



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de psicología

Maestría en Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia

Efectos de una intervención que promueve el cuidado entre pares en las estrategias con las que los adolescentes del Plantel Colón de la EBA-UAQ enfrentan el sufrimiento psíquico.

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el grado de Maestro en Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia

Presenta

Claudia Díaz Carbajal

Dirigida por:

Mtro. Guillermo Hernández González

Mtro. Guillermo Hernández González
Presidente

Dra. Azucena de la Concepción Ochoa Cervantes
Secretaria

Dra. Raquel González Loyola Pérez
Vocal

Mtro. Hernando Hernández Nava
Suplente

Dra. Angélica Juárez Loya
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.
Fecha de aprobación por el consejo Universitario, Febrero del 2023
México



Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de
Información



Efectos de una intervención que promueve el cuidado
entre pares en las estrategias con las que los
adolescentes del Plantel Colón de la EBA-UAQ enfrentan
el sufrimiento psíquico

por

Claudia Díaz Carbajal

se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](#).

Clave RI: PSMAN-226486-0323-323

Agradecimientos

El esfuerzo y los logros obtenidos siempre tienen una base de respaldo. Esta tesis se construyó bajo el estudio y análisis de los efectos positivos de las redes de apoyo, proyecto que al mismo tiempo de su elaboración me permitió experimentar en carne propia la importancia de tener una red cerca. Agradezco con mucho cariño a mi familia, esposo y amigos (as) que han respaldado e impulsando mi crecimiento, por creer en mí en momentos de flaqueza y comprendido mis ausencias. Agradezco también con mucho respeto y admiración al cuerpo docente y administrativo de la Maestría en Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia, quienes desde su formación demostraron calidad humana y excelencia profesional, en especial a mi asesor de tesis el Mtro. Guillermo González Hernández, por su tenacidad y constancia conmigo y el proyecto.

Índice

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
JUSTIFICACIÓN	20
PERTINENCIA DISCIPLINARIA.....	20
RELEVANCIA SOCIAL	20
VIABILIDAD.....	24
ANTECEDENTES	25
ANTECEDENTES CONTEXTUALES.....	33
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	36
ADOLESCENCIA.....	36
ADOLESCENCIA Y ESCUELA.....	40
SUFRIMIENTO PSÍQUICO	42
REDES DE CUIDADO ENTRE PARES.....	46
OBJETIVO	51
OBJETIVO GENERAL:	51
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	51
MÉTODO	52
TIPO DE INVESTIGACIÓN Y ALCANCES	52
POBLACIÓN	53

METODOLOGÍA DIAGNÓSTICA.....	54
METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN	55
IMPLICACIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN.....	58
RESULTADOS.....	60
RESULTADOS DIAGNÓSTICOS	60
<i>Subescalas de Frecuencia</i>	60
<i>Sub escala de Intensidad</i>	62
<i>Entrevistas</i>	65
RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.....	68
<i>Cuestionario Pre y Post Intervención</i>	68
RESULTADOS DE DIARIO DEL ESTUDIANTE Y BITÁCORA DE COL.....	79
<i>Estrategias Frente al Sufrimiento Psíquico</i>	80
<i>Redes de Apoyo</i>	81
<i>Cuidado</i>	83
<i>Cuidado Entre Pares</i>	84
<i>Sentimientos Expresados en los Instrumentos</i>	85
RESULTADOS DEL GRUPO FOCAL.....	86
<i>Estrategias Frente al Sufrimiento Psíquico</i>	86
<i>Redes de cuidado mutuo</i>	88
SÍNTESIS DE RESULTADOS DE INTERVENCIÓN	89
DISCUSIÓN	90
CONCLUSIÓN.....	94
REFERENCIAS	96
ANEXO 1. ENTREVISTA	107

ANEXO 2. CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO.	108
---	------------

Índice de Tablas

TABLA 1.	RESULTADOS EXTENSOS DE LA SUBES CALA DE FRECUENCIA.	100
TABLA 2.	RESULTADOS EXTENSOS DE LA SUBES CALA DE INTENSIDAD.	104
TABLA 3.	ORGANIZACIÓN DE LOS TEMAS DESARROLLADOS EN EL TALLER PSICOEDUCATIVO	110
TABLA 4.	RESULTADOS DEL INSTRUMENTO DIARIO DEL ESTUDIANTE	114
TABLA 5.	RESULTADOS DEL INSTRUMENTO BITÁCORA DE COL.....	118
TABLA 6.	RESULTADOS DEL GRUPO FOCAL	126

Índice de Figuras

FIGURA 1.	MAPA DEL MUNICIPIO DE COLÓN.	34
FIGURA 2.	FRECUENCIA DE DESMOTIVACIÓN ANTE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	61
FIGURA 3.	FRECUENCIA DE MALESTAR PSÍQUICO AL PENSAR EN LA ELECCIÓN VOCACIONAL	61
FIGURA 4.	FRECUENCIA DE MALESTAR PSÍQUICO AL PENSAR EN TOMAR DECISIONES	62
FIGURA 5.	ADOLESCENTES CON INTENSIDAD DE MALESTAR EMOCIONAL AL REFLEXIONAR SOBRE SÍ	
MISMO	63	

FIGURA 6.	ADOLESCENTES CON INTENSIDAD DE MALESTAR EMOCIONAL AL PENSAR EN LA VOCACIÓN	64
FIGURA 7.	ADOLESCENTES CON INTENSIDAD DE MALESTAR EMOCIONAL GENERADO POR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	65
FIGURA 8.	ESQUEMA DE CATEGORÍAS IDENTIFICADAS EN ENTREVISTAS SEMI-ESTRUCTURADAS.....	66
FIGURA 9.	FRECUENCIA DE LAS ADOLESCENTES PARA IDENTIFICAR CUANDO ALGO PRODUCE EL MALESTAR PSÍQUICO	69
FIGURA 10.	SITUACIONES QUE CAUSAN MAYOR CONFLICTO EMOCIONAL PARA LAS ADOLESCENTES EN SU VIDA COTIDIANA.....	70
FIGURA 11.	ESTRATEGIAS DE LAS ADOLESCENTES FRENTE AL MALESTAR EMOCIONAL	71
FIGURA 12.	PERSONAS A LAS QUE RECURREN LOS ADOLESCENTES AL PRESENTAR SUFRIMIENTO PSÍQUICO	72
FIGURA 13.	FRECUENCIA CON LA QUE SE SIGUEN SUGERENCIAS DE LAS PERSONAS DE CONFIANZA ...	73
FIGURA 14.	LUGARES A LOS QUE LAS ADOLESCENTES ACUDEN AL SENTIRSE MAL EMOCIONALMENTE	74
FIGURA 15.	FORMAS DE VIVIR CONFLICTO O DOLOR EMOCIONAL DE LAS ADOLESCENTES.....	75
FIGURA 16.	EFFECTOS EN LAS ADOLESCENTES AL HABLAR DE SUS SENTIMIENTOS CON OTROS	76
FIGURA 17.	DISPOSICIÓN DE LAS ADOLESCENTES PARA APOYAR A SUS PARES	77
FIGURA 18.	FRECUENCIA EN LA CONFIANZA DE LAS ADOLESCENTES HACIA SUS PARES PARA ACOMPAÑARSE EN SITUACIONES DE MALESTAR EMOCIONAL.....	78
FIGURA 19.	EXPECTATIVAS DE LAS ADOLESCENTES SOBRE LAS ACCIONES DE SUS PARES FRENTE A LA SOLICITUD DE APOYO EMOCIONAL	79

Resumen

El sufrimiento psíquico es una categoría poca abordada cuando se habla de la salud mental de los adolescentes, ante esta ausencia de estudio la presente investigación tiene como objetivo identificar los efectos de una intervención que promovía el cuidado entre pares en las estrategias con las que los adolescentes del Plantel Colón de la EBA-UAQ enfrentarían el sufrimiento psíquico. Para este estudio de alcance exploratorio- descriptivo se realizó un taller psicoeducativo para esta población, la duración fue de 6 sesiones a través de la plataforma virtual Zoom a causa del confinamiento por la pandemia COVID-19, asistieron por sesión un promedio de 11 mujeres adolescentes; se aplicaron instrumentos metodológicos de enfoque mixto como: diario del estudiante, diario de campo, bitácora de COL, cuestionario pre-post intervención y un grupo focal. Dentro de los resultados se identificaron cuatro fuentes que representan sufrimiento psíquico para las adolescentes: las situaciones familiares, el duelo por pérdida de seres queridos, autoestima y toma de decisiones relacionadas con el ámbito académico, cabe mencionar que dichas fuentes fueron las líneas sobre las que se estructuró el taller.

Con esta intervención exploratoria- descriptiva pudimos dar cuenta que las adolescentes antes de iniciar el taller pensaban en hacerse daño o sufrir solas como estrategia para hacer frente a malestares emocionales, sin embargo, posterior al taller, estas ideas fueron sustituidas por estrategias como: validar sus sentimientos y pedir apoyo o acompañamiento de sus pares amigos o de apoyo profesional en momentos de sufrimiento psíquico, además de que, expresaron sentirse con herramientas para ser la red de apoyo para otras (os) en momentos de malestar emocional. Así mismo, se concluyó que fomentar espacios de orientación profesional a redes de cuidado mutuo entre pares podría servir como herramienta para evitar algún

tipo de efecto contraproducente así como potencializar las fuentes de apoyo saludable ante el sufrimiento psíquico.

Palabras clave: Sufrimiento psíquico, pares adolescentes, redes de apoyo, cuidado mutuo.

Abstract

Mental suffering is a category that is rarely addressed when talking about the mental health of adolescents. Given this lack of study, the present investigation aims to identify the effects of an intervention that promoted peer care in the strategies with which adolescents from the EBA-UAQ Campus Colón would face mental suffering. For this exploratory-descriptive study, a psychoeducational workshop was held for this population, the duration was 6 sessions through the Zoom virtual platform due to confinement due to the COVID-19 pandemic, an average of 11 adolescent women attended per session ; Mixed approach methodological instruments were applied such as: student diary, field diary, COL log, pre-post intervention questionnaire and a focus group. Within the results, four sources that represent psychological suffering for adolescents were identified: family situations, mourning for the loss of loved ones, self-esteem and decision-making related to the academic field, it is worth mentioning that these sources were the lines on which the workshop was structured.

With this exploratory-descriptive intervention, we were able to realize that the adolescents, before starting the workshop, thought about hurting themselves or suffering alone as a strategy to deal with emotional discomfort, however, after the workshop, these ideas were replaced by strategies such as: validating their feelings and ask for support or accompaniment from their peers, friends or professional support in moments of mental suffering, in addition to the fact that they felt they had the tools to be the support network for others in moments of emotional discomfort. Likewise, it was concluded that promoting spaces for professional guidance to networks of mutual care between peers could serve as a tool to avoid some type of

counterproductive effect as well as potentiate sources of healthy support in the face of mental suffering.

Keywords: Psychological suffering, adolescent peers, support networks, mutual care.

Introducción

La Salud mental de niñas, niños y adolescentes es una herramienta básica e indispensable para impulsar el desarrollo de toda persona, esta se gesta desde el aspecto genético y se estimula por el contexto socio cultural donde se crece, de este último se adoptan consciente o inconscientemente ámbitos, ideologías y creencias que dirigen la forma en la que se percibe o se lee el mundo circundante del cual, a lo largo del desarrollo contextual se aprenden estrategias para resolver conflictos de la vida cotidiana que pueden o no vulnerar la integridad de los sujetos.

Al hacer frente a las distintas situaciones que se presentan y sobre todo que represente alguna forma de sufrimiento es posible que se afecte la estabilidad emocional o mental de niños niñas y adolescentes, por lo que esta investigación se dirige en particular a la adolescencia , se busca identificar cuáles son los efectos de una intervención que promueve el cuidado entre pares en las estrategias con las que enfrentan el sufrimiento psíquico adolescentes de una preparatoria del Municipio de Colón, Qro., la investigación conlleva reconocer las fuentes de sufrimiento psíquico, conocer sus estrategias para afrontarlo, intervenir en un taller psicoeducativo con la construcción colaborativa de estrategias para sobrellevar su sufrimiento psíquico y reconocer los cambios que generan para afrontar el sufrimiento psíquico durante y después del taller.

Entendiendo las implicaciones del sufrimiento psíquico desde la definición Augsburger (2002), confluyen en que “la emergencia del sufrimiento psíquico no conduce necesariamente a la enfermedad, puede tanto precederla, como ser

divergente de ella” (p.66), implica que atender el sufrimiento psíquico de adolescentes podría significar la prevención de generar daños agravantes en la salud mental de los mismos en su presente y futuro, ya que, la infancia y la adolescencia son edades críticas para el desarrollo de patologías mentales, tal como lo menciona Faya y Graell (2020) “(...) los trastornos mentales graves del adulto se gestan en la infancia y se consolidan en la adolescencia” (p.1), lo anterior, enfatiza la importancia de atender elementos que contribuyen al bienestar mental de los adolescentes, como lo son las experiencias con importante carga emocional que podría derivar en sufrimiento psíquico y las maneras por medio de las cuales dan salida a sus dificultades.

Hasta el momento han sido casi nulas las intervenciones con adolescentes en edad preparatoria (entre 15 y 18 años) para implementar como estrategia el cuidado entre pares en el afrontamiento del sufrimiento psíquico; existen por ejemplo, investigaciones e intervenciones en términos de redes de apoyo comunitarias donde los efectos de ser parte de una red inciden de manera favorable en el bienestar mental de los miembros, asumiendo que el respaldo y el apoyo de una red fortalece al individuo para sobre llevar eventos de dificultad.

En esta investigación se habla de una propuesta que apuesta a la prevención de dificultades en la salud mental adolescente a través de redes de cuidado mutuo frente al sufrimiento psíquico, se busca sea cercana, flexible y contextualizada a la situación real de esta población, donde los integrantes puedan protagonizar las estrategias de cuidado entre sí y para sí, asumiendo respeto, confidencialidad y empatía como premisas en sus procesos de acompañamiento.

Planteamiento del Problema

Al hablar de adolescencia es necesario mirar la salud mental durante esta etapa pues resulta trascendental para acceder al desarrollo y bienestar integral. La salud mental continuamente se pone en juego durante este periodo debido a la gran sacudida que generan los cambios que se presentan en el sujeto a nivel biopsicosocial, al grado de poder comprometer su bienestar en las distintas áreas que lo componen, esto nos lleva a cuestionar: ¿Cómo los adolescentes enfrentan y superan dicho ajetreo? ¿Qué herramientas usan para sostenerse y transitar de esta etapa a otra? ¿Cómo influyen estas vivencias para el resto de su desarrollo? Estas preguntas resultan ser el parteaguas para pensar en las distintas formas de sufrimiento psíquico que devienen en los adolescentes.

Este apartado describe los elementos que nos lleva a realizar una investigación dirigida a identificar los efectos del cuidado desde el uso de redes de cuidado mutuo entre pares como estrategia para el acompañamiento en el tránsito de las vivencias de sufrimiento psíquico a las que se enfrentan los adolescentes. Estas consideraciones surgen de la realización de una investigación documental y experiencias de trabajo con adolescentes desde la perspectiva docente y psicoterapeuta de dicha población, donde los motivos de consulta y los testimonios de sujetos que pasan por esta fase, evidencian los efectos que derivan de la adolescencia como etapa de vida.

La adolescencia presupone una serie de cambios que impactan no solo en lo individual sino también en lo sociocultural, que en palabras de Rosabal, et al. (2015):

Ha sido común en diferentes sociedades y culturas que el tránsito entre el niño y el adulto, esté marcado por un cambio en las expectativas, en relación no solamente con las funciones sexuales y reproductivas, sino

también con el status social, que comprende una amplia variedad de ritos y creencias que han pretendido diferenciar socialmente una etapa de la vida, denominada adolescencia (p.2).

Los autores enfatizan sobre dichos cambios resaltando el aspecto sociocultural e incluso histórico dentro del cual se desenvuelve el sujeto, ya que a partir de tal contexto, el paso por esta etapa supone ritos y tradiciones específicas que detonan una nueva forma de vida o realidad para el adolescente, de tal manera que se construyen expectativas sobre el crecimiento y desarrollo del mismo, provocando cambios en el rol del sujeto ligado a sus funciones en la sociedad, así como los tipos de responsabilidad y compromiso, dichos cambios, en general, definirán el éxito o fracaso de ese periodo a juicio de la sociedad que lo observa. Tales expectativas impactan en el adolescente modificando su subjetividad y volviéndolo hasta cierto punto, en el intento de cumplirlas para adentrarse al mundo adulto-centrista. Derivando de dicha situación, una serie de malestares emocionales estimulan el sufrimiento psíquico con distintas expresiones durante este periodo de vida, las cuales se tratarán de identificar a continuación.

Por un lado, Obiols (1993) menciona que existe una hegemonía que prevalece y ha tratado de absorber a los adolescentes de la actualidad, misma que ha sido derivada de la posmodernidad, instaurando ideas en el sujeto a través de los medios y trastocando la subjetividad de esta población; generando homogeneidad en la definición de lo que supone ser un adolescente. El autor también enfatiza que la mayoría de las personas no pueden definir a una generación ya que siempre existirán minorías que reflejen la diferencia de todo aquello que sale del patrón, aun cuando estas minorías no sean reconocidas y se mantengan en el anonimato. Es aquí donde se encuentra la coyuntura que resalta las problemáticas que enfrentan los adolescentes día con día al identificar que no existe una adolescencia estándar, sino que existen adolescencias que se viven desde la diversidad biológica, psicológica y social.

Todo aquello que se vende a través de los medios y el mercado son ideas e ideales que no están presentes en la realidad individual de los adolescentes, provocando malestar en el tránsito de dicha etapa al pensarse excluidos de tal estándar, lo que evita que noten la diversidad entre sus pares como una normalidad real.

Esta situación de descubrir “estar fuera” del estándar respecto a lo que se supone debe ser el adolescente podría ser una de las fuentes de sufrimiento psíquico más importantes, ya que, promueve preocupación por el aspecto físico y las relaciones sociales, encaminándoles a buscar maneras de cumplir dichos estilos e ideas preformadas para encontrar satisfacción y reconocimiento social. Estas ideas se estimulan principalmente en el contexto escolar. En el entorno escolar es común que se sigan modas o tendencias a las que se apegan los adolescentes con respecto al logro de la convivencia y la integración a estos grupos de socialización, influenciándose mutuamente y generando sus propios discursos de organización e identificación entre sí; al grado de reconocer cuando el otro no cumple con los patrones elaborados, lo que los lleva al excluimiento de los pares, orillándolos a la búsqueda de estrategias por medio de las cuales afrontar su rechazo.

Otra de las posibles fuentes de sufrimiento psíquico del adolescente es la idea de pensar en su futuro ya que, es un camino socialmente trazado: llegar a la juventud, lograr éxito profesional, conformar una familia propia y vivir feliz el resto de su vida, encasillando las maneras en las que el adolescente podría hacerse cargo del estilo de vida que desearía tener. Sin embargo, el adolescente puede no ser consciente de este estereotipo de vida que sigue, y al llegar el momento, la toma de decisiones que serán trascendentales para su vida, se vuelve un conflicto interno y externo a él, pues se encuentran inmersos en la idea de que “hay que tener una profesión para ser alguien en la vida”. Así pues, la elección de carrera y el proyecto de vida implica en el adolescente nuevas maneras de pensar su aquí y ahora moviéndolos de su confort, pues descubrir sus habilidades y/o destrezas, visualizarse independientes se convierte en un reto, situación derivada de la falta

de autoconocimiento y de los distintos discursos que emergen de su entorno que promueven un "deber ser".

En general, la sensibilidad emocional y psicológica a la que se están expuestos los adolescentes a partir de lo que se ha mencionado en este apartado y aspectos importantes que podrían estarse omitiendo, suponen la vulnerabilidad y la puesta en riesgo de la salud mental y física de los adolescentes, según Rosabal et al. (2015).

En este periodo son particularmente intensas las conductas de riesgo en los adolescentes; que son aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas. Estas conductas son múltiples y pueden ser biopsicosociales. En su desarrollo contribuyen diferentes características propias de la edad, entre las que se destacan la "sensación de invulnerabilidad" o mortalidad negada, la necesidad y alto grado de experimentación emergente, la susceptibilidad a influencia y presión de los coetáneos con necesidad de conformidad intergrupal, la identificación con ideas opuestas a los padres y necesidad de transgresión en el proceso de autonomía y reafirmación de la identidad (...)" (p.2).

