pretende, *discernir sobre las situaciones, acciones y personas que podrían estar aportando en el desarrollo del malestar psicológico.*

- Encontrarnos y acogernos: Se da la bienvenida a quienes pretenden participar, se mencionará el objetivo del día y del grupo, además de realizar el signo creado para dar a entender la confidencialidad de la información que dirán, se sentaran en forma circular y cada quien dirá un elogio a la persona a su derecha e izquierda, recordando siempre la base del respeto y que dichas palabras no se centren en el físico de la otra persona.
- Conocernos y reconocernos: En esta ocasión con la intención de expresar cómo se sienten, cada quien recordará su nombre, por si llegan nuevos/nuevas asistentes, y además pensará en una canción que describa los sentimientos con los que llega.
- Expresarnos: Pensando en qué hablar de lo que genera malestar es difícil, se apagará la luz (en caso de que sea noche), se les pedirá que se sienten en el piso mirando hacia afuera del círculo y luego se recostar en una posición cómoda, entonces quien dirige les pedirá que piensen en una situación que les haya causado mucha tristeza, ansiedad, angustia o cansancio, algo que les haya producido o les siga produciendo malestar psicológico, luego quienes quieran podrán expresar en voz alta esa situación, después de cada intervención quien dirige y el grupo en

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

general, dará las gracias a la persona que aportó, si es necesario dar un abrazo, sería bueno hacerlo.

- Educarnos: Después de hacer el ejercicio de escucha, se procede a proponerles a los y las estudiantes que en un cartel situado en el centro del círculo escriban las emociones que quieran expresar, más adelante se reflexiona de forma grupal sobre ¿Qué nos dice esas emociones? que me quiere decir la tristeza, el enojo, la felicidad, etc., con el fin de recordar que lo que sentimos no es bueno o malo, lo importante es entender por qué están ahí y en el siguiente encuentro se hablará sobre las estrategias de afrontamiento.
- Cierre: Para culminar el encuentro se procederá a dar gracias a todos y todas por su participación y les pide que den un abrazo grupal.

Materiales: Papel bond pliego, marcadores de colores de punta gruesa.

4. Encuentro 4: Será un espacio de reflexión, pues se trata de *describir lo aprendido de las experiencias problemáticas y así brindar posibles estrategias de resolución.*

- Encontrarnos y acogernos: Se inicia el encuentro dando la acogida a las personas asistentes, luego se procede a saludar dar inicio, explicando el objetivo y tema del día, y la importancia de la confidencialidad.
- Expresarnos: En este sentido y teniendo en cuenta lo hablado en el último encuentro cada participante por medio de su cuerpo, va a describir, cómo estuvo su semana, qué experiencias tanto positivas como negativas vivió, para luego con sus palabras describir que aprendió de esa experiencia.
- Educarnos: En los grupos de ayuda mutua se hace importante aprender de todas las personas que participan por esta razón se invita al grupo a que, en un cartel, que se

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

dispondrá en la mitad del círculo cada uno/una de forma voluntaria, describirán estrategias que hayan utilizado o que piensen que puede ayudar para poder dar manejo al malestar psicológico y cómo expresar de forma positiva las emociones vividas, después se socializa lo escrito y se reflexiona sobre lo que se va leyendo, para al final quien dirige el momento, brindara información sobre los primeros auxilios psicológicos y rutas de atención en casos de crisis y repartirá a cada participante un material impreso donde se pueda visualizar la información.

- Cierre: Se pedirá a cada persona que nombre la estrategia que más le llamó la atención y de gracias al grupo por haberla enseñado.

Materiales: Papel bond, marcadores de colores y material impreso, ya sea un plegable o infografía.

5.3.3.3. Visibilizar: En este momento se pretende que el grupo pueda *identificar las redes de apoyo con las que cuentan los y las estudiantes* a su vez, se lanza las preguntas sobre, ¿Cómo “Acompañémonos” puede ser parte de mi red de apoyo y la importancia que podría tener en la vida de las personas dentro de la UIS?

5. Encuentro 5: Para este encuentro se tiene como meta resolver la pregunta ¿Con qué redes de apoyo cuento? puesto que el objetivo principal es *visibilizar las diferentes redes de apoyo con las que cuentan los y las estudiantes*.

- Encontrarnos y acogernos: Inicialmente se da la bienvenida a los y las estudiantes para obtener un ambiente amigable, como segundo se pide realizar el signo de confidencialidad que se construyó en el primer encuentro.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- Conocernos y reconocernos: En esta ocasión se utilizará el juego “el o la directora de orquesta” en la cual, la persona que dirige el encuentro pedirá un o una voluntaria, esa persona será alejada del grupo, mientras los demás participantes, escogen a alguien del grupo para imitar, de esta manera cuando ya hayan escogido, se pedirá al o la voluntaria que pase al centro del círculo y el grupo iniciará a realizar una serie de movimientos siguiendo al o la directora de la orquesta, la persona voluntaria debe adivinar quién está dirigiendo al grupo, tiene solo 3 oportunidades de adivinar y si no lo hace, forma a ser parte del grupo y se pide otro/otra voluntaria para realizar de nuevo el ejercicio.
- Expresarnos: Se realizará un mapeo de redes, teniendo en cuenta que, para Dabas (s.f) se trata de “Un gráfico en el cual simbolizamos las principales vinculaciones de la persona que presenta un problema o situación a resolver” (p. 6).