En palabras de Rosabal et al. (2015) encontramos solo algunos de los impactos visibles de los procesos que los adolescentes experimentan en las experiencias a las que se enfrentan y son los espacios en los que esta población se desarrolla diariamente los testigos de las situaciones de riesgo incluso antes de que estas se desarrollarán si se tuvieran las herramientas para detectarlas de manera oportuna, pero sobre todo, de acompañamiento o intervención entre los agentes que están en contacto directo en el día a día; un ejemplo de ello es el espacio escolar en donde los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo y es el lugar donde encuentran grupos y redes de convivencia que les permiten la

expresión de sentimientos y situaciones que en otros espacios no siempre encuentran.

Bajo esta misma idea, Rutter (2000), menciona que “La impulsividad y la falta para dimensionar las situaciones de riesgo pueden limitar la visión de su decisión para actuar ante su sufrimiento psíquico” (como se citó en Orcasita & Uribe, 2010, p.74). Sin embargo, este mismo autor refiere que el riesgo produce un proceso interaccional entre el sujeto y el entorno permitiendo que este sujeto no experimente las consecuencias negativas pese a estar expuesto a condiciones psicosociales adversas. Es importante recalcar que las situaciones de riesgo en los adolescentes a partir del enfrentamiento a situaciones de conflicto pueden ser muy diversas y que, de acuerdo a la subjetividad y los esfuerzos para sobrellevar dichas experiencias, continuamente llevan a vivenciar eventos de sufrimiento psíquico, donde sin llegar a cumplir expectativas de diagnósticos patológicos, los efectos de tales malestares les propician desequilibrios importantes que promuevan estados mentales inadecuados para su bienestar integral.

Sin embargo, tal como cita Gracia et al. 2001:

Algunas investigaciones demuestran que las relaciones que se establecen entre las personas permiten minimizar los efectos adversos de diferentes situaciones tensionantes, además de que las personas que se encuentran en mejores condiciones psicológicas y físicas eran aquellas que mantenían un mayor número de interacciones o se hallaban integrados socialmente a diferencia de aquellas personas en condiciones de aislamiento o poca integración. (Como se citó en Orcasita & Uribe, 2010, p. 70).

A partir de lo anterior, se privilegia las prácticas de cuidado mutuo entre los sujetos como medida de acción sobre las dificultades que los adolescentes viven cotidianamente ya que la convivencia que se genera, sobre todo en espacios escolares, refleja la necesidad de interacción que, siendo ésta instruida y conducida al cuidado del otro, implicaría sostén emocional seguro.

Ahondando en los espacios escolares, la convivencia y forma de relacionarse de los estudiantes dentro de estos lugares son a partir de la conformación de grupos y/o parejas que se acompañan en el transitar de una jornada de trabajo académico y que incluso prevalecen fuera de este espacio adoptando características propias de una comunidad funcional en la que se influyen mutuamente sus integrantes. Su conformación se da a partir de la identificación cultural, gustos, intereses, experiencias en común, etc., de tal manera que, una vez consolidado algún tipo de relación permite visibilizar entre ellos sentimientos de pertenencia, afiliación y/o confidencialidad, donde dichas características darán pie a compartir experiencias particulares con cierto grado de significación emocional, generando así sus propias redes sociales que tendrán un impacto importante en el desarrollo y bienestar de los estudiantes, en tanto que: “Las redes sociales (...) constituyen un elemento indispensable para la salud, ajuste y bienestar del individuo. El aspecto importante de las redes de apoyo es que son personas emocionalmente significativas para el individuo y son quienes potencialmente brindan el apoyo social” (Orcasita & Uribe, 2010, p.70). La idea de las redes sociales puede referirse a la vida en comunidad en donde los integrantes se influyen mutuamente y procuran el bien común, además logran adaptar sus características para la convivencia saludable hasta crear sentido de pertenencia y una identidad que los distingue dentro de una sociedad pero que también propicia cierto grado de seguridad.

Como contexto institucional, la Escuela de Bachilleres de la Universidad Autónoma de Querétaro (EBA- UAQ) cuenta con el Programa de Orientación Educativa donde se brinda a los estudiantes de sus nueve planteles el Servicio de Atención Psicología (SAP). En el informe técnico de los semestres 2019-1 y 2019-2 se identifica que de un total de 1532 estudiantes en este servicio, 819 fueron atendidos por situaciones personales (autoestima, procesos emocionales, pensamientos suicidas, problemas de alimenticios etc.), 261 asistieron por situaciones de índole familiar (violencia, divorcios, pérdida problemáticas, etc.), 298 presentaron problemáticas académicas (riesgo escolar por número de materias

reprobadas, terceras oportunidades, adeudo de materias, etc.), 90 estudiantes más asistieron para atender asuntos de contexto escolar (conflictos con compañeros, Orientación Educativa etc.), y por ultimo 64 estudiantes solicitaron apoyo en Orientación Vocacional.

Dentro del Plantel Colón de la Escuela de Bachilleres de la Universidad Autónoma de Querétaro, se ha encontrado un suceso particularmente interesante en la experiencia de intervención que se realiza en el Servicio de Atención Psicológica, donde los motivos por los que los adolescentes asisten a consulta están vinculados con la desestabilidad que les provoca enfrentar sufrimiento psíquico, encontrándose en una situación de desorientación, faltos de recursos de los cuales sostenerse y con necesidad de sentirse respaldados o acompañados en el proceso de manera precisa y cálida. Siendo consecuencia de que las redes sociales que han conformado dentro de su contexto escolar de pronto carecen de herramientas para cubrir dichas necesidades. Estas situaciones son descubiertas en el proceso de atención psicológica que se les brinda dentro del plantel en donde se manifiesta la vulnerabilidad de los estudiantes para enfrentar sus dificultades derivado de un contexto socio cultural que muchas veces no ofrece espacios o estrategias de acompañamiento durante tales situaciones.

Específicamente, en el informe técnico del Servicio de Atención Psicológica en el Plantel Colón, en el periodo del semestres 2019-2, señala que de 255 alumnos atendidos, 54 de ellos fueron por asuntos académicos (todos derivados al servicio por la institución), 55 fueron atendidos por situaciones de contexto escolar, dos estudiantes más asistieron a recibir Orientación Vocacional, 46 personas presentaron situaciones familiares y finalmente 76 estudiantes asistieron voluntariamente a recibir el servicio por situaciones personales . Nuevamente se enfatiza en no descartar que los estudiantes con riesgo académico no tengan problemáticas que aludan a situaciones intrapersonales o interpersonales que se encuentren vinculados con los malestares antes mencionados, ya que como tal, la clasificación del Manual de Atención Psicológica de la Escuela de Bachilleres,

impide categorizar con exactitud las situaciones o las dolencias más significativas de los estudiantes. Así, los desajustes cognitivos en los procesos de aprendizaje (memoria, atención, motivación, etc.), trastornos del sueño, malestares físicos, sentimientos de inferioridad o incapacidad, tendencias depresivas, así como el contemplar el consumo de sustancias psicoactivas, etc. son situaciones graves que no se categorizan en los informes del SAP pero implican cierto grado de riesgo que compromete la integridad de los adolescentes suponiendo una forma de expresión de su sufrimiento psíquico y la vivencia del mismo sin herramientas adecuadas para transitarlas.

En este contexto, es posible que los servicios profesionales sean una de las opciones finales de los adolescentes para solicitar ayuda, sin embargo, solo lo contemplan como una idea ya que al final una de las vías más frecuente para hablar sobre sus malestares de manera inmediata y evitar sentirse comprometidos y sin cohibiciones es acercarse a su red de apoyo. Esta red posiblemente será la primera instancia que conozca las dificultades y dolencias que presente el adolescente; será portadora de posibles líneas de acción para sobrellevar la situación, cabe mencionar que no necesariamente son los responsables de ello, pero son un punto medular para el desenlace del conflicto establecido. Así, las redes de apoyo podrían ser la clave del cómo actuar y/o intervenir sobre la población adolescente en su enfrentamiento al sufrimiento psíquico de manera más cercana, ya que los pares y/o congéneres adolescentes son quienes en su realidad atraviesan posiblemente las mismas dolencias y experiencias, otorgándoles así el poder de comprensión y acompañamiento que, desde una perspectiva metodológica, podría ser el medio para lograr objetivos en una intervención basada en el bienestar que pueda proveerse mutuamente.

Particularmente las redes de cuidado entre pares muestran herramientas que desde otros espacios o interventores sería complicado alcanzar, es decir, fomentan identificación, sentido de pertenencia y protección del otro en momentos de dificultad, aligerando las experiencias de vulnerabilidad o riesgo y promoviendo el

acompañamiento en grupos o parejas para buscar la resolución de las diferentes situaciones de manera segura conforme a las necesidades emergentes. El cuidado mutuo, en tanto que, previene de la exposición a otros posibles eventos de adversidad, propone que los aprendizajes que devienen de dicha práctica sean trasladados a otras etapas de su vida. En este sentido, el cuidar del otro compromete al sujeto a tomar iniciativas del cuidado de sí, dado que bajo la expectativa de poder contribuir en el sostén de los otros con los que convive implica responsabilidad y uso de herramientas en beneficio propio que significa, a su vez, que las redes de apoyo sean aún más fortalecidas.

En este tenor, entendemos que las redes de apoyo, en especial, de pares implican una estrategia importante para disminuir la probabilidad de que surjan situaciones de riesgo en los adolescente, sin embargo, leído desde el panorama del contexto que nos compete, es posible reconocer que, aunque estas redes están implícitas entre ellos, estas no se encuentran estrechamente conformadas o en su momento no cuentan con la orientación e información adecuada para ejercer el cuidado oportuno del otro, propiciando situaciones que invalidan al adolescente en el paso por sus situaciones de dificultad.

Por tal motivo, es importante identificar ¿Cuáles son los efectos de una intervención que promueve el cuidado entre pares en las estrategias con las que los adolescentes enfrentan sufrimiento psíquico? En muchas ocasiones, el desconocimiento de actuar o la misma falta de experiencias o empatía impiden un acompañamiento informado que disminuya el riesgo entre ellos debido a que el papel que juega el par en el proceso de acompañamiento del sufrimiento psíquico del otro supone dar pie de manera importante al desenvolvimiento del adolescente en su situación de conflicto. Siendo así que, bajo los preceptos de la intervención comunitaria se propone promover relaciones y convivencias solidarias en el apoyo y cuidado mutuo, donde las relaciones de los estudiantes en comunidad confluyan progresivamente hacia estados de bienestar, actuando con perspectivas colaborativas y de empatía entre sus integrantes.

Justificación

Pertinencia disciplinaria

Al promover y atender el cuidado de la Salud Mental de niños, niñas y adolescentes es importante identificar problemáticas que no siempre ahondan a terrenos del desarrollo de patologías, sino que, previo a ello, hace falta mirar aquellas afecciones que involucran al bienestar de dichas poblaciones de manera cotidiana, en ese sentido, se aborda el tema de sufrimiento psíquico en adolescentes dado que es uno de los malestares que prevalece en la mayoría de los sujetos en estas edades vulnerando su integridad sobre todo en términos mentales.

Los factores socio ambientales en los que los adolescentes se desenvuelven son un referente de cómo perciben y enfrentan las particularidades de su día a día, es decir, es necesario pensar en la individualidad de cada sujeto como una reconstrucción de su relaciones sociales y cómo este influye en la adopción y trascendencia de conductas, ideologías, culturas, etc. que finalmente recaen en la construcción del concepto de sí, de su percepción del mundo y de cómo se desenvuelve en él. Por lo tanto, el abordar el sufrimiento psíquico en los adolescentes, implica considerar el aspecto social, y en este mismo, descubrir que tanto las fuentes como las posibles soluciones al malestar emocional se encuentran inmersas en este elemento, por lo que, las redes de apoyo entre pares son una vía para la atención al desarrollo integral del individuo de primera instancia ya que, podría considerarse como un elemento preventivo a los efectos negativos del sufrimiento psíquico en esta población.

Relevancia social

Profundizar en las experiencias que implican sufrimiento psíquico en la población adolescente nos permite abrir un mundo de posibilidades en las que se

podrán descubrir las afecciones emocionales reales y la vulnerabilidad de transitar por procesos de conflicto durante estas edades en un contexto dado, versión que podría resultar poco conocida o comprendida por población adulta y que de ello derive el sesgo para la intervención.

En este sentido, identificar situaciones que dan lugar al sufrimiento psíquico y las estrategias que tienen los adolescentes para enfrentarlas nos llevará a conocer los riesgos a los que se enfrenta esta población. Las cifras de las problemáticas que se muestran a continuación son un supuesto de las consecuencias del que hacer de los adolescentes ante el sufrimiento psíquico.

La OMS (2019) refiere que el suicidio es la tercera causa de muerte para los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años, así, menciona que las experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento están estrechamente ligadas a conductas suicidas.

Las cifras mostradas por parte del Ministerio de Salud (MSAL, 2016) citadas por la Unicef (2019), en un informe sobre Suicidio *en la adolescencia* en Argentina sostiene que este fenómeno social

“Constituyen la segunda causa de muerte en la franja de 10 a 19 años. En el grupo de 15 a 19 años, la mortalidad es más elevada, alcanzando una tasa de 12,7 suicidios por cada 100.000 habitantes, siendo la tasa en los varones 18,2 y en las mujeres 5,9. Desde principios de la década de 1990 hasta la actualidad la mortalidad por suicidio en adolescentes se triplicó considerando el conjunto del país. (Unicef, 2019, p.17).

En nuestro país, el INEGI (2020) reporta que en el 2018 crecieron las cifras en suicidio de niños, niñas y adolescentes: En el grupo de niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años ocurrieron 641 fallecimientos por lesiones auto infligidas, que representan el cuarto lugar dentro del total de causas de muerte (...) 6 de cada diez fueron hombres y cuatro de cada diez mujeres (INEGI, 2020).

Tales cifras nos cuestionan acerca de los pensamientos a los que se enfrentan constantemente los adolescentes, los cuales podrían derivar constantemente en la ejecución de auto lesiones graves e incluso mortales. Dicho esto, damos cuenta de la necesidad de atender esta problemática no solo como medida de prevención terciaria, sino desde una perspectiva primaria, por lo que, es pertinente proponer intervenciones estratégicas que permitan introducirnos a los inicios de tales fenómenos sociales.

Otra posible forma de expresar el sufrimiento psíquico en los adolescentes es la tasa de deserción académica, ya que según datos reportados por el INEE (2019).

Al inicio del ciclo escolar 2016-2017 la tasa de abandono escolar fue de 5.3% en educación secundaria y alcanzó 15.2% en EMS. En términos absolutos, esto se tradujo en 152 000 alumnos en educación primaria que no se matricularon al ciclo 2016-2017 a pesar de no haber concluido el ciclo previo, así como 355 000 en educación secundaria y 780 000 en EMS. En general los hombres abandonan en mayor medida que las mujeres. Aunque en primaria no hay diferencia, en secundaria la divergencia entre ambas tasas fue de 2 puntos porcentuales, y en media superior se incrementó hasta 4.4 puntos (INEE, 2019).

Bajo estas cifras se identifican en la población de EMS situaciones de sufrimiento psíquico que se viven desde su cotidianidad y que impactan considerablemente en el ámbito académico, frustrando la posibilidad de culminar su formación académica y, con ello, la esperanza de la mejora de la calidad de vida por este medio. En este sentido, el escenario académico es uno de los espacios donde los adolescentes expresan sus estados emocionales respecto a sus situaciones económicas, familiares, motivaciones, faltas, etc. manifestándose en conductas visibles como; bajas calificaciones, problemas de aprendizaje, relaciones entre pares etc. Por lo tanto, podemos observar que si no se atienden en tiempo

las situaciones de sufrimiento psíquico en los adolescentes, habrá afectación en el ámbito escolar que tendrá reflejo principalmente en los índices deserción escolar.

Por otro lado, el impacto de las rupturas sentimentales tiene grandes alcances en el bienestar para los adolescentes ya que las relaciones socio afectivas son importantes para su desarrollo personal, respecto a ello Boelen et al. (Como se citó en Barajas y Cruz, 2017) señalan que: “Dada la importancia que tiene este tipo de relación para los jóvenes, su disolución puede ser una fuente importante de estrés, dolor, tristeza y malestar general que trastoca la salud física y mental del individuo” (p. 343-344). En este sentido, encontramos otra posible fuente de sufrimiento psíquico para los adolescentes en el que los apegos que se generan emocionalmente hacia los otros representan especial significado en su vida.

Ante las situaciones de rupturas sentimentales Salotti (2006) menciona:

Las estrategias que una persona utiliza pueden resultar adaptativas o inadaptativas, según su nivel de eficacia. Las primeras sirven para reducir el estrés y promover la salud a largo plazo, mientras que las segundas reducen el estrés a corto plazo, pero terminan erosionando la salud a largo plazo. Como ejemplo de las primeras se puede mencionar el ejercicio físico, la alimentación adecuada o la relajación; en tanto que las segundas incluyen conductas como el abuso de sustancias o el aislamiento social (...) Las estrategias centradas en el problema se relacionan con resultados más positivos para afrontar el estrés, mientras que las centradas en la emoción parecen relacionarse más con la inadaptación, asociándose con la ansiedad o la depresión. La confrontación y el distanciamiento parecen llevar a los peores resultados (p.11).

En el entendido de que la orientación y acompañamiento durante situaciones de conflicto impactan de manera positiva en los procesos de adaptación y de bienestar en las personas se comprende que, al elaborar intervenciones que

induzcan a generar redes de apoyo entre pares como medida de atención al sufrimiento psíquico de los adolescentes implica asumir la responsabilidad de procurar y preservar la salud mental desde los distintos roles (el que apoya y el que sufre) con la intención de disminuir los riesgos a los que se vuelve vulnerable día con día.

Apostar a la promoción de redes de cuidado mutuo entre pares en donde la intervención ante el sufrimiento psíquico sea mediada por congéneres insertos en un mismo contexto, compartiendo similitudes en características físicas, psicológicas y socioculturales, puede resignificar el impacto que genere la vivencia de malestares emocionales cotidianos; esta estrategia promueve acompañamiento informado y respetuoso acerca del sufrimiento del otro. Cabe mencionar que, aunque los adolescentes son un sector de la población con la que se procura trabajar continuamente temas de salud mental aún hay grandes retos en términos de alcanzar impactos significativos, participativos y sobre todo prevalentes ante determinadas problemáticas, los cuales se podrían alcanzar, al darles herramientas necesarias para tener redes de cuidado mutuo y que, al actuar como protagonistas a favor de su bienestar en cualquier episodio de su vida, se generarían cambios significativos de cuidado de sí y de los demás .

Viabilidad

La investigación se considera viable debido a que existe ya un vínculo entre la investigadora y la población objetivo de la institución por ser miembro de la plantilla docente, además de que las autoridades del plantel y de la Escuela de Bachilleres se muestran abiertos a la implementación de proyectos cuyos propósitos impliquen beneficios para la comunidad estudiantil, asegurando así los espacios para el desarrollo de la investigación. Por otro lado, la intervención tiene la característica de ser flexible para su aplicación a través de vías virtuales a efecto de la pandemia por COVID-19.

Antecedentes

En este apartado se describe un breve recorrido histórico acerca de la salud mental comunitaria, su surgimiento y su relevancia sobre el bienestar de los sujetos que la componen, así mismo, se aborda el estado de arte de trabajos realizados en temas de redes de apoyo entre pares como prácticas y ejercicios que derivan del apoyo comunitario en el cuidado mutuo que simbolizan el impacto de las relaciones sociales sobre la salud mental.

La idea de trabajar el sufrimiento psíquico de los adolescentes desde una perspectiva de la salud mental comunitaria usando como medio las redes de cuidado entre pares proviene de identificar a “la salud mental como un bien colectivo madurado desde la propia producción subjetiva de esa comunidad. En este sentido, la salud mental era y es pensada como una producción cultural” (Del Cueto, 2014, p. 17). Así pues, el potencial que supone el trabajo en conjunto, colaborativo y común deriva cualidades que sustentan el bienestar de los integrantes de las comunidades, ya que desde su concepción de situaciones de enfermedad y/o conflicto las comunidades tienden a generar condiciones necesarias para acompañar y subsanar, desde sus posibilidades y particularidades, las emergencias ocurridas. Estas prácticas comunitarias también son visualizadas dentro del contexto escolar, pues el tipo de convivencia y las experiencias que se comparten cotidianamente en este lugar forma parte de la socialización de las personas a lo largo de su vida.

Acerca del concepto de comunidad, Ardila y Galende (2011), proporcionan un panorama muy preciso sobre el surgimiento de dicho concepto, enunciando que bajo una perspectiva sociológica, el término comunidad surge en el siglo XIX durante la llamada "Era de las revoluciones", época en la que se transitaba la nostalgia de aquellos aspectos comunitarios tradicionales que se modificaban de

acuerdo a los cambios en la organización sociocultural, económica y laboral provocados por la industrialización :

El concepto original de “comunidad” era la familia, incluyendo también las relaciones de amigos y vecinos, siendo sus elementos constitutivos los de sangre, lugar y mentalidad, es decir, de relaciones inmediatas; en donde la vida comunitaria se reducía a una vida compartida en un mismo territorio y sentimientos de afiliación” (Ardila y Galende, 2011, p. 56).