Para esta ocasión será llamado “obras en red “pero en forma de galería, por tanto todos y todas cuentan con papel, marcadores, colores, lápiz y lapiceros, para este mapeo se pide brindan ciertas especificaciones, que el dibujo sea circular, dividido en 3 círculos, uno dentro del otro, además sobre los círculos deben hacer una cruz enorme que los divida en cuatro, en uno de los cuadros pondrán a su familia, en otra amigos, otra con vecinos e instituciones y la última con compañeros de estudio y trabajo, entonces en el círculo más cercano al centro podrán las relaciones más cercanas y en el círculo centran las menos y por último las más lejanas, deberán representar a esas personas como quieran y además de alguna forma los sentimientos que suscitan, cuando terminen se dejarán en el piso, cada uno/una se

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

levantará de su puesto e inicia el recorrido por la “galería de arte”, observando las demás “obras en red” pensará en preguntas a su autor/autora y las escribirá.

- Educarnos: Se iniciará con una ronda de preguntas, sobre las “obras en red” y cuando se termine, se pide que cada persona esté frente a su obra y quien dirige lanza la pregunta ¿Quién falta en su red? ¿A quién no he visto? y que las personas que surgen en sus mentes sean agregadas, puesto que en ocasiones hace falta hacer un pare y reflexionar sobre quienes están a mi alrededor.
- Cierre: se le pide a cada quien que lleve su “obra en red” y la ponga en un lugar de su vivienda, donde la pueda estar viendo constantemente, para recordar que no se está solo.

Materiales: Vinilos lápiz, colores, marcadores de diferentes colores y puntas, octavos de cartón cartulina, uno por cada participante, pinceles, escarcha y pegante, bafle con música instrumental.

6. Encuentro 6: para este encuentro se pretende *identificar la importancia que tiene Acompañarnos para las personas que han participado* por esta razón el encuentro va estar guiado por dos preguntas ¿Cómo este grupo puede ser mi red de apoyo? y ¿Cuál es la importancia para los y las estudiantes el tener un grupo de soporte emocional en la universidad?

- Encontrarnos y acogernos: Para este encuentro se dará inicio dando las gracias quienes participan y además se recuerda el objetivo del grupo para quienes llegan por primera vez y la importancia de la confidencialidad.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- **Conocernos y reconocernos:** Para este encuentro se le propone a cada persona que si es necesario diga su nombre, pero además que le agregue una particularidad que cree que posea, algo que lo haga sentir diferente.
- **Expresarnos:** Para este momento se les presenta al grupo una serie de materiales variados, como, por ejemplo, cartón, pinturas, lana, palo de balsa, pegante, etc. con esos materiales entre todos y todas deben crear un barco, el cual debe cumplir ciertas características, creatividad, firmeza y debe ser inclusivo, adicionalmente, todas las personas deben tener una función y escoger a alguien que al final explique y presente el barco, el grupo tiene 30min para realizarlo
- **Educarnos:** se empieza este momento con la explicación del barco, luego entre todos y todas se construyen reflexiones sobre la importancia del trabajo en equipo y se habla sobre la importancia de tener una red de apoyo dentro de la universidad.
- **Cierre:** Para finalizar, cada quien expresara ¿Como este grupo podría ser su red de apoyo? y se dan las gracias por asistir, se pide a cada persona que para el siguiente encuentro lleven algo para compartir.

Materiales: cartón paja, cartulina, tijeras, bisturí, vinilos, lana, palo de balsa, pegante, nylon, pita.

5.3.3.4. Vincularse y accionar: Para este último encuentro se pretende *Entender la importancia del soporte emocional, quienes lo brindan y a su vez como seguir ofreciéndolo.*

7. Encuentro 7: Para este encuentro se pretende que las personas reflexionen sobre la importancia que tiene el soporte emocional y además se aporten estrategias y propuestas para seguir *acompañándonos.*