Con el modernismo se iniciaba la mezcla de identidades sociales donde los miembros de una comunidad se adentran al anonimato en las grandes urbes en busca de adaptación al nuevo sistema laboral, poniendo en riesgo su seguridad física y mental. La necesidad de seguridad, afiliación y comprensión, dieron pie a generar comunidades en las que se buscaban nuevas formas de relación con sus semejantes y prácticas en las que, basados en sus compatibilidades, pudiera emerger sentimientos de pertenencia y bienestar.

Aunado a la descripción de comunidad, Krause (2001) plantea la idea de que las comunidades no tienen que cumplir necesariamente con una función idealizante de pertenencia, solidaridad e incluso territorio, es decir, si en una comunidad no se da estas características no dejan de ser una comunidad, por lo que proponen tres componentes mínimos necesarios para el concepto de comunidad. En primer lugar, se encuentra la *pertenencia* que implica sentirse parte de o perteneciente a una comunidad en la que se comparten situaciones e ideas que generan sentimientos de seguridad y lazos afectivos. En segundo lugar, se encuentra la *interrelación* que se caracteriza por la existencia de contacto o comunicación entre sus miembros y su mutua influencia o dependencia, no necesariamente cara a cara, sino que también puede ser virtual y, finalmente, la *cultura común* que comprende la existencia de significados compartidos.

El contexto escolar, visto como una comunidad, se consolida a partir de la relación entre los estudiantes y el tiempo de interacción continua entre sus

miembros; en este se identifican redes de apoyo ya existentes , sin embargo, es importante fomentar y sensibilizar sobre el fortalecimiento de estas e incluso promover la generación de nuevas redes que, de igual manera, funjan como eslabones en el cuidado mutuo dentro de este sector de convivencia con el fin de buscar el bienestar integral de sus integrantes.

De acuerdo con el concepto de comunidad aterrizamos las características de los espacios escolares a dicho sustantivo, debido a que estos lugares de socialización divididos por periodos y ciclos de tiempo promueven la convivencia entre pares, acuerdos internos, formas de organización, trabajo colaborativo, estrategias para la resolución de conflictos, etc. que estimulan el sentido de pertenencia , el bien común y caminan hacia un mismo objetivo estimulando la elaboración de lazos afectivos que los convierten en comunidad. De tal manera que, pensar en una intervención basada en la Salud Mental Comunitaria en este tipo de población se justifica, en gran medida, por las características que se comparten dentro de estos espacios, es decir, la intervención oportuna para desarrollar un trabajo comunitario proporciona a las y los estudiantes herramientas que los encaminen a la construcción de redes de cuidado mutuo, como una forma de reaprender a vivir su sufrimiento psíquico.

En este sentido, la comunidad aporta elementos que contribuyen al bienestar de las personas que la componen, por ejemplo Ardila y Galende (2011) describen como a inicios del siglo XX, ya se vislumbraba la idea de aplicar las características del apoyo comunitario al terreno de lo psiquiátrico; en ese momento histórico se formuló el aislamiento como base de la atención psiquiátrica, es decir, se separaba a las personas de su comunidad para rehabilitarse en términos de salud mental. Sin embargo, al identificar que los tratos y los resultados no favorecen al paciente en cuestión, surge la iniciativa de crear un nuevo sistema que revitalizó las formas de atención y rehabilitación de los enfermos mentales: la Salud Mental Comunitaria, misma que promueve servicios comunitarios, la dignidad y reconocimiento del sujeto y el consentimiento informado en el tratamiento, así como

la reinserción del paciente a su comunidad considerando la posibilidad de que las prácticas sociales potencialicen su participación activa en el tratamiento.

Es así que la comunidad y las redes de apoyo comienzan a tener importancia como medio de promoción y fortalecimiento de los estados de bienestar de sus miembros generando métodos y estrategias de acción que estimulan cambios en diferentes fenómenos sociales que impactan de manera significativa en la salud mental de las personas y en la salud integral de las personas.

En este sentido, Del Cueto (2014) nos habla sobre la intervención desde el campo de la psicología sobre las comunidades.

Cuando hablamos del quehacer de un profesional del campo psi, la intervención comunitaria se realiza sobre la producción subjetiva de una comunidad con la intención de provocar un cambio producido por los propios sujetos. Esto tiene que ver con el análisis realizado por el sujeto comunidad sobre sus creencias, ideas e ilusiones; la forma en que piensan su vida, la de su comunidad, su futuro. En general se realiza desde una institución (pública, comunitaria o de la sociedad civil), que tiene además sus propias reglas, sus propios deseos y su propia idea de los cambios que deben ocurrir en esa comunidad (p.23).

Las intervenciones comunitarias, a través de las redes de apoyo entre pares en el contexto escolar, se conciben como una estrategia generadora de cambios frente a la vivencia del sufrimiento psíquico, donde más que una imposición protocolar externa son los propios protagonistas de este tipo de sufrimiento los que a través de la práctica de cuidado mutuo actúan como sostén para afrontarlo en favor de su propio bienestar, por lo que, observar, escuchar y analizar sus propias vivencias, propiciará una intervención entre pares que, por su propio origen, tenga relevancia e impacto entre la población.

En un recuento de los efectos positivos de la intervención comunitaria, se han recabado diferentes investigaciones y trabajos que demuestran los efectos de dicha estrategia, cabe señalar que aunque se han abordado de manera escueta la categoría del uso de redes de cuidado mutuo entre pares adolescentes como estrategia ante el sufrimiento psíquico nos ha servido como referente teórico para nuestra investigación, además es importante indicar que la recolección de datos que se presenta a continuación muestra intervenciones que van de lo general a lo particular.

Schoof et al., (2018) exponen una investigación acerca de redes de soporte social y apoyo comunitario por violencia política; donde comprobaron la hipótesis de que a mayor percepción de apoyo y bienestar que la persona perciba con su red de soporte mayor será su sentido de integración respecto a su comunidad; este estudio arrojó como resultado que cuanto mayor es el nivel de participación en la comunidad, mayor será el nivel de satisfacción vital; concluyendo que las variables red de soporte social y apoyo comunitario se encuentran relacionadas en tanto ayudan a sentirse parte de una comunidad y que esta puede contenerlo. De esta manera, se observa cómo es importante que las personas pertenecientes a la comunidad sean de características similares para que puedan ayudar cognitivamente al participante y puedan compartir actividades de entretenimiento para que sean percibidos como compañía grata que brinda comodidad y alegría.

Por otro lado, en el trabajo con redes vinculado al género, la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM, 2012) creó redes ciudadanas de actuación en detección, apoyo y referencia en situaciones de violencia y empoderamiento de mujeres en la Delegación de Iztapalapa y en el municipio de Tapachula Chiapas, en esta intervención se buscaba el abatimiento de la violencia y la discriminación hacía las mujeres. Se crearon talleres para los pobladores de dichas localidades con el fin de capacitar a los vecinos acerca de la violencia, tipos de violencia y sus alcances en el bienestar de las personas víctimas y victimarios en términos psicológicos y legales para que

puedan identificarlos en su contexto inmediato. Este proyecto permitió brindar las herramientas pertinentes de actuación en un determinado momento y fomentar el cuidado mutuo entre los miembros de su comunidad territorial, así mismo, se les brindaron directorios de instancias en las que podían solicitar servicios de apoyo para atender sus diferentes situaciones y reforzar las redes de apoyo. Al finalizar esta participación se reportan resultados efectivos, pero, al mismo tiempo, se reconocen grandes retos de seguir generando este tipo de actividades en otras comunidades donde la violencia contra la mujer es un acto de todos los días.

Dentro del sector propiamente de la Salud Mental, Ardila et al., (2013) describen la experiencia de la inclusión de apoyo entre pares en un Hospital psiquiátrico. En este trabajo se reflexiona acerca del tipo de trato que se les brinda a los pacientes dependiendo del conocimiento y la experiencia de las enfermedades mentales entre pacientes rehabilitados (pares) y profesionales de la salud mental; planteando que la intervención de pares hacia pacientes que tienen enfermedades por las que ellos ya han atravesado con anterioridad les brinda un panorama más amplio sobre los cuidados y formas de trato hacia los pacientes no rehabilitados. Por otro lado, se observa que los equipos profesionalizados de salud mental dejan de lado, e incluso omiten, algunas consideración en el cuidado de pacientes no rehabilitados, esto derivado por la diferencia de perspectiva basada en experiencia y conocimientos, por lo que se promueve el trabajo colaborativo entre pares y profesionales de la salud para brindar servicios que contribuyan a la recuperación de los sujetos ya que se encontraron grandes beneficios de las redes de apoyo entre pares en este sector de la salud.

Aterrizando las investigaciones al sector juvenil con respecto a proyectos de vida posterior a la educación básica, Lavatelli et al., (2014) publican los resultados de una investigación dirigida a conocer la importancia de las redes sociales y apoyos como recurso en la construcción de trayectoria de jóvenes vulnerables; en este documento se describe la importancia e impacto que tiene los apoyos y redes sociales en los jóvenes para la configuración de experiencias de vida e itinerarios

diferenciados y particulares para elaborar proyectos de vida y, a su vez, lograrlos. Del mismo modo, las redes de apoyo configuran la significación que se le atribuye a las trayectorias y pueden favorecer, o no, el desarrollo de las estrategias de los jóvenes, los diversos tipos de apoyo que se identifican son de la familia, los amigos y la comunidad que acompañan desde lo afectivo. Particularmente, para los jóvenes pertenecientes a sectores vulnerables el saber que cuentan con apoyo y saber que construyen sus propias redes resultan muy importante para favorecer la inserción en espacios diversos que no están naturalizados y que exigen por ello mayores esfuerzos, así como el desarrollo de estrategias para afrontar estos nuevos escenarios.

Dentro del sector escolar en adolescentes de secundaria, en 2014, Avilés y Alonso publicaron un estudio respecto a los sistemas de apoyo en escuelas para el desarrollo de la convivencia y la prevención de la violencia escolar; este estudio hace un repaso sobre los sistemas de apoyo entre iguales que se construyen en los centros educativos para dar respuestas preventivas y de intervención sobre situaciones de conflicto y bullying, además, señalan sus características y sus formas más conocidas y reflexionan sobre las condiciones de implantación y desarrollo en los centros educativos. En este estudio se remarca que la fortaleza de estos sistemas radica en que la institución ubique en el alumnado la responsabilidad de intervenir en la resolución de los problemas, haciéndolos protagonistas de las soluciones. Finalmente, desde el punto de vista valorativo de los participantes en estos sistemas, algunas investigaciones ponen de relieve un alto nivel de satisfacción por parte del alumnado, profesorado y familias (Cowie y Oztug, 2008), concediendo especial importancia al aporte de crecimiento personal que supone para quienes ejercen como transmisores del apoyo.

En espacios escolares con adolescentes Tudela de Marcos y López de Roda (2017) realizaron en España una investigación sobre el acoso escolar, cabe mencionar que este fenómeno ha evolucionado con el uso de las TIC's provocando consecuencias graves. El objetivo de dicha investigación es revisar las técnicas

empleadas para incidir con víctimas de acoso escolar y estudiar la posible aplicación de métodos de grupos de apoyo utilizando redes sociales como herramientas de intervención, intentando analizar los factores que fomentan el acoso y estudiar la implementación de grupos de apoyo online como estrategia de acción con las víctimas. Los datos muestran aceptación de los adultos respecto a los grupos como una estrategia eficaz, tanto por sus efectos como por las ventajas que pueden ofrecer las redes sociales.

Los autores señalan que, frente a las intervenciones actuales individuales, los grupos de apoyo ayudarían a las víctimas a entender que no son los únicos en sufrir acoso, al mismo tiempo, les daría un sentido de grupo y comenzarían a desarrollar habilidades sociales y actitudes proactivas como ayudar a otras víctimas para recuperarse del acoso y poder desarrollarse de forma positiva. Todo grupo de apoyo empezaría con la detección del caso y la creación del grupo que, supervisado primero y luego asesorado por un experto, comenzaría a crear un ambiente seguro para que los participantes inicien su recuperación, concluyendo que es viable crear grupos de apoyo online.

Entre los escasos y prácticamente nulos reportes sobre redes de apoyo entre pares adolescentes de edades escolares de nivel preparatoria para afrontar o trabajar el sufrimiento psíquico existe una investigación de tesis realizada por la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro por Hernández (2018) encaminada a conocer las prácticas de cuidado de la salud mental entre pares hombres adolescentes; entendiendo que el rol de los hombres ante la sociedad con frecuencia impide la expresión del sufrimiento psíquico, así mismo, se buscaba promover y generar medidas de apoyo que pudieran implementar en situaciones de necesidad emocional y acompañamiento con sus pares, cabe mencionar que aunque se encontraron barreras ideológicas y de cultura por el contexto de desarrollo de los participante se vislumbró la posibilidad de redirigir las formas de cuidado mutuo y las redes de apoyo entre pares.

Esta breve revisión de antecedentes de investigación permite identificar, de manera general, la trayectoria teórica y práctica acerca de la influencia de la comunidad y las redes de apoyo en la vida de los sujetos, que si bien, en un inicio se promovió para colectivos sociales como forma de solidarizarse con situaciones sociopolíticas en lo macro, posteriormente se promueven para fines más particulares sobre situaciones, que, de igual manera, vulneran la integridad de las comunidades. Esta búsqueda exhaustiva de bibliografía nos permite dar cuenta de que son casi nulos, hasta ahora, los estudios y prácticas sobre el uso de las redes de cuidado mutuo para la intervención en el sufrimiento psíquico con adolescentes de nivel bachillerato, por lo que dicha situación abre a un campo de posibilidades respecto al trabajo que se propone desde esta investigación; reafirmando con lo anterior la necesidad de construir aportaciones teórico metodológicas acerca de los efectos que podría generar el fortalecimiento de redes de cuidado entre pares ante situaciones de sufrimiento psíquico dentro de comunidades escolares.

Antecedentes Contextuales

Colón es uno de los 18 municipios del Estado de Querétaro, de acuerdo al INEGI reportan una población total de 67,121 personas (INEGI, 2020), geográficamente el municipio colinda al noreste con el municipio de Tolimán, al este con Ezequiel Montes, al sureste con Tequisquiapan, al sur con Pedro Escobedo, al oeste con El Marqués y al norte con el municipio de Tierra Blanca en el estado de Guanajuato. La principal fuente de ingresos para el municipio es la ganadería, la agricultura y la industria, esta última ha tomado un importante lugar en el municipio, siendo uno de los municipios con mayor número de parques industriales.

Figura 1. Mapa del municipio de Colón.



Nota. Adaptado de *Mapa del municipio de Colón*. Por Municipio de Colón, 2020, <https://colon.gob.mx/inicio/>

Según el actual directorio de escuelas de la SEP, la oferta educativa en el municipio refiere la existencia de 58 escuelas primarias entre públicas y privadas en todo el territorio colonense, previo al ingreso a educación medio superior se registran 23 secundarias públicas y únicamente seis escuelas de bachilleres, entre las que se encuentra la Preparatoria UAQ, catalogada como bachillerato general, el resto de los subsistemas se dividen entre bachilleratos a distancia y bachilleratos técnicos; hoy en día la oferta educativa se ha extendido a universidades públicas entre las que se encuentra el Instituto Tecnológico de Querétaro Unidad Colón y la Universidad Aeronáutica de Querétaro.

El Plantel Colón de la Escuela de Bachilleres- UAQ (EBA-UAQ Colón, en adelante) fue fundada en 2004 por la rectora Dolores Cabrera; el plantel se ubica en la delegación de Ajuchitlán y cuenta con seis grupos de los diferentes grados.

Las principales localidades de Colón de donde provienen los estudiantes son: Ajuchitlán, Cabecera Municipal, El Blanco, Esperanza, Galeras, La Peñuela, El Zamorano, Viborillas, El Gallo y Santa María del mexicano entre otras, así mismo, por el reconocimiento de la institución en la región, también recibe a adolescentes de municipio cercanos como Tolimán, Ezequiel Montes y Cadereyta de Montes.

El plantel cuenta con una matrícula que ronda entre los 230 a 280 estudiantes. Los estudiantes que se matriculan en la institución pasan por una serie de filtros para lograr su admisión (cursos propedéuticos, exámenes, examen EXCOBHA). Cabe mencionar que el tipo de sistema y el mapa curricular de la Escuela de Bachilleres es distinto a los otros subsistemas de la región por lo que las formas de trabajo difieren. Los planes y programas son elaborados por la misma escuela en la visión de brindar a los estudiantes una formación integral en las distintas áreas del conocimiento, formándolos con una perspectiva crítica y de participación social. Dicha formación que se percibe exigente frente a otros subsistemas de educación media superior pretende estimular a los adolescentes al ingreso a instituciones de educación superior, en tanto que los estudiantes van experimentando un proceso académico en distintas áreas de su desarrollo individual. Por lo que vale señalar que la población Colonense suele tener la idea de que el plantel es una institución de difícil ingreso y permanencia.

Frente a esto, se tiene como supuesto en la población que quien se matricula y terminar su educación medio superior en este plantel tiene mayores oportunidades de ingreso a la educación superior, por lo tanto, son casi nulas las problemáticas que tiene que ver con adicciones o embarazos adolescentes, sin embargo, eso no exenta a los estudiantes de vivir otras experiencias de malestar subjetiva.

Dentro del contexto cultural, los adolescentes provienen de comunidades rurales habitadas por familias enteras que dejan descendencia generacional como parte de la población oriunda, esto indica que en su mayoría los habitantes se conocen y comparten estilos de vida en cuanto a la ideología, creencias y patrones

de conducta, en este sentido, usualmente la familia representa un estímulo tanto positivo como negativo para las expectativas o perspectivas que tienen de la vida para la toma de decisiones y para el comportamiento que naturalmente tienen. Es así que la población adolescente de la EBA-UAQ Colón presenta particularidades en la forma de socialización, que reflejan gran parte de su contexto de origen, donde lo comunitario trasciende a los espacios escolares. Algunas de estas características son observadas en la forma en que se comparten experiencias entre sí, pues, aunque existe inicialmente cierta apertura por compartir con los cercanos sus sentimientos, pensamientos, vivencias, etc. en ocasiones se presenta cierta resistencia por mantener esa confidencialidad y gran parte de brecha que llega a separar a los pares en estas edades tiene que ver con el temor de sentirse evidenciados, señalados e incluso traicionados, pues son experiencias que arrastran desde sus estilos de vida y que plasman en otros espacios de socialización.

Fundamentación Teórica

Adolescencia

Una de las categorías centrales de esta investigación es la adolescencia, dentro del gran bagaje de definiciones que se le ha otorgado, se mira como una etapa donde se transita por conflictos basados en los diferentes tipos de cambios a los que se ve sometido el adolescente, teniendo implicaciones en las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, el trabajo de sus procesos emocionales entre otros. Delval (1999), refiere que la adolescencia es un periodo de cambios importantes no solo físicos sino psicológicos y sociales, además sugiere que los cambios reflejados en su cuerpo y personalidad, así como en los tratos que recibe y ofrece a la sociedad complican la posibilidad de mantener un equilibrio entre estas esferas, produciendo inconvenientes que pueden derivar en

cambios de conducta, aparición de adicciones, trastornos mentales etc. Por lo que el adolescente podría encontrarse en una situación de riesgo que comprometa el balance de bienestar emocional y psicológico, por lo que, las experiencias a las que se enfrente podrían tener impacto en su salud mental.

La UNICEF (2020) refiere la división de la adolescencia en tres etapas; adolescencia temprana, media y tardía, en las cuales se identifican cambios físicos, psicológicos y sociales en cada una de ellas.

Adolescencia temprana (10 a 13 años): Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: “pegan el estirón”, cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el enemigo de los adolescentes: el acné. Comienzan a buscar cada vez más a los amigos.

Adolescencia media (14 a 16 años): Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.

Adolescencia tardía (17 a 21 años) Comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. Los grupos ya no son lo más importante y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños. (UNICEF, 2020).

Es importante indicar que el dinamismo de los cambios en el desarrollo biológico, psicológico y social se relaciona entre sí, influyendo el estado de una de estas esferas a las demás debido a que perciben los cambios como un todo organizado. La mayoría de los cambios referidos son visibles y se transfieren a los distintos espacios de desenvolvimiento del adolescente, un ejemplo de ello es, la

familia, la cual actúa como espectador y testigo de la evolución del adolescente, además de ser el primer espacio de socialización del cual el adolescente busca desprenderse para lograr su autonomía y estimular su desarrollo, por lo que, la dinámica de este grupo puede convertirse hostil, lo que incrementa la búsqueda de lazos y afianzamiento de otros tipos de relaciones externas. Por otro lado está la escuela, que siendo un espacio de socialización externo a la familia, influye en el desarrollo del adolescente, mismo que se retomará más adelante. La segmentación de las propias etapas de la adolescencia nos permite tener un panorama más nítido de cómo el desarrollo humano en este periodo va generando cambios progresivos, es posible que no en todos los sujetos estos cambios sean lineales y consecuentes debido a la individualidad de cada uno, pero estas notificaciones emiten señales de los elementos que contribuyen a la construcción de la identidad, personalidad, subjetividad etc. al menos en este periodo de vida.

Durante la adolescencia se producen distintas experiencias de crecimiento de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables del cual el contexto social puede tener una influencia determinante (...) (OMS, 2010).

De acuerdo con esta definición, se concreta la importancia de las relaciones sociales y contextuales sobre la conformación del adolescente, sin embargo, es preciso decir que este periodo no solo implica la etapa previa a la adultez y las exigencias que devienen de esta nueva posición social sino que, los procesos de socialización será un factor determinante para el desarrollo de sus experiencias, pues como menciona Aberastury y Knobel (1971) "(...) la adolescencia debe ser tomada como un proceso universal de cambio, de desprendimiento, pero se teñirá

con connotaciones externas peculiares de cada cultura que lo favorecerán o dificultarán según las circunstancias” (p.39), lo cual implica que el tiempo, la historia, el espacio geográfico, el aspecto económico, etc. son solo algunos elementos que van a determinar y caracterizar la vivencia de la adolescencia de cada sujeto, como una experiencia subjetiva que construya parte de la identidad de los adolescentes y con ello su forma de afrontar las distintas situaciones que le acontecen.

Por lo anterior, la transición de una etapa a otra involucra establecer roles, conductas, formas de relacionarse e incluso de dimensionarse a sí mismo, por lo que, la construcción de la identidad se vuelve una situación difícil de consolidar, las experiencias vividas en el intento de ajustarse a las solicitudes del contexto, implican vulnerabilidad en la estabilidad del adolescente. En este sentido Vargas, et. al., (2007) afirman que:

La adolescencia es una época en la que las y los jóvenes, por primera vez en su vida, enfrentan la responsabilidad de tomar decisiones que tienen consecuencias importantes (...) estas decisiones generalmente se toman en el marco de una red social y están orientadas al mantenimiento de relaciones significativas con los miembros del grupo de referencia” (Como se citó en Orcasita y Uribe, 2010. p. 75).

Es así que el adolescente necesita complicidad y apoyo que le permitan encontrar algún tipo de sostén que le ayude a enfrentar dichas situaciones e incluso a referenciar sus decisiones, ya que las relaciones interpersonales, sobre todo con sus pares, cobra gran relevancia y significado durante el transcurso de esta etapa.

Cabe señalar que aunque estos cambios en el sujeto se perciben principalmente durante estas edades, no significa que sean concluyentes en la formación de la identidad ni de la evolución total del adolescente, sino que es tan solo un episodio del desarrollo humano que se irá incrementando a lo largo de la vida, sin embargo, es posible que emerjan ciertas características que prevalezcan

en el sujeto, por ejemplo, en términos de salud mental existe evidencia de que esta etapa puede ser determinante para el desarrollo de trastornos mentales a edades futuras “(...) los trastornos mentales graves del adulto se gestan en la infancia y se consolidan en la adolescencia, es más que suficiente para justificar y reivindicar una adecuada atención a la salud mental en estas primeras etapas de la vida” (Faya & Graell, 2020, p.1). Esto enfatiza la importancia de las formas de transitar la adolescencia, de la necesidad de apoyo ante la posible vulnerabilidad que deviene de los cambios que gestan en este periodo, remarcando que no es una etapa de sensibilidad, caprichos y malestares, sino de sentimientos y condiciones reales que determinarán gran parte de la calidad de vida de los sujetos.

Adolescencia y Escuela

En el entendido de que el adolescente se ve influenciado por la esfera social en la que se desenvuelve para la construcción de su individualidad, será necesario ahondar sobre el espacio escolar y los alcances que este tiene en la salud mental del adolescente. El ámbito escolar “representa un cruce de culturas, que provoca tensiones, aperturas, restricciones y contrastes en la construcción de significados” (Pérez, 2000, p.12), esto implica que en la interacción escolar se pone en juego la diversidad basada en la cultura de cada sujeto participante, sus simbolismos y su comprensión del mundo circundante lo que puede generar el enriquecimiento colectivo a favor del adolescente o en su contra, ya que, si bien le permitirá desarrollar habilidades socioemocionales y cognitivas, también puede ser perjudicial cuando éste no logre la adaptación a dicho entorno, provocando posibles malestares que afectan su desenvolvimiento.

Por otro lado, existe un sometimiento del adolescente al sistema institucional, que, a su vez, se encuentra inmersa y conducida por los intereses de los constructos sociales que dominan a la sociedad económica y políticamente. Tal como sugiere Pérez (2000):

Las tradiciones, costumbres, rutinas e inercias que estimula y se esfuerza en conservar y reproducir la escuela condicionan claramente el tipo de vida que en ella se desarrolla y refuerza la vigencia de valores, expectativas y creencias ligadas a la vida social de los grupos que constituyen la institución escolar (...) la cultura institucional de la escuela requiere un esfuerzo de relación entre los procesos macro y micro, entre la política educativa y sus correspondencias y discrepancias en las interacciones peculiares que definen la vida de la escuela (p. 127).

La idea de Pérez (2000) propone una cultura escolar con fines “mercantiles” en la que se imponen modos de conducta, expectativas y relaciones que permitan la aceptación institucional, es decir, todos los adscritos se tendrán que ajustar a estas disposiciones para pertenecer a ella, por lo que, el tipo de enseñanza, exigencias y las normatividades que se imponen institucionalmente determinarán el tipo de educación que trastoca a la comunidad educativa. Esto implica que la escolarización induzca o transforme el pensamiento, ideología, conocimientos, estilo de vida, etc. que ya se encuentra en construcción en el adolescente, reubicándolo en una formación preestablecida, generando como posible consecuencia, la incubación de malestar subjetivo derivado del condicionamiento al que se ve expuesto.

Es así que la escuela puede representar una forma de sufrimiento psíquico para el adolescente al verse sometido a ser la versión de sujeto que no ha planeado ser, o no sabe cómo ser, sobre todo en un episodio del desarrollo humano en el que se cuestiona y se rechaza las demandas autoritarias. Así mismo, la escuela es fuente ambigua de preservación de la actividad social como sostén emocional externo al núcleo familiar y condicionante del bienestar integral en el proceso de adaptación ambiental.

Sufrimiento Psíquico

A lo largo de la vida de los sujetos, se presentan distintas formas de transitar el día a día, distintas formas de ser y estar dentro de un espacio territorial, histórico y social. Ante las dificultades que en la vida se presentan pueden surgir modificaciones en la estructura individual para adaptarse a las situaciones contextuales emergentes, se procuran constantemente los ajustes para ingresar a la estructura social y en el cúmulo de experiencias en este transitar se crean recursos propios para enfrentar el dinamismo de la vida cotidiana. Esto último implica que cada evento displacentero podría estimular una especie de sufrimiento que dependerá del sujeto y de sus propias capacidades o habilidades transitar para sobrellevarlo. Dicho sufrimiento se distingue de los malestares clasificados e integra una categoría distinta en los padecimientos mentales.

Al hablar de malestares de la salud mental se encuentran dos posturas de análisis (entre otras); la primera es el enfoque biomédico psicopatológico y la segunda la construida desde la categoría de sufrimiento psíquico. El modelo biomédico psicopatológico tiene como premisa el diagnóstico, la sintomatología clasificada y el tratamiento de recuperación ante la enfermedad, además de contar, la mayoría de las veces, una etiología determinada. Por otro lado, el sufrimiento psíquico responde a la sintomatología no patologizante que afecta el bienestar de la salud mental de las personas, este enfoque tiene bases contextuales y cualitativas, es decir, situaciones psíquicas que no presentan características para determinar un diagnóstico.

Estos malestares tienen que ver con la forma en que cada sujeto vive y expresa sus problemas o sufrimientos de manera particular haciendo uso de sus propios recursos psíquicos. Esto implica considerar que el tiempo y

espacio en el que se encuentra inmersa la persona, así como las instituciones sociales con las que convive: familia, economía, cultura, entre otros; son elementos que contribuyen a configurar malestares o sufrimientos vividos como particulares, además de los recursos para transitarlos.

En este sentido, sufrir no hace referencia a una patología definida, más bien, es considerada como una experiencia subjetiva que se deriva de situaciones displacenteras. Desde esta perspectiva, Augsburger (2002) nos habla de sufrimiento psíquico:

Cuando la perspectiva gnosográfica clásica delimita el universo de entidades mórbidas a todas aquellas señales, signos o síntomas factibles de verse o comprobarse, excluye explícitamente las vivencias singulares de padecimiento. En esa perspectiva la dimensión subjetiva del sufrimiento es una dimensión ausente (p.66).

Es decir que, los malestares subjetivos que no están dentro de las clasificaciones de patologías mentales suelen ser entendidas como sufrimiento psíquico. En este sentido, Augsburger (2002), afirma que “la emergencia del sufrimiento psíquico no conduce necesariamente a la enfermedad, puede tanto precederla, como ser divergente de ella.” (p.66). Por lo tanto, el quehacer con el sufrimiento psíquico determinará los desenlaces del bienestar mental de los adolescentes. Desde esta perspectiva, el sufrimiento psíquico puede manifestarse de distintas maneras y tener diferentes consecuencias que, aún cuando podrían percibirse como una situación sin riesgos, mientras exista se convierte en un riesgo inminente.

Para los adolescentes una serie de estresores cotidianos pueden modificar su estabilidad emocional o psíquica, por ejemplo: los problemas escolares, las situaciones familiares, las relaciones de pareja o de amistades, la relevancia que cobra para su vida tomar decisiones, entre otros; estos pueden derivar en sufrimiento psíquico y las formas de abordar tales

estresores refleja un matiz distinto en la atención a la salud mental, ya que para el sufrimiento psíquico no son requeridos los servicios sanitarios de tercer nivel pero sí requiere como mínimo los servicios de atención primaria.

Castelló (2016) propone que el contexto y el sistema que hace funcionar a una sociedad tienen impacto e influencia en la vida psíquica de las personas provocando malestares constantemente que aquejan la salud y el bienestar, el párrafo anterior nos menciona algunos ejemplos de ello durante la etapa adolescente, dichos malestares emocionales en su calidad de ser displacenteros requieren ser atendidos, según la autora, desde servicios de Atención Primaria, “A la AP le corresponde atender a personas con síntomas emocionales aunque no tengan ningún trastorno” (Castelló, et al., p.17) . Además, enfatiza en tener cuidado en el manejo del sufrimiento emocional de las personas para no producir etiquetas o sobre diagnósticos que distorsionen los padecimientos subjetivos cotidianos, de acuerdo con esto, la forma de abordar una situación de sufrimiento psíquico implica también la posibilidad de prevenir el desarrollo de alguna enfermedad patologizante, por esto resulta importante atender este tipo de problemáticas de manera preventiva.

Las experiencias y realidades de los adolescentes son diversa y susceptible a distintos factores que pueden representar fuentes de sufrimiento psíquico. Ávila (2012), menciona algunas fuentes de sufrimiento psíquico, referidas en un primer momento al aspecto social que es descrito como el sufrimiento provocado por la inscripción del individuo en lo social, el retraimiento individual como solución liberadora del sufrimiento que causa lo social mismo que genera un eventual aislamiento (no voluntario) de sus figuras e instituciones. Así mismo menciona que:

El sufrimiento inherente a los conflictos psíquicos (los conflictos que alcanzan una representación psíquica estable) y en consecuencia

pueden “ser sufridos”: Individuación vs. Dependencia; Sumisión vs. Control; Deseo de ser cuidado vs. Autarquía; Conflictos de Autoestima (Self vs. Objetos) (Angustia frente a la crítica, Angustia de castración, Angustia ante la imagen corporal); Conflictos de Culpa (Angustia frente a la crítica y al castigo) y Conflictos de Identidad (de género, de proyecto y sentido existencial) (p. 138).

Por otro lado, en un contexto territorial y cultural más cercano, Hernández (2018) nos explica algunas afirmaciones de sufrimiento psíquico en adolescentes varones de una comunidad rural del Municipio de Tolimán, Qro. “los hombres hablamos entre nosotros cuando nos sentimos tristes”, “Cuando me siento triste debo aguantarme para no mostrar debilidad”, “los celos causan mucho daño emocional” y “a veces siento que nadie me acepta tal como soy” (p.95). Estas expresiones textuales que utilizan los adolescentes permiten ejemplificar la subjetividad del sufrimiento psíquico, en donde lo contextual, tradicional, el género, etc. permean en las formas de vivir y experimentar los malestares mentales. Así mismo, el autor nos muestra que dentro de las fuentes de sufrimiento psíquico en dicha población se encuentran las dinámicas y estructuras familiares, donde la disfuncionalidad o la falta de cohesión entre los integrantes de la misma generan sufrimiento psíquico en los adolescente y de manera similar, las relaciones de noviazgo implican otra fuente de malestar subjetivo.

Estas aproximaciones nos encaminan a identificar que el sufrimiento es parte de la experiencia de los sujetos, representa una forma de experimentar la adversidad y las situaciones de conflicto; sufrir permite transitar de una situación a otra, sin embargo, lo que diferencia la forma de vivir el sufrimiento es la capacidad de usar recursos de afrontamiento y los factores de vulnerabilidad de cada sujeto, por lo que, hacer frente a estas vivencias y sobrellevarlas dependerá en gran parte de las situaciones particulares de cada sujeto, pero también, por los medios externos que

trastocan su individualidad. Finalmente, las fuentes de sufrimiento psíquico pueden ser trascendentales en la vida de las personas y distintas con base a la etapa de desarrollo de los mismos.

Redes de Cuidado Entre Pares

Como forma de supervivencia los seres humanos han buscado y elaborado sus propios métodos para mantenerse a salvo de los peligros que asechan a su alrededor, identificando que una manera de lograrlo es a través del apoyo colaborativo. A lo largo del tiempo, se ha interiorizado el acto del cuidado como una práctica cotidiana que cada ser humano ejerce, incluso sin estar consciente de ello. Esta cultura de cuidado envuelve el reconocimiento de los límites, el control de los impulsos e instintos propios para el cuidado de sí pero también de los otros, lo cual implica cierta responsabilidad que va tomando sentido por medio de la experiencia y del contacto con los otros. Boff (2012) define el cuidado “como un valor que interiorizado y deliberado se incorpora al proyecto de vida de cada uno” (p.1). El autor coincide con algunos filósofos al referirse del cuidado de sí y de los demás como una actitud que se construye, elabora y aprende en el transcurso de la vida. Por ende, las prácticas de cuidado devienen en procesos de bienestar personal y colectivo, por este motivo, es importante crear espacios de reflexión sobre el cuidado de sí y de los otros.

Tradicionalmente la noción de cuidado se encuentra encasillada en los estereotipos de género. Comins (2009) afirma que “está muy asentada en lo que se denomina “trabajo de cuidados” que se refiere a los trabajos del hogar y de cuidado de personas dependientes y que han sido asumidos por las mujeres y considerados específicamente como actividades femeninas” (Comins, 2009. Como se citó en Dolz y Rogero, 2012, p. 103). Bajo tal perspectiva, se identifica que las prácticas de cuidado se diferencian por roles de género que, desde la posición de lo femenino, se designa la función de mantener y salvaguardar la integridad de todo un grupo familiar desde la crianza de sus miembros mientras que al hombre se le

consigna el cuidado en términos de fuerza física y sustento, asumiéndose de manera sistemática esta idea del cuidado en la subjetividades y prácticas de la vida en sociedad.

Por consiguiente, Dolz y Rogero (2012) proponen que “tenemos que superar las barreras que se han establecido en la actual concepción del cuidado para re situarlo como el ofrecimiento y la recepción de atención, consideración, empatía, mimo, tacto y todo aquello positivo que hemos recibido todos y cada uno desde que nacemos” (p. 104). Desde esta perspectiva, debe modificarse la concepción de las prácticas de cuidado, en donde hombres y mujeres participen de dicho acto como una responsabilidad que implica a todos de manera igualitaria y conjunta en todos los sectores de la población. Así mismo, estos autores afirman que:

“Este nuevo modelo también requiere un cuidado que no genere dependencia y sumisión, sino que procure el máximo desarrollo del ser humano y que contemple cuidar como un proceso que dura toda la vida y que requiere de una relación profundamente humana con los demás que sólo se puede desarrollar en el seno de una cultura viva y dinámica de cuidado mutuo” (Dolz y Rogero, 2012, p.105).

Lo anterior, refrenda que el cuidado mutuo puede tejerse en red iniciando con las personas que poseen afectos entre sí, es decir, donde existen expresiones de aprecio ante la existencia del otro, donde hay espacios compartidos e incluso estas se puede transferir como característica de la personalidad a otros seres. Así, las posibilidades de cuidado se van generando en las diferentes etapas de desarrollo del ser humano, lo que implica que, nacemos con instintos de supervivencia pero aprendemos formas de cuidar lo largo de la vida, Erdmann & Bettinelli (2003) sostienen que:

El acto o acción de cuidar puede ser aprendido, des-aprendido, reaprendido, a pesar de ser único y particular, único y singular. Las creencias y prácticas populares y los cuidados profesionales muchas veces no se

excluyen, aunque los espacios para los cuidados más complejos, técnicamente personalizados, son más reservados y se dan en ambientes propios (p.1).

Particularmente este aprender y re aprender el cuidado toma mayor relevancia cuando el sujeto desarrolla habilidades para poder individualizarlo y extenderlo a los demás, este impulso pretende contribuir a un bien común que permite la vida en comunidad y devela un elemento funcional para el sostenimiento de sujetos que se encuentran en situaciones de necesidad de auxilio ; una característica de tal acción es que el cuidado llega a tener alcances indirectos hacia sujetos que incluso no están dentro de su contexto inmediato. En el sentido de lo colaborativo, se hace alusión a las redes de apoyo como un dispositivo que implica protección mutua, ya que trabaja en pro de la búsqueda del progreso y bienestar de sus miembros, en términos concretos las redes de apoyo se definen como:

(...) red para designar estructuras o dinámicas de vínculos o interacciones entre diferentes actores o miembros de un territorio (...) grupos de diferentes tipos, comunidades, familias o personas, que coordinan acciones conjuntas a través de las cuales comparten e intercambian conocimientos, experiencias (...) para alcanzar un objetivo común en respuesta a una situación determinada (...) Las redes sociales y comunitarias se mantendrán unidas y crecerán en la medida en que cada uno de sus miembros identifique claramente su rol dentro de la estructura y la forma como su participación genera beneficios, tanto para sí mismo, como para todos los miembros; y en el mejor de los casos, la posibilidad de trascender a otros grupos, redes y comunidades (Castiblanco et al., 2015, p.1).

Tal como lo menciona el autor, la conformación de estas redes promueve el bien común en donde el trabajo colaborativo y el progreso en conjunto sea una herramienta que oferte la protección, respaldo, reconocimiento y pertenencia a sus miembros estimulando la mejora de la calidad de vida de cada uno y de todos en

general. Es así que el cuidado de sí y de los demás se teje como una red con un propósito o fin.

Todo ser humano busca el cuidado por la necesidad de sobrevivir y se cuidará según los valores de la vida establecidos y el amor propio, dependiendo igualmente de la voluntad de otras personas para su sobrevivencia. El cuidado parece ser la respuesta a las necesidades manifestadas o percibidas, siendo en ocasiones necesidades creadas o provocadas por diversos factores. (Erdmann & Bettinelli, 2003, p.1).

Así pues, las redes de cuidado mutuo promueven la atención a necesidades emergentes que requieren del apoyo colaborativo para el sostenimiento y bien del otro.

En el caso de las redes de cuidado mutuo entre pares adolescentes se contempla cierto potencial de acción al encontrar características compartidas entre los involucrados que van desde condiciones físicas, socioculturales y/o psicológicas las cuales generan identificación y vinculación, mismas que se fundan en la certeza de que mutuamente comprenden de manera cercana las condiciones del otro, tal como lo menciona Ardila et al. (2013) "(...) los pares poseen una visión del que padece como un otro semejante, y en ese sentido, hacen presente lo que es el cuidado" (p. 466). Bajo esta perspectiva, se conciben las redes de cuidado mutuo en pares adolescentes como un elemento de apoyo y prevención para la vivencia del sufrimiento psíquico, ya que, recíprocamente pueden ser fuente de confianza y seguridad para sobrellevar dichos malestares promoviendo en cuidado entre sí.