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

- Encontrarnos y acogernos: Se da la bienvenida, agradeciendo por la asistencia y se pide que le da la bienvenida de la forma en la que mejor lo sienta a las personas a su lado y se recuerda el acuerdo de confidencialidad
- Conocernos y reconocernos: para este punto, teniendo en cuenta que las emociones hacen parte del ser humano y que no son, buenas, ni malas, se les pide que si es necesario digan su nombre y agreguen cual emoción creen que prima en su forma de ser, la que normalmente está presente en esa persona
- Expresarnos: en este punto se pide a los y las participantes, que expresen por medio de un pequeño performance, en donde canten, bailen o dramaticen, cuenten cómo estuvo su semana, qué problemáticas tuvieron y qué emociones primaron.
- Educarnos: Se habla sobre la importancia de tener un soporte emocional y sobre las acciones que realizan los demás que me permiten pensar que esa persona puede brindar soporte emocional y cuales normalmente yo realizo.
- Cierre: se inicia poniendo en el centro del grupo el compartir, para que cada quien pueda ir comiendo y mientras tanto se pide un o una voluntaria que escriba las respuestas a la pregunta, ¿Que se necesita para que este grupo se mantenga? ¿Cuáles son los roles a tener para su mantenimiento? y ¿Quiénes se proponen para esos roles?, cuando se termina la discusión, se da gracias por la asistencia y se cuadran los detalles para el próximo encuentro, como hora, lugar, etc.

Materiales: dispositivo para buscar canciones en internet y baffle, pelucas, gafas, escarcha, pintura para rostro de diferentes colores.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5.2.3 Proponer y evaluar

Con el fin de seguir el proceso iniciado, sería positivo, hacer un encuentro más, solo de evaluación, en el cual se pregunta al grupo, ¿qué aspectos se pueden mejorar? ¿Cuáles aspectos fueron los que más le llamaron la atención? ¿Qué impacto ha tenido en mi vida la asistencia a este grupo? ¿Cuál es la importancia para los y las estudiantes que exista este grupo? Las respuestas serán plasmadas en un informe junto con la estructura, roles y bases teóricas sobre los grupos de ayuda mutua y propuesta metodológica para las reuniones, ese informe se entregará al grupo.

Adicionalmente con lo evaluado se pretende que los y las estudiantes proponga a la universidad una serie de estrategias que aporten el fortalecimiento de las redes de apoyo entre estudiantes y la salud mental de los y las mismas.

Por último, se presenta a la universidad, un informe sobre lo realizado a la población, además de las propuestas que el estudiantado tiene sobre el mantenimiento del grupo y la respuesta a las preguntas de evaluación que se hicieron en el momento de *proponer y evaluar*, adicionalmente se plasmarán las recomendaciones que tiene el o la profesional que estuvo dirigiendo los talleres.

8. Cronograma

Para el desarrollo de la intervención propuesta se ha establecido un cronograma con un tiempo presupuestado para el cumplimiento con los objetivos y la metodología planteada. Se prevé que 8 meses sería el tiempo ideal, más este tiempo se encuentra sujeto a cambios puesto que, depende de las condiciones y dinámicas de los diferentes factores del contexto.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER.																																
ACTIVIDADES	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5				Mes 6				Mes 7				Mes 8			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Delimitación de la experiencia	■	■																														
Revisión documental	■	■	■	■	■	■	■	■																								
Revisión de experiencias afines		■	■	■																												
Construcción del marco referencial y metodológico					■	■	■	■	■	■	■	■																				
Momento exploratorio																																
Escoger y caracterizar la población											■	■																				
Creación de herramienta para recolectar información											■	■	■																			
Aplicación de herramienta de recolección															■	■	■															
Momento de profundización																																
Codificación																			■	■												
Profundización																				■												
Análisis de la información																				■	■											
Informe y presentación de resultados																								■								
Momento de diseño e implementación																																
Diseño de la intervención																							■	■	■							
Puesta en práctica																									■	■	■	■	■	■		
Evaluación																													■	■		
Informe final																														■	■	

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Referencias Bibliográficas

- Aguillón, E., & Uribe, A., & Orcasita, L. (2012). Bullying, redes de apoyo social y funcionamiento familiar en adolescentes de una institución educativa de Santander, Colombia. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 6(2),83-99. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225788004>
- Alvarado, L & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9 (2), 187-202. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011837011.pdf>
- Álvarez, E & Guzmán, G. (2013). Redes de apoyo social en personas en proceso de reintegración a la vida civil residentes en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*. 1 (2), 11-17 [https://www.unireformada.edu.co/wp-content/uploads/realitas/Numero2/Redes_de_apoyo_social_en_proceso_de_reintegracion_a_la_vida_civil_residentes_en_la_ciudad_de_Barranquilla_Colombia.pdf](https://www.unireformada.edu.co/wp-content/uploads/realitas/Numero2/Redes_de_apoyo_social_en_personas_en_proceso_de_reintegracion_a_la_vida_civil_residentes_en_la_ciudad_de_Barranquilla_Colombia.pdf)
- Aranda, B & Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista De Investigación En Psicología*, 16(1), 233–245. Recuperada de: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929>
- Ávila, J y Madariaga, C. (2012). Fundamentos teóricos en. J, Ávila (Ed.), *Redes sociales y análisis de redes: Aplicaciones en el contexto comunitario y virtual*. (pp. 14-97). Azul y