Las redes a las que pueden pertenecer los adolescentes se producen en diferentes espacios de su desenvolviendo y pueden integrarse tanto de familiares congéneres o bien amigos de escuela o comunidad, Aranda & Pando (2013), refiere que:

“Se alcanzan a distinguir dos tipos de redes: la informales (en donde las interacciones existentes, se dan principalmente por la familia, cónyuge, hijos, hermanos, familiares y amistades), y las formales (en el que las interacciones que se brindan se dan principalmente por grupos, organizaciones, centros sociales, centros de salud, etc.), y en el que, todas ellas, en menor o mayor grado, son importantes y necesarias ante cualquier situación, sea esta crítica o no” (p. 240).

En esta investigación se pretende que la aplicación de la estrategia de las redes de apoyo y cuidado mutuo entre adolescentes pares tenga alcances informales, sin embargo, al ser trabajada con estudiantes de bachillerato se aspira a observar los efectos de la aplicación de dichas prácticas dentro del contexto escolar como un indicio de que, posteriormente, podrá proyectarse en otros espacios sociales.

Dolz y Rogero (2012) suponen el contexto escolar como un espacio básico de socialización que requiere de prácticas de cuidado hacia a los demás, pero también de cuidado de sí mismo. “El cuidado está en nosotros mismos y engloba diversos conceptos, emociones y actitudes: apego, empatía, afecto, respeto, tacto, sensibilidad, atención, etc. Acciones cotidianas como prestar atención, mimo, serenidad, calma, tacto, consideración, conocimiento placentero, seducción por el saber y dar sentido a lo que se hace...” (Van Manen, 1998. Como se citó en Dolz y Rogero, 2012, p.107). Lo anterior, hace pensar a las redes de cuidado mutuo entre pares como la construcción de un espacio inclusivo donde todas y todos tienen un lugar, donde cada uno es quién es y es respetado y querido en su propia singularidad, además de ello, es un espacio donde pueden crearse relaciones seguras donde el apoyo ante situaciones de conflicto pueda ser abordada desde una posición de respeto y acompañamiento empático, dirigido a recobrar el sentido de bienestar, con ayuda de otros.

Las redes de cuidado se han ido adaptando a las necesidades y características contextuales, por lo que, han surgido aquellas que se construyen a través de aplicaciones virtuales, Fuente et al. (2010) refieren que “se trata de aquellas relaciones “online” que se mantienen con una base relativa de sinceridad y confianza. Se trata de una red que mantiene y potencializa las relaciones sociales de toda la vida. Las redes sociales “online” pueden significar un acercamiento renovado al mundo social” (como se citó en Aranda & Pando, 2013, p. 239). Este nuevo tipo de red de cuidado logra significativa relevancia en la era digital en la que nos encontramos; su popularidad se acrecentó durante el confinamiento ocasionado por la pandemia por COVID- 19, situación que nos permite la innovación en las redes de apoyo, ya que, por medio de internet, se conservan las premisas del apoyo y acompañamiento del otro aún a la distancia y sin el contacto cara a cara.

Las anteriores aportaciones nos proponen el panorama sobre el que se basó el proyecto de intervención, configurando los elementos a abordar en la convivencia escolar entre pares, lo que da pie para mostrar los objetivos de la investigación.

Objetivo

Objetivo General:

Identificar los efectos de una intervención que promueva estrategias de cuidado entre pares para afrontar situaciones de sufrimiento psíquico en adolescentes del EBA-UAQ, Colón.

Objetivos Específicos:

1. Identificar situaciones de sufrimiento psíquico y las estrategias que tienen los adolescentes para enfrentarlas.
2. Describir las redes de cuidado a las que los adolescentes recurren en situaciones de sufrimiento psíquico.

3. Diseñar e implementar una intervención que promueva el cuidado entre pares.
4. Indagar sobre cambios en las formas de cuidado entre pares después de la intervención.
5. Indagar cambios en las estrategias utilizadas frente al sufrimiento psíquico por los adolescentes después de la intervención realizada.

Método

Tipo de Investigación y alcances

El presente es un estudio de alcance exploratorio- descriptivo que consiste en la evaluación de una intervención. De acuerdo a Hernández, et al. (2010) el estudio exploratorio refiere a la información general respecto a un fenómeno o problema poco conocido, incluyendo la identificación de posibles variables a estudiar en un futuro, mientras que el estudio descriptivo busca información detallada respecto a un fenómeno o problema para describir sus dimensiones con precisión. Cabe mencionar que el presente proyecto aborda un tema poco explorado en el campo de la salud mental, consideramos que es una puerta de entrada al crecimiento del campo de intervención, por consiguiente, debido a la naturaleza del alcance de la investigación no se cuenta con hipótesis establecidas ya que no se pronostican datos o hechos en concreto, por el contrario, estos alcances tienden más bien a inducir las hipótesis por medio de recolección y análisis de los datos. En este sentido las herramientas de medición no son estandarizadas y tienen la característica de ser diseñadas y/o adaptadas para el objetivo particular de investigación y acordes a la población con la que se trabajará.

El enfoque es de tipo mixto y se caracteriza por:

La integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno (...) en un “sentido amplio” visualizan a la investigación mixta como

un continuo en donde se mezclan los enfoques cuantitativo y cualitativo, centrándose más en uno de éstos o dándoles el mismo “peso” (Hernández-Sampieri et al., 2010, p. 546).

Por su parte Girux y Tremblay (s/f) describen el enfoque cualitativo como el elemento que se ocupa de la lectura que la gente hace de su realidad; intentan precisar cómo perciben e interpretan las personas una situación dada a partir del uso de herramientas como: cartas, diarios íntimos, actas, etc. Los partidarios del enfoque cualitativo creen que el comportamiento de los seres humanos está determinado, sobre todo, por el sentido que dan a una situación. En consecuencia, según ellos, la comprensión suele ser el mejor propósito para explicar los actos de los individuos. Por otro lado, el enfoque cuantitativo aborda el estudio de los fenómenos haciendo hincapié en la medición y el análisis de datos con cifras.

Así, se pretende generar una investigación sobre un campo temático poco abordado desde la intervención con adolescentes dando pie a la posibilidad de construir datos a partir de fuentes cuantitativas y que estos se complementen con el levantamiento de información acerca de la perspectiva y subjetividad con la que las y los estudiantes se enfrentan a dicha situación día con día; así como el análisis de la evolución de la misma a lo largo de la intervención.

Población

Se trabajó con un grupo inicial de 14 estudiantes mujeres de la Escuela de Bachilleres del Plantel Colón de la Universidad Autónoma de Querétaro de los distintos niveles. Esta población participó de manera voluntaria en el taller *Tejiendo redes de cuidado mutuo*; el primer acercamiento que se tuvo con ellas fue a partir de una sesión informativa y de sensibilización sobre la generación de redes de cuidado mutuo y su actuar como herramienta auxiliar ante el sufrimiento psíquico en edades adolescentes. Cabe mencionar que las estudiantes de esta unidad académica se desarrollan en un contexto rural, siendo en

su mayoría pertenecientes a comunidades aledañas a la delegación de Ajuchitlán del municipio de Colón.

Metodología Diagnóstica

Se diseñó e implementó una escala que caracterizaba el sufrimiento psíquico en las y los adolescentes, dicho instrumento, se compone de dos subescalas: una de frecuencia y la otra de intensidad; el cual, se aplicó a través de la herramienta *google forms*.

La subescala de frecuencia contiene veinte preguntas que se diseñaron a partir de la literatura revisada respecto a las posibles fuentes de sufrimiento psíquico que podrían aparecer en la adolescencia; los cambios que se generan y acompañan a esta población, además de considerar experiencias adquiridas en contacto con los adolescentes de dicha preparatoria con respecto a los temas que se manifiestan en las sesiones psicológicas dentro del plantel. Por otro lado, la subescala de intensidad fue estructurada de igual manera con veinte ítems cada reactivo con puntuación de uno a cinco, siendo 1 el número que representaba la menor intensidad y 5 que correspondía a la mayor intensidad, para este instrumento se consideró como opción "No aplica" en caso de no sentirse identificados con algún reactivo (figura 1).

. El objetivo era identificar las posibles fuentes de sufrimiento psíquico en la vida de los adolescentes. El instrumento fue pilotado previo a su aplicación en 60 adolescentes que no estaban adscritos a la EB- UAQ Colón para posteriormente aplicarse a la población objetivo de manera voluntaria. Se obtuvieron 194 respuestas de una matrícula oficial de 260 estudiantes en el semestre 2021-1.

Una vez analizados los resultados de la subescala se diseñó una *entrevista semiestructurada* (Anexo 1) la cual consiste en una plantilla de preguntas previamente elaboradas por la investigadora que busca alcanzar un objetivo específico en la recolección de datos, sin embargo, el instrumento es abierto con

posibilidad de agregar elementos durante su aplicación, Escudero & Cortes (2018) señalan que:

(..) en base a las respuestas proporcionadas por el entrevistado, se puede explorar otros aspectos no considerados en el cuestionario, sin que ello resulte en una desviación de los objetivos de la entrevista y por el contrario contribuya a una mejor comprensión del problema objeto de estudio” (p. 79)

Esta entrevista fue aplicada a tres estudiantes voluntarios que, por situaciones de pandemia, se llevó a cabo por medios virtuales a través de un encuentro en la plataforma ZOOM. Este instrumento contaba con siete preguntas centrales que fungían como parteaguas para generar dialogo sobre el propósito del instrumento, en cuanto a datos personales recopilaba únicamente la edad y el sexo del participante, el objetivo de este instrumento fue indagar a profundidad qué hacen los adolescentes con su sufrimiento psíquico y, así mismo, identificar personajes centrales a los que los adolescentes recurren con mayor frecuencia como fuente de apoyo durante el tránsito de sus situaciones de conflicto.

Metodología de la Intervención

Basado en los resultados obtenidos en los instrumentos anteriores, se desarrolló la estructura del taller, ligando las fuentes de sufrimiento psíquico con las estrategias basadas en las redes de cuidado mutuo entre pares. “El taller investigativo es una técnica que permite abordar una problemática social desde una perspectiva integral y participativa para lograr algún cambio o desarrollo en ella” (Escudero & Cortés, 2018, p.81). Específicamente, en esta línea de investigación se realizó un taller psicoeducativo que como lo menciona Miracco, et. al. (2012) pretende, a su vez, ser un dispositivo preventivo por excelencia, apuntando a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio sobre la población en la que se interviene. El taller psicoeducativo que se

implementó en los adolescentes de la EBA-UAQ, Colón, se tituló *Tejiendo redes de cuidado mutuo*. Para la promoción del taller psicoeducativo sobre el uso de las redes de cuidado entre pares se diseñaron flayers y material de difusión con información detallada del taller que se distribuyó en plataformas virtuales como Instagram, Facebook y WhatsApp, por otro lado, se creó un formulario de Google forms donde las personas interesadas en participar se matricularon. Las alumnas que se inscribieron tuvieron una sesión informativa en la que se les explicó los objetivos del taller y se les extendieron las cartas de asentimiento (del adolescente) y consentimiento (de padres o tutores) informado para su llenado (anexo 2.), en caso de seguir interesados en participar en el taller después de la sesión informativa.

El taller psicoeducativo, tuvo una estructura de seis sesiones que se determinaron con base en las condiciones de la población. Aunque las participantes inscritas fueron 14, la asistencia promedio fue de 11 mujeres adolescentes por sesión, ya que, por razones personales no todas las adolescentes lograron asistir a todas las sesiones, algunas de ellas se conocían por ser del mismo semestre o grupo o por experiencias previas en su etapa de secundaria, mientras que algunas chicas de primer semestre no conocían a nadie. A continuación, se describe el proceso de la intervención.

De acuerdo con la estrategia de intervención del taller, la primera sesión fue la base para estructurar las demás sesiones del taller psicoeducativo, es decir, en este primer contacto se recabaron datos que contenían las necesidades de los participantes y que dieron pie para el diseño de los demás encuentros. A esta primera sesión del taller asistieron 14 adolescentes; trece mujeres y un hombre de los diferentes semestres del ciclo, cabe señalar que después de la primera sesión el varón no volvió a participar. A los asistentes, se les aplicó un cuestionario de detección *pre intervención*, el cual generó información cuantitativa acerca de las estrategias que los estudiantes-participantes del taller tienden a utilizar ante su sufrimiento psíquico.

Durante esta misma sesión, se realizó una breve actividad diagnóstica en la que los participantes describieron en concreto las fuentes de sufrimiento psíquico al dar respuesta a la pregunta ¿Qué te causa sufrimiento emocional? Cabe señalar que previo a ello se les explicó qué es el sufrimiento emocional o malestar emocional y sus implicaciones. Los participantes en la primera sesión del taller remarcaron cuatro fuentes principales de sufrimiento psíquico: las situaciones familiares, el duelo por pérdida de seres amados, autoestima y situaciones escolares que tienen que ver con toma de decisiones. Estos temas fueron la guía para elaborar cada sesión del taller (se muestra la organización del taller en la tabla 3.)

A lo largo del taller se usaron herramientas como: el *diario del estudiante* y el *diario de campo del investigador*. El diario del estudiante se trata de un relato donde los participantes de la intervención describieron su experiencia, interpretación y perspectiva de cada sesión del taller; para su llenado se eligió a un voluntario, uno distinto en cada sesión, para que anotará los aspectos antes mencionados. Por otro lado, el *diario de campo o bitácora*, es el instrumento donde “el investigador escribe lo que observa, escucha y percibe a través de sus sentidos (...) es una especie de diario personal, donde además se incluyen descripciones del contexto, mapas, diagramas, cuadros etc.” (Hernandez, et al., 2010, pp. 376- 380) y, finalmente, se usó en la última sesión del taller la *Bitácora de Col* que es “una estrategia didáctica que consiste en un apunte que recoge a manera de diario de campo cierta información, la cual despierta, desarrolla y perfecciona habilidades y actitudes en quien la hace” (Camiran et al., s.f.). Este instrumento incluyó tres preguntas centrales ¿Qué sentí?, ¿De qué me di cuenta? y ¿qué aprendí?, las cuales fueron aplicadas y contestadas por todos los participantes, además, durante esta última sesión se aplicó el *cuestionario post intervención*, dicho instrumento nos permitió recabar datos concretos para comparar la perspectiva inicial de los adolescentes respecto a las estrategias de acción frente al sufrimiento psíquico previo a la intervención y posterior a ella.

Finalmente, después de alrededor de un mes de concluir el taller se implementó la herramienta de grupo focal de seguimiento; esta es “una técnica cualitativa de estudio orientada a recabar opiniones de un público objetivo. Consiste en un grupo de sujetos que son entrevistados simultáneamente por un entrevistador que, generalmente, está apoyado por uno o varios observadores” (Yuni & Ariel, 2014 como se citó en Escudero & Cortés, 2018, p. 80). Este encuentro con el grupo focal buscaba identificar cómo implementaron los conocimientos adquiridos durante el taller, su eficiencia y las nuevas posibles posturas, así como las acciones que toman ante situaciones que signifiquen sufrimiento psíquico en su vida cotidiana tanto para ellos como para sus pares. El registro de los datos cualitativos se realizó a través del análisis de la grabación de dicha sesión que puede verse en la tabla 6 de este documento.

Implicaciones Éticas de la Investigación

Llevar a cabo una investigación de tipo social, implica ciertas políticas de ética que protejan la dignidad y la integridad de los participantes, por lo que se tomó en cuenta la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO que promueve la dignidad del individuo como derecho humano; este documento menciona en el artículo 3.

Artículo 3. Dignidad humana y derechos humanos 1. Se habrán de respetar plenamente la dignidad humana, los derechos humanos y las libertades fundamentales. 2. Los intereses y el bienestar de la persona deberían tener prioridad con respecto al interés exclusivo de la ciencia o la sociedad (UNESCO, 2005).

Bajo esta condición se identifica que la investigación implica el riesgo mínimo de incidencia para los adolescentes participantes pues no se llevarán a cabo una intervención que vulnere su condición física o mental. Para asegurar los compromisos anteriores, se ejecutará el procedimiento informado que bajo La Ley General de Salud de México y el Reglamento relativo a Investigación científica proponen en el Artículo 20:

El consentimiento informado, entendiéndolo por este, el acuerdo por escrito mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos y riesgos a los que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna (Reglamento, 1986).

Por lo que se llevarán a cabo sesiones informativas donde se expliquen los objetivos de la investigación, los posibles riesgos, beneficios y el derecho de participar o, en su defecto, revocar el consentimiento de la participación en cualquier momento.

En este tenor, se elaboró una carta para corroborar dicho consentimiento informado por parte de los padres de los adolescentes que, en su condición de menores de edad, deberán respaldar su participación voluntaria por sus padres o tutores, por lo que la participación en el proyecto consideró tanto el consentimiento informado de algún tutor y el asentimiento del menor, haciendo énfasis en que no existirán incentivos que estimulen su participación en la investigación por motivos de ser estudiantes activos de la institución. La intervención se llevó a cabo en horarios fuera de clase, los adolescentes voluntarios se inscribieron a través de una convocatoria que se lanzó a la comunidad estudiantil en general. Así mismo, se refrendó el Principio de Privacidad hacia los participantes bajo el compromiso de salvaguardar la información confidencial que pudieran brindar los participantes, evitando a toda costa la divulgación de información que pudiera poner en riesgo su imagen, trato y/o condición social, al inicio de la intervención se informó a los adolescentes sobre la confidencialidad como un elemento fundamental en el proceso del cuidado mutuo resaltándolo como un valor que caracteriza a las redes de apoyo.

Finalmente, para evitar conflictos de interés, se puso especial atención durante el encuadre del taller en diferenciar los roles que ejerce en la institución, por un lado como docente y personal administrativo y, por otro, como investigadora,

comprometiéndome a no mezclar información en otras actividades en donde no estén inmersos los objetivos de la investigación, además, se puso a la disposición de las adolescentes un directorio de los servicios de atención profesional en caso de ser requerido.

Resultados

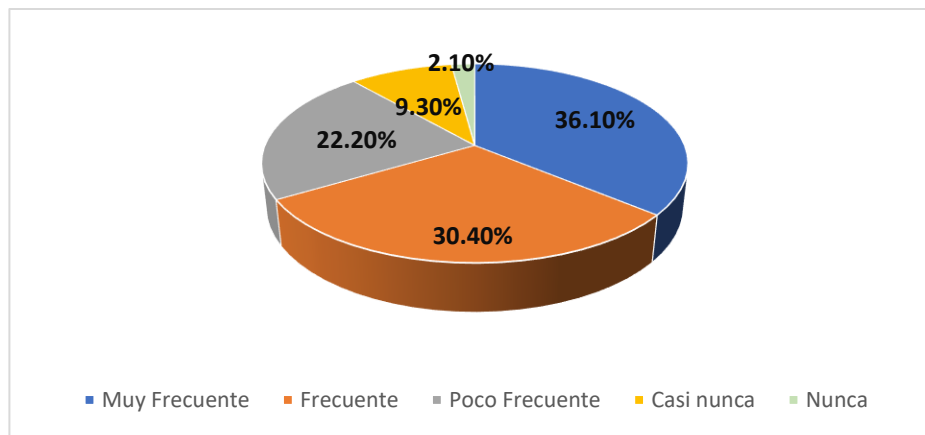
Resultados Diagnósticos

De acuerdo al cronograma de actividades de esta investigación durante el semestre 2021-1 se llevó a cabo la elaboración e implementación de los instrumentos diagnósticos para conocer las posibles fuentes de sufrimiento psíquico presentes en los adolescentes de la Escuela de Bachilleres de la UAQ del plantel Colón de quienes se obtuvieron 194 respuestas, posterior a ello, se aplicó la entrevista semiestructurada a participantes igualmente voluntarios. De ambos instrumentos se describen los resultados a continuación.

Subescalas de Frecuencia

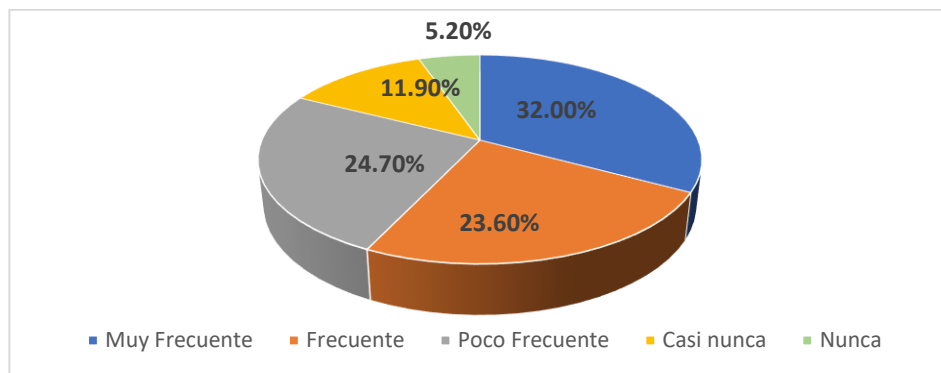
En la subescala de frecuencia se han identificado tres principales motivos de sufrimiento psíquico en la población encuestada. En la figura 2 se observan los resultados a la pregunta ¿con qué frecuencia te desmotiva tu rendimiento académico? De la cual, los resultados nos indican que muy frecuentemente o frecuentemente la desmotivación ante el rendimiento académico es uno de los principales malestares psíquicos.