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Violeta Editores Ltda. file:///C:/Users/wendy.serrano/Downloads/Dialnet-

RedesSocialesYAnálisisDeRedes-511130.pdf

Barreto, D., Celis, C y Pinzón, I. (2019). Estudiantes universitarios que trabajan: subjetividad, construcción de sentido e in-satisfacción. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (58), 96-115. doi: <https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a4>

Bassi, J. (2015). *Formulación de proyectos de tesis en ciencias sociales. Manual de supervivencia para estudiantes de pre y post grado*. Ediciones El Buen Aire. https://www.researchgate.net/profile/Javier-Bassi/publication/284703881_Formulacion_de_proyectos_de_tesis_en_ciencias_sociales_Manual_de_supervivencia_para_estudiantes_de_pre_y_posgrado/links/56562e0208aefe619b1d20d6/Formulacion-de-proyectos-de-tesis-en-ciencias-sociales-Manual-de-supervivencia-para-estudiantes-de-pre-y-posgrado.pdf

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., y Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054

Camacho, R y Posada, J. (2019). *Sujeto posmoderno, consumo y organización empresarial: una aproximación desde el universo conceptual de Lipovetsky*. (Tesis de grado) Universidad del Valle, Cali, Colombia.

Capla, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health*. Behavioral Publications, 126 (1), 91-92. doi:10.1192/bjp.126.1.91-a

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Carreras, M y Carreras, M (2011). Redes de apoyo social percibidas por estudiantes universitarios

de Santiago Del Estero. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-052/344.pdf>

Clark, L. (2006). Manual para el Mapeo de Redes como una Herramienta de Diagnóstico.

http://revista-redes.rediris.es/webredes/textos/Mapeo_redes_LC06.pdf

Dabas, E. (2001). La intervención en Red. En: Elina Nora Dabas. RED DE REDES: Las Prácticas de la intervención en redes sociales. Buenos Aires: Paidós

Dabas, E. (s, f). Mapeando una historia Redes Sociales y restitución de recursos comunitarios.

Revista redes. <http://revista-redes.rediris.es/webredes/ivmesahis/MAPEANDO%20UNA%20HISTORIA.pdf>

Dabas, E y Perrone, N (1999). redes en salud. buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/redes.pdf

De la Rúa, A. (2008). Análisis de redes sociales y trabajo social. Portularia. 8 (1), 9-21.

<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161017350001.pdf>

Duarte, L., Pertuz, Y & Ferreira, M. (2018). Bienestar, apoyo social y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia. Santa Marta, Colombia.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Esteva, G. (2012). Regenerar el tejido social de la esperanza. *Polis, Revista Latinoamericana*. 11

(33), 175-194. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682012000300008

Fernández, L. (2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos? *Butlletí LaRecerca*, 1-13.

Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, (10)1, 113-128.

DOI:10.1111/1475-6811.00039

Galeano, M. (2009). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Fondo editorial Universidad EAFIT.

Gallego, S. (2011). Redes sociales y desarrollo humano. *BARATARIA. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. (12), 113-121.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322127622007>

Gracia, E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En I. Fernández, J. F. Morales y F. Molero (Coord.). *Psicología de la intervención comunitaria* (pp. 3-40). Bilbao:

Desclée De Brower.

https://www.researchgate.net/publication/278775932_Apoyo_social_e_intervencion_social_y_comunitaria

INEE. (2016). Apoyo Psicosocial y Psicoeducación en Niños, Niñas y Jóvenes en Situaciones de Emergencia. https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/INEE_PSS-SEL_Background_Paper_SPA_v5.3b_0.pdf

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Instituto Nacional de las Mujeres. (2015). Cómo funcionan las redes de apoyo familiar y social en

México. 2-23. Recuperado de: <https://bpo.sep.gob.mx/#/recurso/2160>

Kabat, J. (2012). Mindfulness para principiantes. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>

Katz, A y Bender, E. (1976). The strength in us: Self-help groups in the modern world. *Social work*, 21(5), 410-411. <https://doi.org/10.1093/sw/21.5.410-a>

Kreß, V., Sperth, M., Hofmann, F-H., y Holm-Hadulla, R. M. (2015). Psychological complaints of students: A comparison of field samples with clients of a counseling service at a typical German University. *Mental Health & Prevention*, 3, 41-47. doi:10.1016/j.mhp.2015.04.002.

Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. (Eds.) (1986). *Social support, life events and depression*. Nueva York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-11093-8>

Llopis, J. (2005). *Redes sociales y Apoyo Social. Una aproximación a los Grupos de Autoayuda*. *Perifèria. recerca i investigació en antropologia, UAB*. 3 (2), 1-24. <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.148>

Ministerio De Educación Del Perú. (2022). *Guía de soporte socioemocional para la atención a los estudiantes*. https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2022/01/Guia-de-Soporte-Socioemocional-para-la-Atencion-de-Estudiantes_29-03-2022.pdf

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. <https://catedralibremartinbaro.org/pdfs/libro-montero-introduccion-a-la-psicologia-comunitaria.pdf>

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Montero, M. (2003). Teoría y práctica de la psicología comunitaria: La tensión entre comunidad y sociedad. Paidós.

https://airamvl.files.wordpress.com/2016/01/monteroteoria_y_practicade_la_psicologia_comunitaria.pdf

Morales, F., Luque, M y Barroso, J. (2022). Alteraciones emocionales en una muestra de mujeres mexicanas con eventos gineco obstétricos. *perinatol Reprod Hum.* 16 (4), 157-162.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2002/ip024b.pdf>

Mosquera, A., Gonzales, J., Dahrbacon, N., Montoya, P., Caro, A., & Escobar, M. (2019).

Malestar psicológico en estudiantes universitarios una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus*, 48-57. Obtenido de file:///C:/Users/TEMP.DESKTOP-HJFJP9M/Downloads/AMosquedaJGonzlez_2016.pdf

Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L. & Montenegro, M. (2004). Introducción a la Psicología Comunitaria.

http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=503-introduccion-a-la-psicologia-comunitaria&category_slug=psicologia-comunitaria&Itemid=100225

Najmanovich, D (2001). Pensar la subjetividad. Complejidad, vínculos y emergencias. *Utopía y praxis Latinoamericana.* 6 (4), 106-111.

<https://www.redalyc.org/pdf/279/27901409.pdf>

Najmanovich, D (2005). El juego de los vínculos, subjetividad y redes: figuras en mutación. Editorial Biblos.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

file:///C:/Users/wendy.serrano/Downloads/Najmanovich%20Denise%20-

%20E1%20Juego%20De%20Los%20Vinculos.pdf%20_%20TOAZ.INFO.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2014). Documentos básicos. Recuperado de:
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>

Organización Mundial de la Salud. (2013). Plan de acción sobre la salud mental, 2013-2020.
 Recuperado de:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf

Páez, D. (1986). Salud y factores psicosociales. Fundamentos.
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/da09cccd94358d10a465da2a6753886f.pdf>

Perilla, L y Zapata, B. (2009). Redes sociales, participación e interacción social. *Trabajo social*, (11), 147-158. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/14583>

Portafolio. (27 de octubre de 2021). Colombia, el segundo país más desigual en América Latina. Portafolio. Obtenido de <https://www.portafolio.co/economia/gobierno/colombia-es-el-segundo-pais-mas-desigual-de-america-latina-segun-el-banco-mundial-557830>

Quintero, M. (2011). Usos de las narrativas, epistemologías y metodologías: Aportes para la investigación. Énfasis.
https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/usos_de_las_narrativas_epistemologias_y_metodologias_aportes_para_la_investigacion.pdf

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Ródenas, S. (1996). Grupos de ayuda mutua: una respuesta alternativa en la práctica del trabajo

social. Alternativas. Cuaderno de trabajo social, (4) , 105-205.

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5837/1/ALT_04_14.pdf

Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñonez, A y Toledo, N. (2015). Dimensiones de

bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de

estudio en universitarios. Avances psicología latinoamericana, 1 (33), 31-43.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/799/79933768003/html/>

Sánchez, M., De León, M & Reyes, V. (2013). Malestar psicológico en pacientes de un centro de

apoyo psicológico privado. Alternativas en psicología, (28), 41-48.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a04.pdf>

Santander, P. (2011). por qué y cómo hacer Análisis de Discurso. Cinta de moebio, 41, 207-224.

doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2011000200006>

Solorio, M & Medina, R. (2013). Las redes de apoyo personal y el impacto en la trayectoria

académica de alumnos y alumnas en el contexto universitario. Revista de educación

y desarrollo, (51), 41-47.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Solorio.pdf

Sluzki, C (1996). La red social: frontera de la práctica sistémica. Editorial Gedisa, S.A.

[https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesori](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/redes_estado_y_ongs/Modulo3/unidad2/Sluski_Proposiciones_general)

[a_familiar/redes_estado_y_ongs/Modulo3/unidad2/Sluski_Proposiciones_general](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/redes_estado_y_ongs/Modulo3/unidad2/Sluski_Proposiciones_general)

[es.pdf](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/redes_estado_y_ongs/Modulo3/unidad2/Sluski_Proposiciones_general)

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Stallman, H. M. (2011). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109

Torres, A. (2013). La familia, estresores vitales y su correlación con el apoyo social (Tesis de Doctorado). Universidad de Oviedo. Oviedo. España. Recuperada de: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=ff8y5ZDoPAc%3D>

Universidad Industrial de Santander. (18 de abril, 2022). 15.484 estudiantes de pregrado presencial de la sede UIS Bucaramanga iniciaron primer periodo académico 2022. <https://uis.edu.co/15-484-estudiantes-de-pregrado-presencial-de-la-sede-uis-bucaramanga-iniciaron-periodo-academico-2022-1/>