Figura 2. Frecuencia de desmotivación ante el rendimiento académico



Otro factor importante que evidencia el sufrimiento psíquico de los adolescentes es la elección vocacional. En el instrumento se les cuestionó, ¿Con qué frecuencia te atemoriza o angustia pensar en la elección vocacional? Los resultados indican que poco más de la mitad de los adolescentes encuestados sufren al pensar en la elección vocacional, lo que se puede observar en la figura 3..

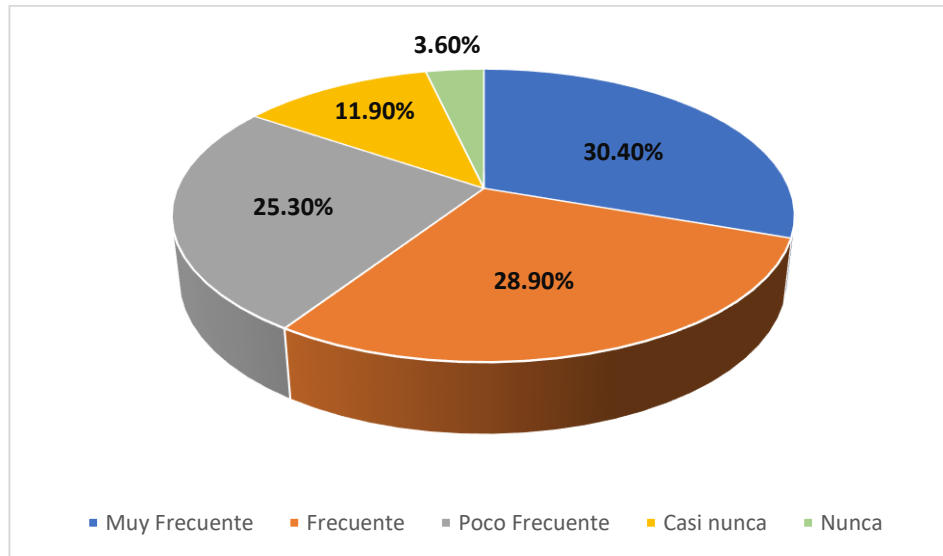
Figura 3. Frecuencia de malestar psíquico al pensar en la elección vocacional



En la ilustración de la figura 4, se muestran las respuestas a la pregunta ¿Qué tan frecuentemente te atemoriza o angustia pensar en tomar decisiones importantes

para tu vida? El 30.4% de los adolescentes puntuó que es muy frecuentemente y el 28.90% contestó frecuentemente; estos resultados indican que los adolescentes podrían sentirse poco hábiles en tomar decisiones y eso les genera sufrimiento psíquico en su día a día.

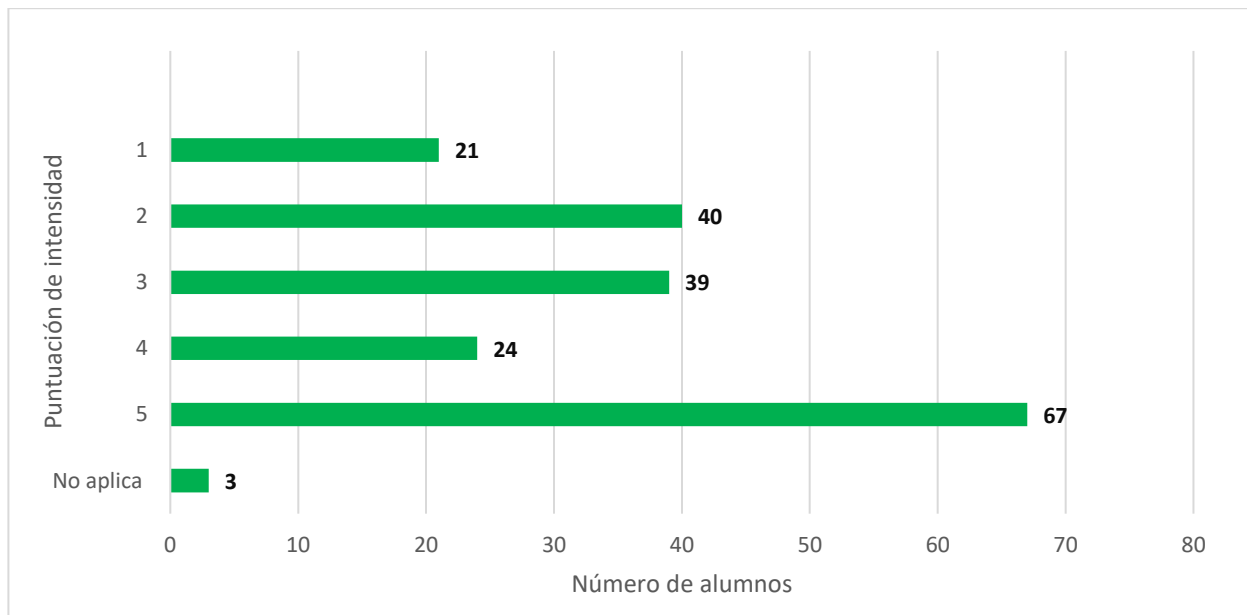
Figura 4. Frecuencia de malestar psíquico al pensar en tomar decisiones



Sub escala de Intensidad

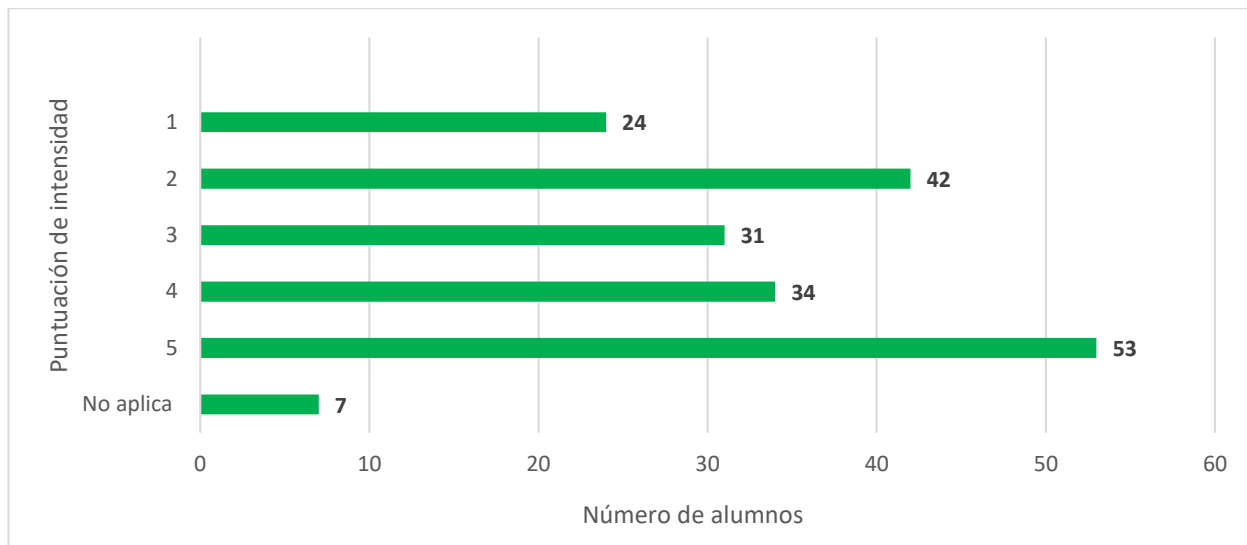
Por otro lado, respecto a la sub escala de intensidad de sufrimiento psíquico se obtuvieron resultados que se presentan en las siguientes tres figuras. En la figura 5 se presenta la intensidad del sufrimiento psíquico que las participantes perciben al reflexionar sobre sí mismas. Se logra observar que 67 de 194 estudiantes perciben mayor intensidad de sufrimiento al reflexionar acerca de sí mismas en aspectos como: la apariencia, forma de ser, etc. Esto indica que los adolescentes posiblemente tengan situaciones de conflicto con su autoestima que les impida su pleno desarrollo y desenvolvimiento.

Figura 5. Adolescentes con intensidad de malestar emocional al reflexionar sobre sí mismo



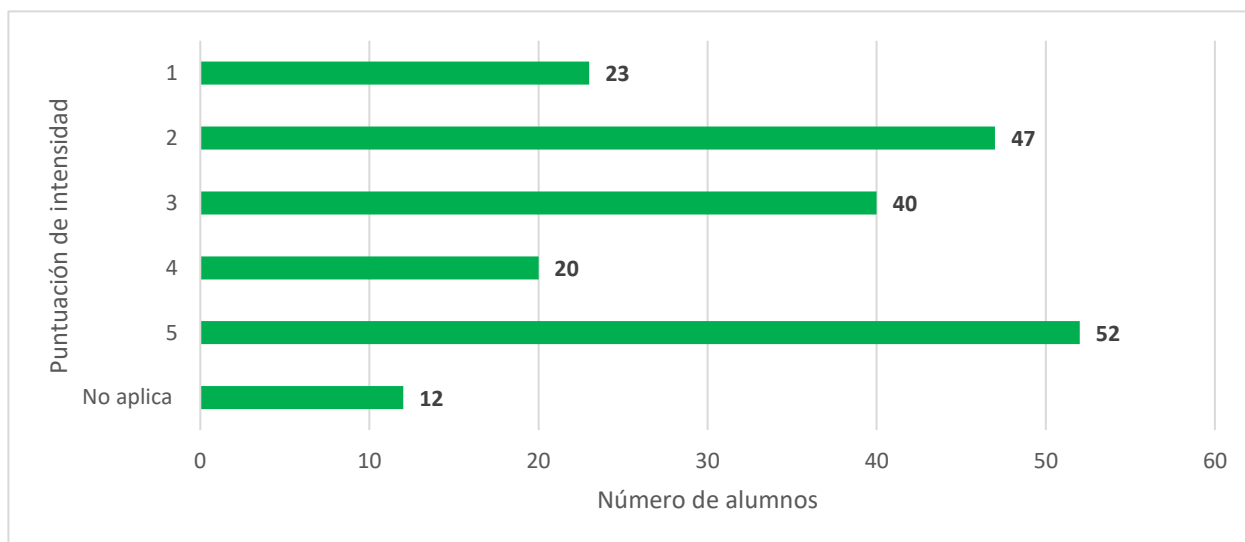
En la figura 6 se presenta la percepción de intensidad de sufrimiento psíquico ante la elección vocacional. Se identifica que 53 de 194 estudiantes puntúan con mayor intensidad de sufrimiento los pensamientos que refieren a la elección vocacional. Estos resultados confirman los datos que se presentaron en la figura 3, donde se identifica que este aspecto es un foco de malestar para los adolescentes , es decir, en nivel medio superior cobra mayor relevancia por ser el escalón previo a optar por estudios superiores, trabajar o cualquier otra actividad que impactará en su proyecto de vida y su vida social.

Figura 6. Adolescentes con intensidad de malestar emocional al pensar en la vocación



En la figura 7 se presenta la percepción de intensidad de sufrimiento psíquico ante el rendimiento académico. Podemos observar que 52 de 194 estudiantes encuentran cierta intensidad de desmotivación en los resultados de su desempeño escolar. Estos datos ratifican lo presentado en la figura 2 de la subescala de frecuencia, lo cual implica que, no solo existe frecuencia en sentir sufrimiento psíquico al pensar en el rendimiento académico sino que también genera un grado relevante de intensidad en esta fuente de sufrimiento.

Figura 7. Adolescentes con intensidad de malestar emocional generado por el rendimiento académico

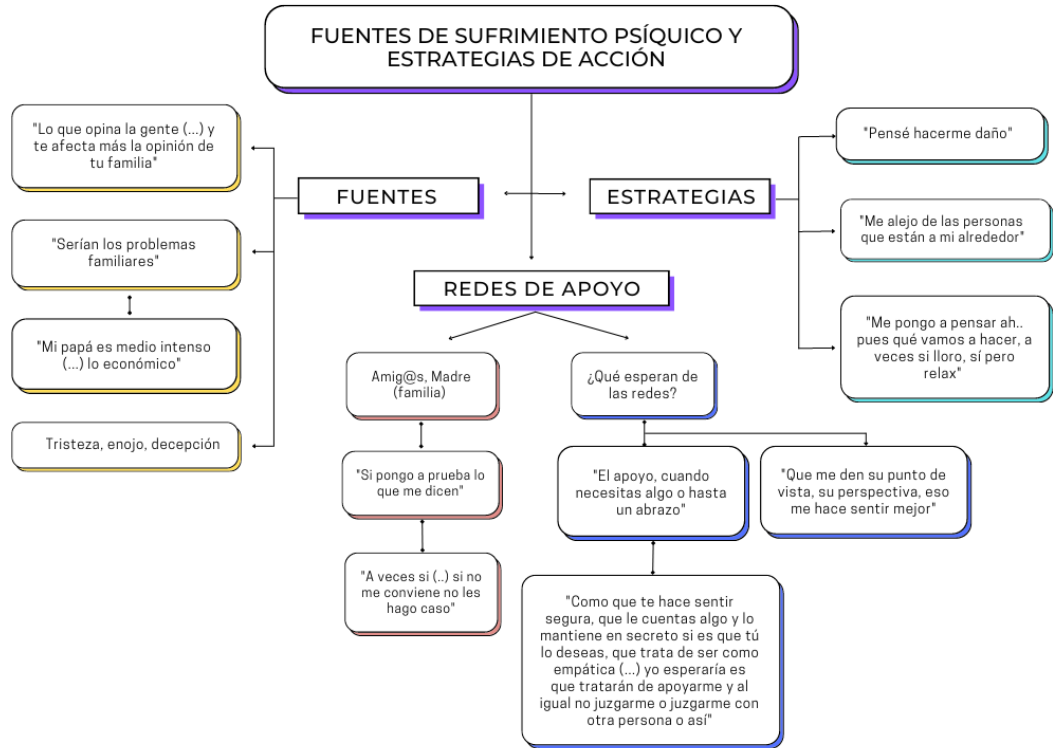


Estos resultados nos permiten identificar que existe cierta relación entre las sub escalas de frecuencia e intensidad para identificar las principales fuentes de sufrimiento psíquico que se presentan en la población de estudio, que son: rendimiento académico, orientación vocacional relacionado al proyecto de vida y autoestima, indicando posibles líneas de acción a trabajar en el armado de la intervención. Este acercamiento resulta enriquecedor al permitir visualizar las situaciones que particularmente viven los adolescentes en su cotidianidad en el contexto escolar.

Entrevistas

Se aplicaron tres entrevistas semiestructuradas a participantes voluntarios a quienes previamente se les solicitó consentimiento y asentimiento informado para poder proceder con la aplicación. En la figura 8 se observa a detalle la información recabada durante las entrevistas respecto a las fuentes de sufrimiento psíquico, las redes de apoyo y las estrategias con las que enfrentan sus situaciones de malestar.

Figura 8. Esquema de categorías identificadas en entrevistas semi-estructuradas.



Fuente: Elaboración propia

Los adolescentes identifican que los sentimientos que predominan ante situaciones de sufrimiento psíquico son la tristeza, frustración o enojo, tal como lo relata la entrevistada no.2 de 16 años, *“Pues me siento como decepcionada o triste (...), me siento llena de coraje y creo que es como incapaz, siento que no tengo como esa capacidad de resolverlo, simplemente me siento como en una burbuja y no puedo salir de ahí”*. Esta afirmación implica que para los adolescentes es difícil encontrar una manera de salir de su situación de dificultad, por lo que, han construido sus propias estrategias para enfrentarlo como es el pensar en dañarse, tal como lo describe el entrevistado no. 1 de 16 años *“Hace años estaba famoso el de cortarse, afortunadamente nunca lo hice, pero si hubo un tiempo en el que decía*

si lo hago a lo mejor esto que siento va a salirse pero no lo hice". Encontramos que los adolescentes buscan darle salida a su sufrimiento de cualquier modo, aun cuando eso implicara lastimarse, también se identifica que las estrategias para enfrentar los malestares emocionales pueden convertirse en tendencia entre la población y tener alcances importantes para la salud física y mental, por otro lado, el llorar, encerrarse y, solo en casos extremos, buscar apoyo de personas cercanas, representan otro tipo de opciones de los adolescentes para enfrentar su sufrimiento psíquico, siendo los amigos y familiares cercanos (madre) las personas a quienes se acuden a pedir apoyo.

Los entrevistados coinciden en que conocen a compañeros o amigos que pasan por situaciones similares y que también ellos comparten experiencias de haberse sentido desanimados de seguir buscando apoyo ante la falta de orientación y confidencialidad entre pares cuando sienten necesidad de escucha o acompañamiento pues en distintas ocasiones se han sentido poco valorados o defraudados al romperse pactos de confidencialidad y sentirse juzgados por su escuchante; así lo expresa la entrevistada no.3 de 17 años, *"si lo he vivido, que siento que, ¡ah! pues somos compas para pasar el rato chido pero no son personas que te van a apoyar verdaderamente o que se llevan bien chido que hay una muy buena relación, no, porque a veces es como que te tienen envidia o a veces es hipocresía y bueno, tú te vas dando cuenta, yo me doy cuenta como que te dejan un mal sabor de boca porque yo los tengo como grandes personas muy valiosas y al final te acuchillan por las espaldas entonces te dejan mucho que desear"*. Esta narración representa una de las razones por las que los adolescentes prefieren guardar sus sentimientos o acontecimientos para sí mismos.

Los adolescentes entrevistados han tenido experiencias de búsqueda de apoyo ante su sufrimiento psíquico y estas experiencias los han llevado a dejar de practicarlo, contemplando otras opciones para afrontarlo, por ejemplo, vivir a solas su sufrimiento o buscar maneras de disminuirlo aunque para ello se utilicen prácticas de riesgo, siendo su última opción la búsqueda de apoyo, también

observamos que todos muestran intenciones de apoyo a sus pares en caso de ser necesario. Este panorama que se genera a partir de los instrumentos aplicados, estimula el reconocimiento de la situación que día a día se presenta en los adolescentes y brinda posibles líneas de trabajo para la intervención.

Resultados de la Intervención

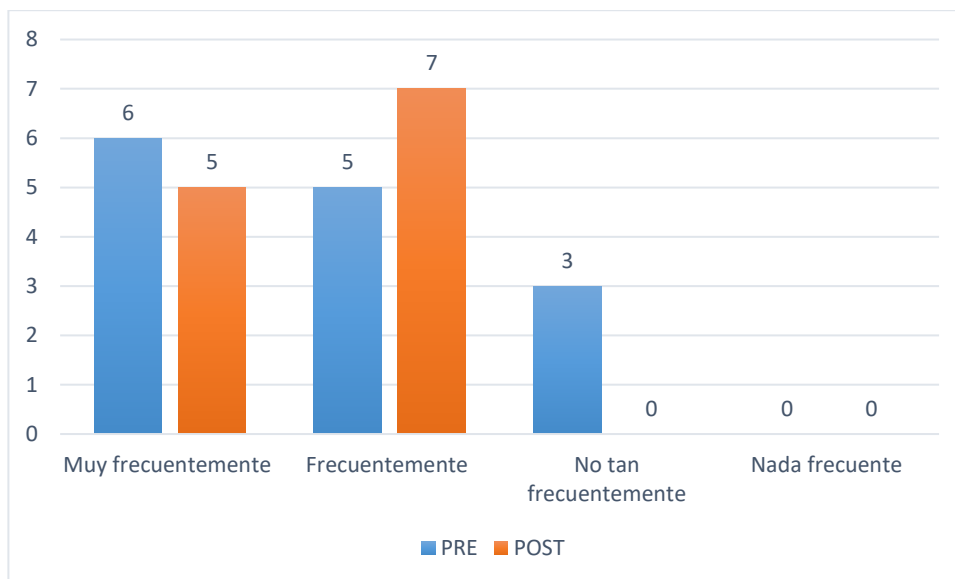
Dentro de la intervención se utilizó el cuestionario pre- post, diario del estudiante, bitácora de col y grupo focal como instrumentos para la recolección de datos cualitativos, de los cuales se describen sus resultados a continuación.

Cuestionario Pre y Post Intervención

La aplicación de los cuestionarios pre y post se realizaron de acuerdo a los códigos de confidencialidad descritos en las cartas de consentimiento y asentamiento informado, asegurando que las respuestas emitidas por los participantes se presentan de manera anónima en la presente investigación, cabe mencionar que se excluyeron resultados que no representan modificaciones en su contenido. Es importante señalar que la aplicación del pre cuestionario se aplicó a 14 participantes asistentes y para el final del taller se contaba con la presencia de 12 adolescentes voluntarias de las cuales se obtuvo la siguiente información cuantitativa del taller psicoeducativo.