Universidad Industrial de Santander. (25 de octubre del 2022). La salud mental ‘nos toca’ a todos...<https://uis.edu.co/la-salud-mental-nos-toca-a-todos-en-la-uis-activamos-estrategias-de-atencion/>

Vargas, J & Mosquera, Y. (2018). Redes Sociales de Apoyo de adolescentes pertenecientes a una población vulnerable: Institución Educativa La Anunciación, Sede Puertas del Sol. Barrio Puertas del Sol, Cali. (Tesis de pregrado). Universidad del Valle. Cali, Colombia. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/15214/CB-0576587.pdf?sequence=1>

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Villalba, C. (1993). Redes sociales: Un concepto con importantes implicaciones en la intervención

comunitaria. *Intervención psicosocial*, 2 (4), 69-85. Recuperado de:

<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1993/vol1/arti6.htm>

Vivaldi, F y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de

Salud en Adultos Mayores. *terapia psicológica*, 2 (30), 23-29. Recuperado de:

<https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n2/art02.pdf>

Wang, C. C. D. C., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem,

academic self-efficacy and perceived social support in college students'

psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118.

https://www.researchgate.net/publication/255822725_The_Role_of_Generational

[_Status_Self-Esteem_Academic_Self-](https://www.researchgate.net/publication/255822725_The_Role_of_Generational)

[Efficacy_and_Perceived_Social_Support_in_College_Students'_Psychological_](https://www.researchgate.net/publication/255822725_The_Role_of_Generational)

[Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/255822725_The_Role_of_Generational)

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Anexos

Anexo A. Ficha sociodemográfica

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

Ficha sociodemográfica

Esta ficha se realiza con el fin de indagar a manera general las características de la población participante, hace parte del momento exploratorio para la propuesta de intervención a realizar.

La información que se recoja será confidencial y solo se usará con propósitos académicos. A cada participante en el momento de análisis se le asignará un número para proteger su confidencialidad y anonimato, la información solo será utilizada por la persona a cargo del momento exploratorio en este caso Wendy Loraina Serrano Rojas, estudiante de Maestría en Intervención social-UIS, será guardada en medios digitales tanto en un ordenador, como en el drive creado para este momento.

Durante el proceso puede hacer preguntas en cualquier momento. De igual manera puede retirarse del proyecto cuando así lo desee sin que eso me perjudique en ninguna forma, cabe mencionar que es de gran importancia informar a la persona a cargo sobre cualquier inconformidad en el proceso.

Mil gracias por su participación y tiempo.

** Indica que la pregunta es obligatoria*

1. Teniendo en cuenta lo anterior ¿brinda usted su consentimiento para participar de forma voluntaria en este proyecto? *

Marca solo un óvalo.

- Acepto
 No acepto

Datos básicos

Con el fin de conocer las características sociodemográficas de las personas participantes, por favor lea con detenimiento y responda según corresponda.

2. 1.Edad *

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

3. 2. Género *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- No binario
- Otro: _____

4. 3. Etnia a la que pertenece *

Marca solo un óvalo.

- Afrodescendiente
- Indígena
- Palenquero (a)
- Gitano (a)
- ROM
- Ninguna
- Otro: _____

5. 4. Lugar de procedencia (País, Departamento, Ciudad) *

6. 5. ¿Es usted persona de y/o en condición de discapacidad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

7. 6. Carrera/carreras que cursa actualmente *

8. 7. Nivel que cursa *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

9. 8. Ciudad de residencia *

Marca solo un óvalo.

- Bucaramanga
- Girón
- Lebrija
- Piedecuesta
- Floridablanca
- Otro: _____

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

10. 9. Estrato socioeconómico *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- Mayor o igual que 5

11. 10. Principal fuente de ingresos económicos *

Marca solo un óvalo.

- Núcleo familiar
- Auxiliatura por parte de la universidad
- Trabajo
- Ayuda económica por parte del Estado
- Otro: _____

12. 11. Tipo de vivienda *

Marca solo un óvalo.

- Habitación
- Apartamento
- Casa
- apartaestudio
- Otro: _____

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

13. 12. Tenencia de vivienda *

Marca solo un óvalo.

- Arrendado
- Propio
- Familiar
- Otro: _____

14. 13. Total de personas en la vivienda *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- mas de 5

15. 14. ¿Con quién/quienes vive actualmente? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Solo/Sola
- Pareja
- Núcleo familiar
- Familia Extensa
- Hijo(s) /hija (s)
- Otro: _____

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

16. 15. Número de personas a cargo *

Marca solo un óvalo.

- 1
- 2
- 3
- mayor o igual a 4
- No aplica

17. 16. A continuación selecciona la/las opciones que mejor se ajusten ¿Con cuáles *
de los siguientes medios tecnológicos cuenta para estudiar?

Selecciona todos los que correspondan.