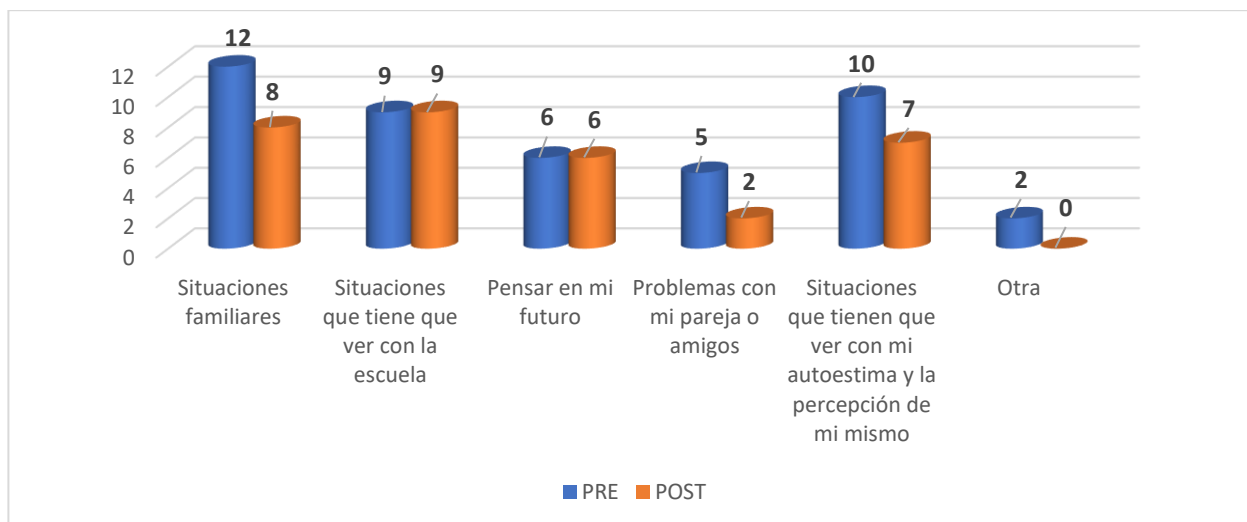
La figura 9 representa las respuestas de las adolescentes a la pregunta; “¿Logro identificar cuando algo o alguien me causa algún tipo de malestar emocional?”. Haciendo una comparativa, de acuerdo a los resultados de los cuestionarios pre y post, se observó un aumento a la categoría frecuentemente, es decir, en el pre 5 de 14 participantes contestaron frecuentemente y en el post fueron 7 de 12. Así mismo, disminuyó la categoría *no tan frecuentemente* siendo antes 3 de 14 y después 0 de 12. Lo que podría implicar mayor atención de las participantes para detectar sus malestares emocionales.

Figura 9. Frecuencia de las adolescentes para identificar cuando algo produce el malestar psíquico



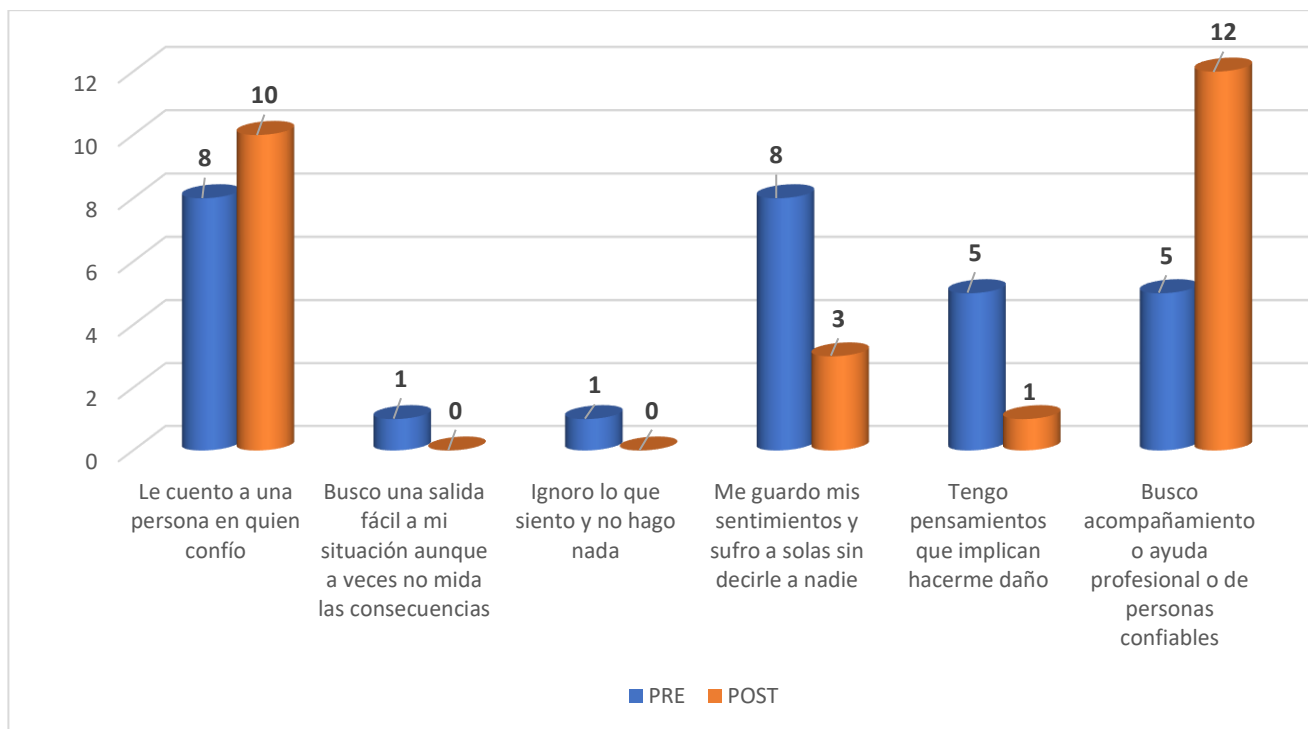
La figura 10, muestra las respuestas de las adolescentes a la pregunta ¿Qué situaciones te causan mayor conflicto emocional o sufrimiento? Es importante señalar que las participantes eligieron de una lista de opciones todas las situaciones con las que se sentían identificadas. Se observa en la comparativa de los cuestionarios pre y post que después de la intervención disminuyeron el número de las adolescentes que perciben dentro de sus malestares emocionales las situaciones que tienen que ver con autoestima y la percepción de sí mismas. Antes de la intervención 10 de 14 participantes percibían esta opción como mayor conflicto emocional, disminuyendo a 7 de 12 después del taller, así mismo se modificó el sufrimiento psíquico frente las situaciones familiares, en un primer momento, 12 de 14 participantes eligieron esta opción y después disminuyo a 8 de 12 participantes. . Esta comparativa indica que las adolescentes que asistieron al taller psicoeducativo muestran cambios en la forma de percibir y afrontar tanto la percepción de sí mismas como las situaciones de conflicto familiar.

Figura 10. Situaciones que causan mayor conflicto emocional para las adolescentes en su vida cotidiana



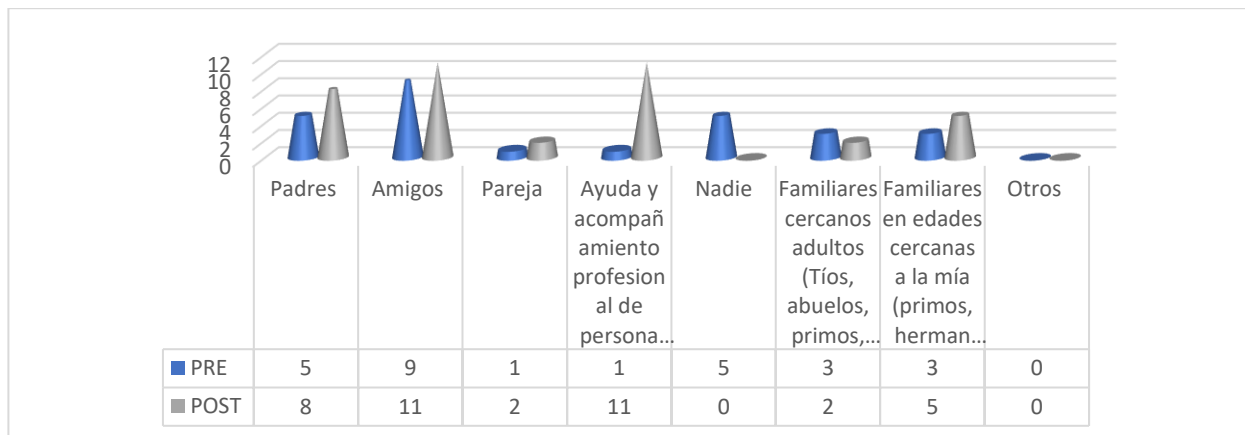
En la figura 11, se exponen las respuestas a la pregunta; ¿Qué haces cuando te sientes mal emocionalmente? Se identificó que posterior a la intervención las adolescentes consideran buscar *acompañamiento* o ayuda profesional en momentos de malestar emocional, es decir, estas opciones se convirtieron en soluciones representativa para ellas; antes del taller quienes buscaban este acompañamiento eran 5 de 14 participantes y después de la intervención todas consideraron buscar apoyo como opción ante los malestares emocionales. También se observa una disminución de la idea de guardar sus sentimientos y sufrir a solas, o bien, tener pensamientos que implican hacerse daño, en cifras, antes del taller 8 de 14 consideraban estas opciones ante los malestares psíquicos y después solo 3 de 12 continuaban con esta percepción, también hubo un aumento al elegir la opción de considerar contarle a quien confían, los resultados en el pre fueron 8 de 14 adolescente y posteriormente 10 de 12, esto nos habla de un posible cambio en las estrategias de acción de esta población ante el quehacer con su sufrimiento psíquico, por lo que después del taller consideran acciones menos perjudiciales para transitar momentos de dificultad.

Figura 11. Estrategias de las adolescentes frente al malestar emocional



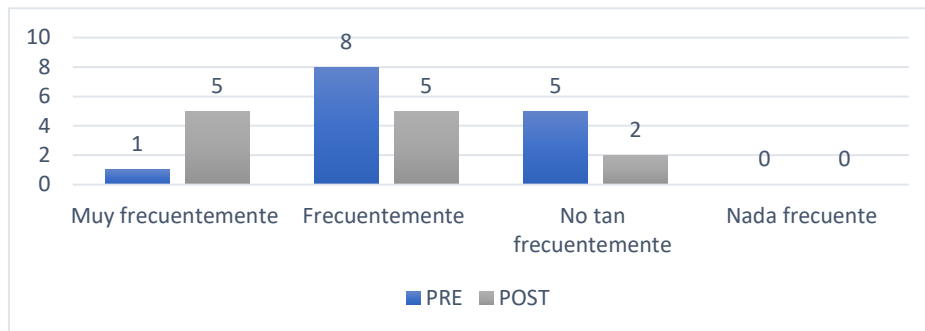
En la figura 12, se presentan las respuestas a la pregunta ¿A quién recurre cuando tienes alguna situación que te afecta emocionalmente? Hay que señalar que las participantes pudieron marcar más de una opción. Después del taller, la alternativa de compartir con personas confiables o buscar ayuda profesional cambia; antes 1 de 14 de las participantes consideraron esta respuesta y después del taller fueron 11 de 12, ante esto observamos que eliminan la opción de no acercarse a nadie en momentos de dificultad emocional, antes del taller 5 de 14 participantes eligieron no acercarse a nadie y después 0 de 12, además, la figura 12 muestra que las posibles personas de confianza podrían ser padres o amigos; indicando así que, las redes de apoyo cobran una importante representatividad en las adolescentes y consideran el acompañamiento profesional como una forma de apoyarse para enfrentar su sufrimiento psíquico posterior a la intervención.

Figura 12. Personas a las que recurren los adolescentes al presentar sufrimiento psíquico



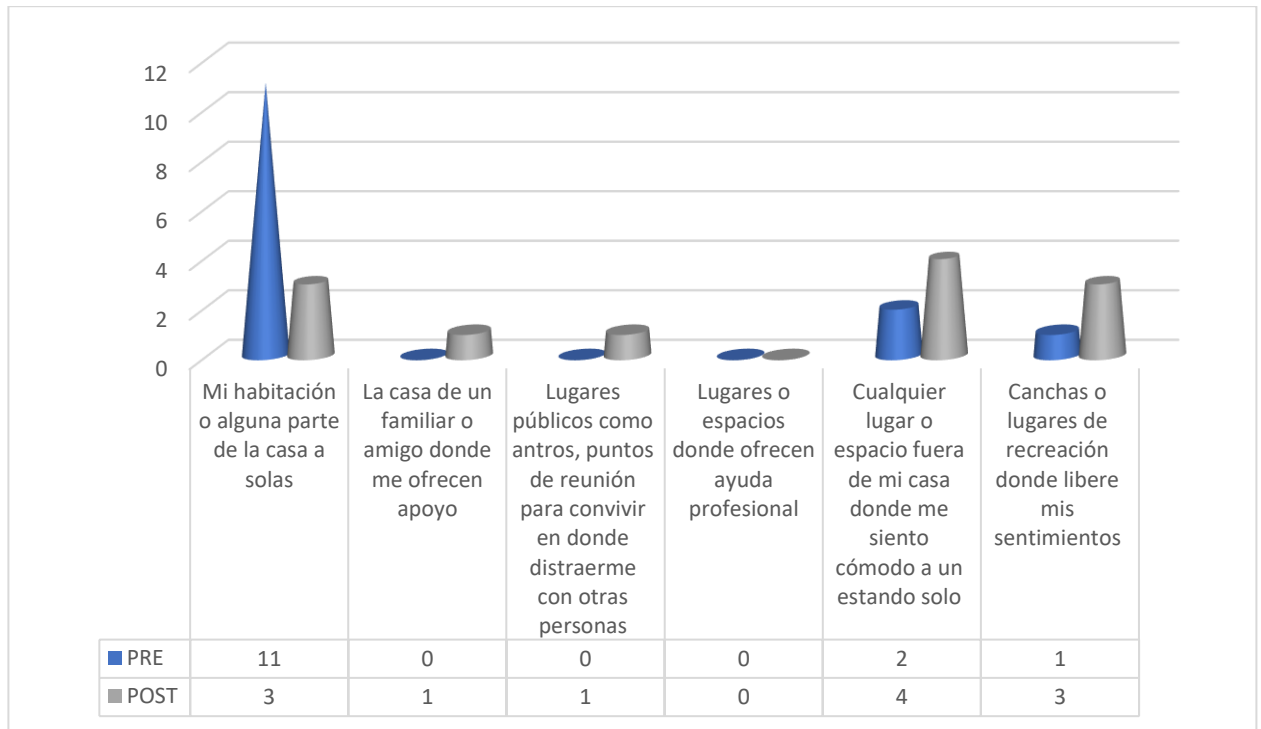
La figura 13, presenta las respuestas a la pregunta _____ señala que en el instrumento post intervención aumentó el número de estudiantes que eligieron seguir las sugerencias de las redes de apoyo, es decir, antes 1 de 14 participantes consideraban esto como viable y después del taller 5 de 12 participantes, pero también hubo un incremento en los estudiantes que prefieren no seguir las sugerencias de manera frecuente, lo que nos indica un movimiento en la perspectiva del recibir o asumir consejos o sugerencias de otras personas, ya que de acuerdo a los temas abordados y a las expresiones de las adolescentes, asumen que compartir situaciones de sufrimiento psíquico con sus redes no implica responsabilizar a otros o abandonar en otros las decisiones que se pudieran tomar.

Figura 13. Frecuencia con la que se siguen sugerencias de las personas de confianza



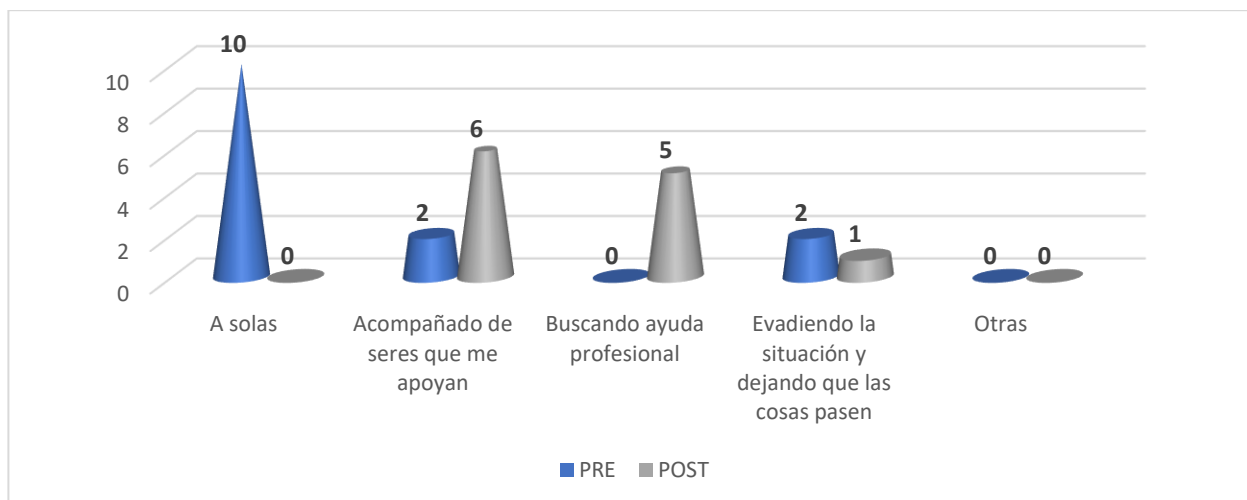
En la figura 14, observamos que ante la pregunta ¿A qué lugares te gusta ir cuando te sientes mal emocionalmente? Disminuyen de manera importante las respuestas que aluden a que las adolescentes preferían quedarse en su habitación o alguna parte de su casa a solas y se diversifican las opciones que implican estar en otros lugares como la casa de un familiar o amigo donde se les ofrece apoyo, lugares públicos o recreativos donde pueden lograr algún tipo de convivencia que les permita no permanecer a solas en momentos de algún tipo de sufrimiento emocional, teniendo la posibilidad de que en estos espacios se encuentren redes para transitar su sufrimiento psíquico.

Figura 14. Lugares a los que las adolescentes acuden al sentirse mal emocionalmente



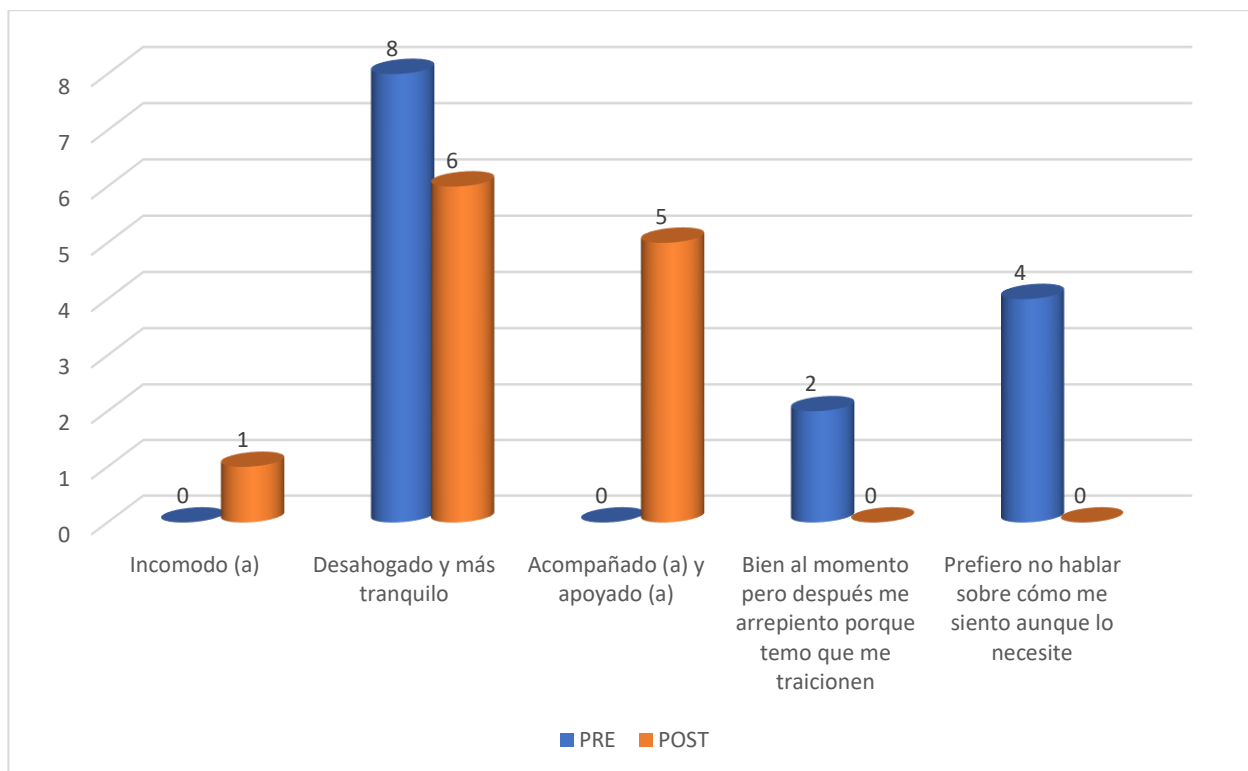
La figura 15, nos revela los cambios respecto a la pregunta ¿Cómo has preferido vivir las situaciones de dolor emocional? Previo a la intervención 10 de las 14 adolescentes prefería vivir a solas su dolor emocional, mientras que en el post test baja a 0 participantes, también se ve un incremento al considerar como elección preferente vivir el sufrimiento acompañado de seres que me apoyan, así antes del test 2 de 14 estudiantes lo preferían y después de la intervención 6 de 12. También aparece como opción la búsqueda de ayuda profesional, cabe mencionar *que* antes esta no era considerada una vía de solución, posterior al taller está idea incrementa a 5 de 12 participantes, lo cual supone que las redes de apoyo se establecen como una manera de acompañar los episodios de sufrimiento psíquico de las participantes.