- Internet
- Computador de mesa
- Portátil
- Celular
- Tablet
- No cuenta con medios tecnológicos
- Otro: _____

Acerca del malestar psicológico o emocional.

Las siguientes preguntas se realizan con el fin de reconocer las situaciones entorno al malestar psicológico que podrían vivir los y las participantes. Teniendo en cuenta que cuando se habla de malestar psicológico, según Mosquera (2019) refiere a una serie de cambios emocionales, donde se presenta, el llanto fácil, ansiedad, la angustia, el estrés, la tristeza, el cansancio, entre otros... dependiendo en gran medida de la percepción que tiene la persona sobre su vida, su entorno y sobre sí mismo, por lo que su sintomatología puede llegar a ser muy variada.

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

18. 17. ¿En los últimos 2 años ha sentido algún malestar psicológico? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

19. 18. ¿Considera que la carga académica podría haber aportado en el deterioro de su salud mental? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

20. 19. ¿Considera que la forma en la que se relaciona con su familia ha influido en el deterioro de su salud mental? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

21. 20. ¿La relación con otras personas cercanas (amigos, amigas, pareja... etc) aporta en el desarrollo de episodios de malestar emocional o psicológico? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

22. 21. ¿Su situación económica podría aportar en el desarrollo de malestares emocionales o psicológicos? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

23. 22. ¿Considera que el malestar psicológico ha deteriorado la relación con personas cercanas? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

24. 23. ¿Considera que el malestar psicológico ha deteriorado su rendimiento académico? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

25. 24. ¿Qué hace normalmente cuando se siente agobiado, estresado o triste? *

Marca solo un óvalo.

- Pensar estrategias para solucionar la situación que causa estos sentimientos
- Tomar acciones arriesgadas que lo/la ayuden a sentir adrenalina, animo e impulso.
- Evitar pesar en el problema, olvidarse de él para que no afecte el diario vivir.
- Controlar los sentimiento y respuesta emocionales.
- Tomar medicamentos, alcohol o psicoactivos, entre otras sustancias.
- Buscar los aspectos positivos del problema.
- Buscar apoyo emocional, material o consejo de personas cercanas.
- Pedir ayuda y acompañamiento profesional (Psicología, psiquiatría, etc)
- Otro: _____

26. 25. ¿A quién/quienes principalmente acude en caso de sentir algún malestar emocional o psicológico? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Familia
- Amigos/amigas
- Pareja
- Compañeros/Compañeras de Universidad
- Profesores/profesoras
- Bienestar Universitario
- Profesorado
- Directivos o personal administrativo de la universidad
- Nadie
- Otro: _____

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

27. 26. ¿Considera usted que el malestar psicológico le ha llevado a pensar en hacerse daño físico en algún momento? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

Acerca del soporte emocional y redes de apoyo

Las siguientes preguntas se realizarán con el objetivo de conocer a quienes y de que forma considera que recibe soporte emocional.

Teniendo en cuenta que las redes de apoyo son ese conjunto de individuos con quienes se tiene ciertos grados de interacción e intimidad, de quienes se recibe o percibe asistencia, ayuda o apoyo tanto de tipo material como emocional, fortaleciendo la conexión y sintiéndose querido/amado. (Aranda y Pando, 2013)

28. 27. ¿A quienes considera principalmente como fuente de apoyo/soporte emocional? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Amigos/amigas
 Pareja
 Familia
 Compañeros/compañeras de Universidad
 Profesorado
 Directivos/personal administrativo de la Universidad
 Nadie
 Otro: _____

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

29. 28. ¿Qué acción/acciones de otras personas generan en usted mayor confort, apoyo/ soporte emocional? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Escucha
 Abrazos o muestras de cariño
 Obsequios
 Consejos
 Otro: _____

30. 29. ¿Considera que el soporte emocional y su red de apoyo han evitado que usted tome acciones para hacerse daño físico y/o emocional? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

31. 30. ¿Considera que la Universidad genera espacios donde puede encontrar apoyo/soporte emocional? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

32. 31. ¿Ha encontrado soporte emocional dentro de los servicios que presta la universidad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

5/6/23, 15:36

Ficha sociodemográfica

33. 32. Con referencia a la pregunta anterior ¿En cuál/ Cuáles servicios de los que presta la universidad ha encontrado soporte emocional? *

34. 33. ¿Considera necesario la promoción y creación de un grupo/espacio dentro de la Universidad donde se pueda encontrar, escucha, consejo apoyo/soporte emocional y fortalecer las redes de apoyo entre estudiantes? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

35. 34. ¿Considera prudente en función de los servicios de salud mental que la universidad brinda, que se generen convenios o estrategias que permitan una atención efectiva a nivel mental y clínica por parte del Estado o entes privados? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

36. 35. ¿Considera necesaria una catedra relacionada con la salud mental, dentro de la Universidad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

Anexo B. Entrevista semiestructurada

Título de la propuesta: **Redes de apoyo social como estrategias de soporte emocional en el manejo del malestar psicológico en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander.**

Consentimiento: ¿Está usted de acuerdo en participar en este proyecto, teniendo en cuenta que se hace esta entrevista únicamente con fines académicos, sus respuestas son confidenciales, y la información brindada será solo manipulada y almacenada de forma digital por la persona a cargo?

Temática: **Sobre los significados y sentidos que tienen las redes de apoyo y el soporte emocional en la población.**

Nota: Se preguntan por redes de apoyo diferentes a los de la universidad

1. De los círculos sociales que ha frecuentado ¿cuáles considera que son los más íntimos y donde se siente seguro o segura y en cuáles cree que siente menor intimidad o seguridad?
2. ¿A qué cree que se deba este mayor o menor grado de intimidad y/o seguridad?
3. ¿Qué sentimientos y emociones suscita en usted las personas más cercanas e íntimas?
4. ¿Qué significado e importancia tiene para usted, ese grupo de personas en quienes confía profundamente y con quienes se muestra vulnerable?
5. ¿Que han aportado las personas más cercanas en función del apoyo/soporte emocional?
6. ¿Qué acciones relaciona con el soporte emocional?
7. ¿Qué beneficios para su salud mental encuentra en tener un grupo o personas con quienes encontrar, confianza, seguridad, escucha y consejo?

Nota: En esta ocasión se pregunta por el soporte emocional y redes de apoyo únicamente dentro de la universidad

8. Dentro de la Universidad ¿Considera que, en algunas instancias o círculos sociales, puede encontrar soporte emocional, seguridad, escucha y consejo?? ¿Cuáles? ¿Por qué?
9. De los círculos sociales o instancias de la universidad nombradas ¿cuáles considera que son los más íntimos y donde se siente seguro o segura y en cuáles cree que siente menor intimidad o seguridad?

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

10. ¿A qué cree que se deba este mayor o menor grado de intimidad y/o seguridad?
11. Dentro de la Universidad ¿Qué instancias le han brindado soporte emocional y en qué aspectos?
12. ¿Qué características considera que debería tener un espacio dentro de la Universidad centrado en brindar soporte emocional a los y las estudiantes?
13. ¿Cuáles cree que son los beneficios de encontrar dentro de la Universidad apoyo emocional?

Temática: **Situaciones que podrían generar malestar psicológico.**

14. ¿Durante su carrera ha habido algún o algunos semestres en los que ha visto su vida afectada por la angustia, estrés, fatiga o sensación de malestar emocional? ¿cuales?
15. ¿En qué momentos concretos de la vida universitaria ha sentido fatiga, angustia o estrés de forma constante?
16. ¿Qué aspectos de su vida cotidiana se han visto más afectados por el malestar psicológico?
17. ¿Cuáles han sido las experiencias en su vida cotidiana que han afectado de gran manera su salud mental?
18. ¿Qué situaciones vividas en su carrera son las que han aportado en el desarrollo del estrés, tristeza, angustia o fatiga?
19. ¿La vida fuera de la universidad aporta también en el desarrollo de los sentimientos nombrados anteriormente?
20. ¿La vida universitaria ha afectado de forma negativa su salud mental? ¿cómo?
21. ¿Alguna de sus relaciones cercanas podrían intensificar el malestar psicológico? ¿cuales? ¿de qué forma?
22. ¿Qué hábitos o acciones cree que aportan en el desarrollo y mantenimiento del malestar psicológico o emocional? ¿Cuáles ha adoptado usted?
23. ¿Las situaciones que intensifican el malestar psicológico podrían llevarle o le han motivado a tener pensamientos o acciones autolesivas o de no querer estar con vida? en particular, ¿cuáles situaciones?

Temática: **Identificar las diferentes redes de apoyo con las que cuentan los y las estudiantes.**

24. ¿A quiénes o quién acude en situaciones de angustia, estrés, fatiga o tristeza?
25. ¿A qué círculos cercanos de su vida le podría atribuir apoyo socioemocional?
26. ¿Qué características debe tener una persona o un grupo de personas para que usted las considere parte de su red de apoyo?

REDES DE APOYO SOCIAL COMO ESTRATEGIAS DE SOPORTE EMOCIONAL EN EL MANEJO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

27. ¿Quiénes han sido las personas más cercanas y de confianza durante su vida universitaria tanto dentro como fuera de ella?
28. De los círculos sociales que frecuenta ¿Con cuáles siente mayor intimidad y se siente más amado/a? ¿Qué acciones tiene o ha tenido este círculo para que usted se sienta de esta manera?
29. ¿Con cuál círculo social o grupo de personas tiene solo interacciones casuales, sin mayor grado de vinculación? ¿Cuál cree que es la razón?
30. ¿Qué instancias de la Universidad confiaría usted que podrían llegar a brindarle alguna ayuda a nivel de salud mental efectiva? ¿Por qué?