Figura 15. Formas de vivir conflicto o dolor emocional de las adolescentes



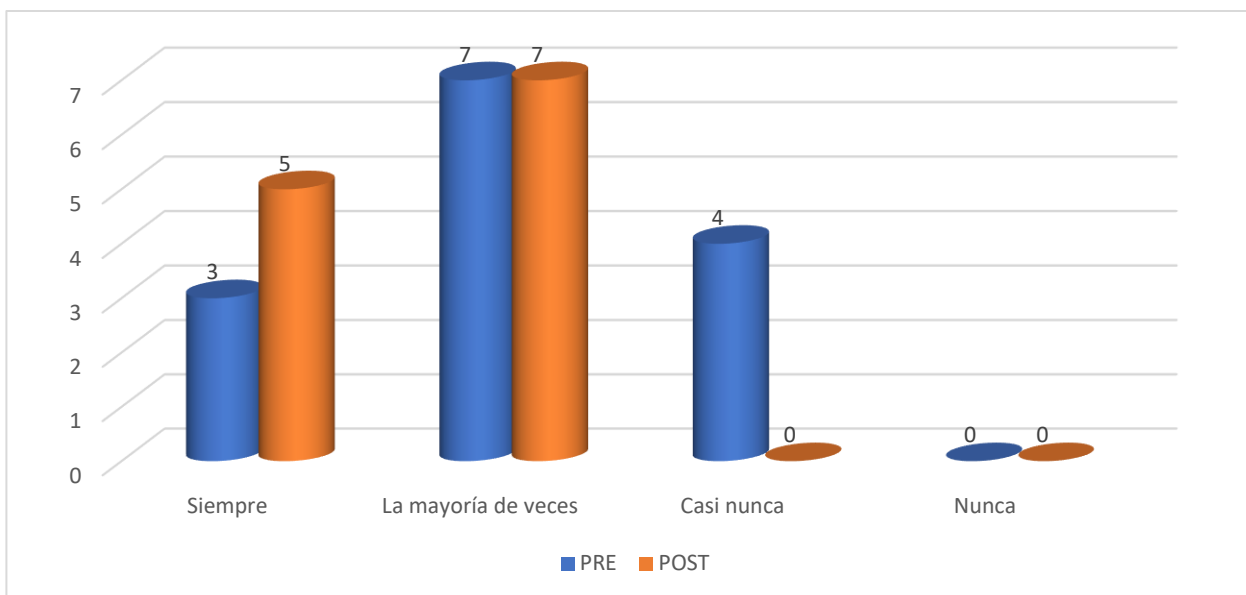
Previo a la intervención las adolescentes no encontraban la posibilidad de sentirse acompañadas o ayudadas al hablar de lo que sentían, sin embargo, en la figura 16 se observa que las adolescentes después del taller reconocen que sentirse acompañadas o apoyadas produce efectos positivos ante sus malestares emocionales, así antes del taller 0 de 14 adolescentes no optaban por el acompañamiento para hablar de sus emociones y después del taller 5 de 12 si lo consideraban una opción, en este sentido, las adolescentes eliminan la idea de no hablar de lo que sienten aunque lo necesiten, antes 4 de 14 participantes y después del taller 0 de 12, similar a lo que sucede en la categoría *bien al momento pero después me arrepiento porque temo que me traicionen*. Esto podría representar esfuerzos de las adolescentes de poder hablar de lo que les sucede quitándose temores a los juicios externos y otorgar mayor confianza a las redes de apoyo.

Figura 16. Efectos en las adolescentes al hablar de sus sentimientos con otros



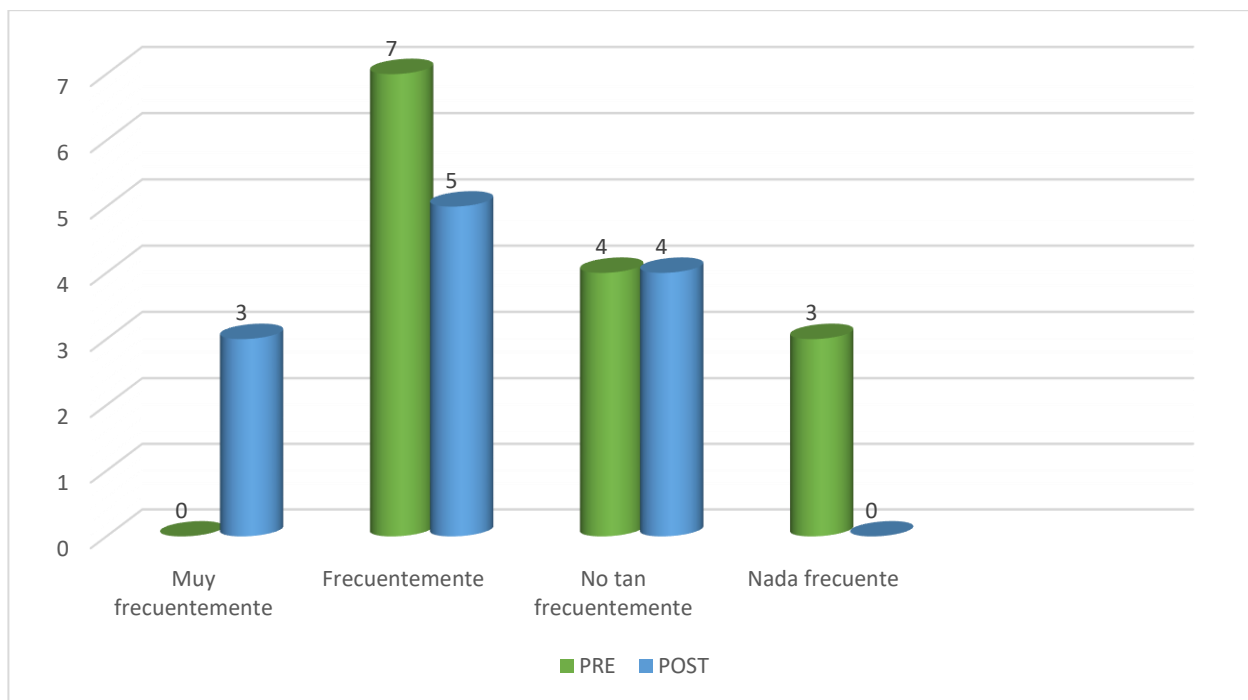
En la figura 17, las adolescentes nos expresan su respuesta a la pregunta; ¿Consideras que puedes ser una persona de apoyo para otros en momentos de dificultad emocional? Al inicio 3 de 14 creían no siempre poder ser apoyo para sus pares y después del taller 5 de 12 participantes modificaron su respuesta, la categoría *la mayoría de las veces* se mantuvo igual y después del taller no se presentó la categoría *casi nunca*, ello implica que sus conocimientos y/o estrategias, así como su seguridad podrían haberse ampliado para la posibilidad de ser fuente de apoyo de sus pares.

Figura 17. Disposición de las adolescentes para apoyar a sus pares



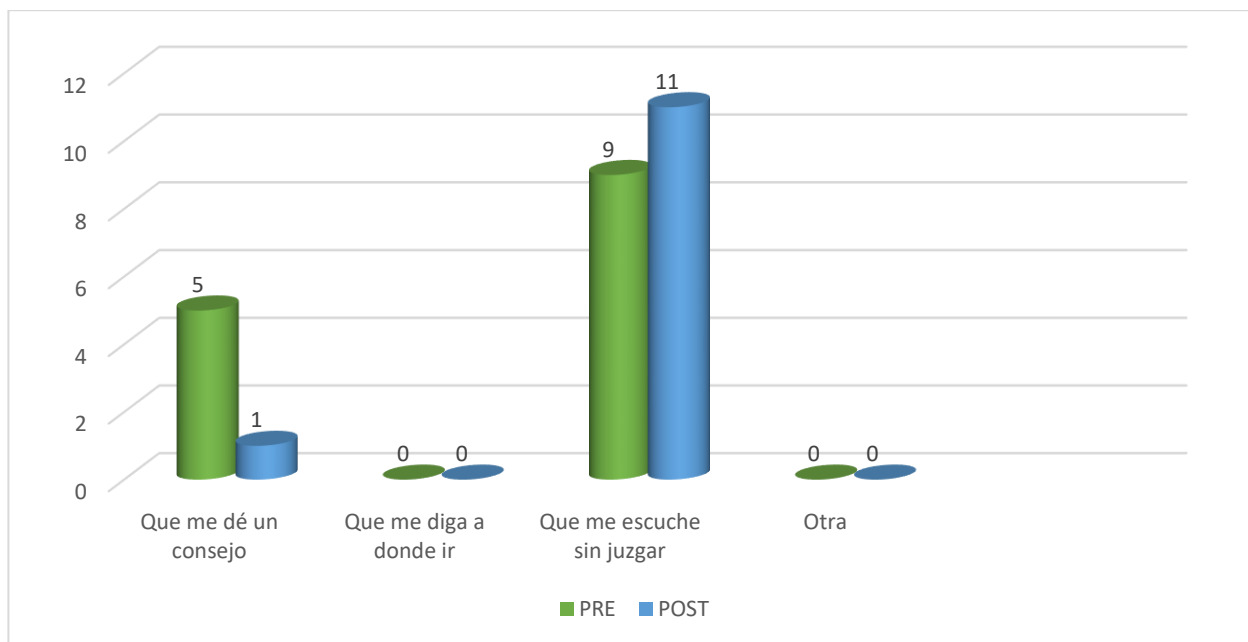
Tal como se representa en la figura 21, respecto a los resultados a la pregunta ¿Qué tan frecuentemente confías en tus amigos o compañeros para hablar sobre tus situaciones de conflicto emocional?, las adolescentes que consideran que muy frecuentemente confiarían en sus pares para hablar sobre su situación emocional aumento de 0 al inicio de la intervención y finalizó en 3 participantes, además, disminuyó la opción de nunca confiar en los pares de 3 a 0 después del taller, lo que indica que las redes de apoyo entre pares aumentan como posibilidad en el acompañamiento de situaciones de sufrimiento emocional.

Figura 18. Frecuencia en la confianza de las adolescentes hacia sus pares para acompañarse en situaciones de malestar emocional



La figura 19, hace referencia a la pregunta ¿Qué esperas cuando le cuentas a un compañero o amigo sobre tus situaciones de conflicto? La respuesta que implica buscar que sus pares escuchen sin juicios pasaron de 9 de 14 asistentes antes de taller y finalizando 11 de 12 adolescente, es decir, disminuye considerablemente la necesidad de recibir un consejo de 5 de 12 personas y después del taller 1 de 12 asistentes. Lo cual refrenda que las adolescentes comprenden que no siempre los pares podrán dar soluciones concretas para afrontar su situación y lo que pueden buscar en este acompañamiento es expresarse, hablar de sus sentimientos, comprenderse desde el habla y la escucha para representar y manejar su sufrimiento emocional.

Figura 19. Expectativas de las adolescentes sobre las acciones de sus pares frente a la solicitud de apoyo emocional



Los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento pre- post intervención muestran modificación en las estrategias con las que las adolescentes enfrentarían su sufrimiento psíquico. Observamos que la idea de vivir algún período de malestar emocional ya no es desde la soledad o desde el daño físico, más bien, consideran buscar acompañamiento durante dichos eventos; ya sea con su red de apoyo o con ayuda de un profesional, lo que nos sugiere que pudo haberse modificado la idea o percepción de lo que conlleva pedir ayuda en momentos de dificultad.

Resultados de Diario del Estudiante y Bitácora de COL

La intervención realizada a las adolescentes del Platel Colón de la EBA-UAQ tuvo como ejes de acción las fuentes de sufrimiento psíquico que en particular demandaron las participantes, mismas que fueron: autoestima, duelo por pérdida,

resolución de conflictos (familiares) y toma de decisiones para el proyecto de vida. Los resultados cualitativos de los instrumentos diario del estudiante y bitácora de COL (para ver en extenso revisar las tablas 4 y 5) se analizaron divididos en las categorías: estrategias frente al sufrimiento psíquico, redes de apoyo, cuidado, cuidado entre pares y sentimiento expresados por las adolescentes, los cuales se describen a continuación.

Estrategias Frente al Sufrimiento Psíquico

Durante el transcurso del taller al compartirse mutuamente experiencias, opiniones o saberes, las adolescentes identifican y proponen algunas formas de hacer frente a su sufrimiento psíquico, el cual entienden como todo aquello que les causaba malestares emocionales, conflicto consigo mismas o inquietud, esto derivó en construir y proponer acciones para ayudar y ayudarse a enfrentarlo. De estas estrategias se identificaron dos principales; por un lado, validar y expresar sus sentimientos y, por otro, pedir ayuda a sus redes o buscar apoyo profesional en momentos de sufrimiento psíquico. Dichas estrategias representan formas distintas de afrontar su sufrimiento ya que continuamente en su contexto social les sugieren minimizar sus sentimientos o inhibirlos; además encuentran que estas estrategias han sido vistas como símbolo de debilidad dentro de su cultura, de tal manera que, de inicio no eran consideradas como recurso. Por ejemplo, una de las participantes menciona: “Necesitaba sacar todo lo que estaba guardando porque no me hace bien quedarme con esos sentimientos”.

Las adolescentes que participaron en el taller continuamente vivían experiencias que guardaban para sí o reprimían tratando de evadir el malestar, sin embargo, al finalizar la intervención expresaron su interés por el apoyo profesional:

“Aprendí en qué momento sería más recomendable asistir a terapia con un profesional”, dado que, pueden existir situaciones con mayor grado de complejidad y auxiliarse de un profesionista de la salud mental llega a considerarse una opción por medio de la cual sobrellevar su sufrimiento psíquico.

Por otra parte, contemplan que cada situación que representa sufrimiento psíquico para ellas tiene un proceso que no debe ser forzado ni omitido:

“No me debo forzar por sentirme bien por algún problema que tenga (...)” , también mencionan que “Hay muchas opciones para resolver problemas y todo lleva un proceso”.

Esto nos habla de que las adolescentes se abren a la posibilidad de visualizar y vivenciar su sufrimiento psíquico con estrategias para sobrellevarlo, siendo conscientes de que son eventos que pueden aparecer en cualquier momento de la vida, que estos tienen relevancia y hay diversas formas de vivirlo, lo cual permite darle el valor suficiente a su sufrimiento como para atenderlo y evitar que cause efectos negativos para su integridad; pero también, esto implica que podrían identificar tales procesos en sus pares.

Redes de Apoyo

Conformar una red de apoyo en cualquier contexto resulta poco sencillo, es decir, si no estamos acostumbrados a pedir ayuda o compartir situaciones personales con otros será complicado intentar formar una red de apoyo ya que para hacerlo tendremos que resolver las interrogantes ¿cómo hacerlo? y ¿con quién hacerlo? o ¿bajo qué circunstancias?, estas preguntas serán difíciles de responder en el proceso, por lo que, las adolescentes de primer momento encontraron dificultad en reconocer una posible red de apoyo, fue hasta la sesión número 3 que en el diario del estudiante (Anexo 4) identifican que hay, incluso en el mismo grupo de intervención, la existencia de una posible red, así lo describe una de las participantes:

“En la sesión están personitas muy lindas a las cuales admiro por su empatía, porque, aunque no nos conocemos del todo nos brindan ayuda y nos comprenden muy bien”, así refieren sentimientos de identificación y confianza que se generó bajo un ambiente de mutualidad dentro del grupo de intervención.

Posteriormente, las adolescentes asimilan que una red de apoyo tiene la labor de orientar y acompañar en procesos de dificultad:

“Al tener algún problema debemos de pedir ayuda tal vez al pedir ayuda no signifique resolver el problema en ese instante en el que pides apoyo, sino que a veces pueden darnos un consejo, una opinión o solamente acompañarnos”, lo cual simboliza la relevancia de permitirse ser acompañadas en un proceso de sufrimiento psíquico.

En este sentido, comprenden también que ser una red no implica hacer propios los problemas de los demás y que los otros no tienen la obligación de resolver los suyos, delineando la importancia del cuidado mutuo, pues dentro de los posibles roles de cuidado se precisa identificar responsabilidades que se entienden para cada uno, es decir, parte de cuidar del otro es respetar la toma de decisiones propia y la de los demás.

“Aprendí una variedad de cosas, por ejemplo, a ser una red de apoyo con lo que pueda, pero sin hacer los problemas de los demás míos”, así mismo, ellas reconocen que, así como pueden tener una red de apoyo, ellas pueden ser una red para alguien más, marcando una distinción entre el apoyar, pero sin dejar de cuidar de sí mismas. Derivado de ello, representan a la mutualidad como una de las funciones importantes de las redes de apoyo.

“Me di cuenta de que siempre es bueno tener a alguien que nos escuche y nos apoye, que nos de consejos y su punto de vista, pero también está bien que nosotros seamos esa fuente de apoyo para alguien más (que sea mutuo)”.

Estas expresiones señalan que las adolescentes podrían jugar un rol doble dentro de una red de apoyo, en la que se ubiquen como solicitantes u ofertantes de ayuda, así comprenden que el valor de estas redes reside en compartir y acompañar de manera solidaria y mutua, identifican que existen líneas que delimitan su acción y otras que les permiten conectar para poder ser fuente de ayuda y no de conflicto

para ambas partes, pues de lo contrario podrían haber situaciones que deriven en situaciones contraproducentes.

Cuidado

Dentro de las redes de apoyo es importante referir que, como parte elemental de su conformación, sus miembros puedan reconocer el valor del bienestar propio para poder apoyar a otros, lo que deriva que dentro de esta categoría de cuidado se haya representado a lo largo de la intervención la caracterización del cuidado de sí, a partir de identificar áreas de oportunidad en sí mismas. Algunas participantes mencionaron;

“No debemos aferrarnos a alguien (...) tenemos que aceptar el cambio para que se vuelva más fácil”. Esta afirmación podría referir la forma de cuidar de sí en un antes y un después, ya que representa la forma de vivir una posible separación para evitar o afrontar el sufrimiento que esta pudo causar. Por otro lado, respecto al malestar causado por el contexto social, una de las adolescentes expresó:

“No soy responsable de lo que los demás esperan de mí”. Ello supone que la participante ubica el punto de partida para cuidar de sí, deslindándose de la presión social que con frecuencia les representa una forma de sufrimiento psíquico.

Estas expresiones posiblemente describen la trascendencia del concepto de cuidado de las adolescentes, pues focalizan la vulnerabilidad con la que percibieron los eventos de malestar y cómo la contrastan con la perspectiva de cuidar de sí, ampliando la visión de asumir responsabilidades y delegar las que no son propias con el objetivo de buscar su bienestar, pues este es un eje central para atender a su sufrimiento psíquico.

Cuidado Entre Pares

A lo largo de las sesiones, también se desplegó el concepto de empatía entre las participantes, permitiendo que cada una fuera construyendo de manera personal este elemento que, cabe señalar, es fundamental para conformar redes de apoyo, ya que, al reconocer que cada persona vive situaciones distintas y procesos distintos aun cuando hay significativas similitudes entre pares, así ellas refieren textualmente;

“(...) todas las personas somos distintas y cada quien va a su paso (...)” Esto supone que las adolescentes reconocen los distintos momentos por los que atraviesa cada persona aun siendo congéneres, permitiéndoles comprender y acompañar en los procesos de sus pares de una manera más cercana ante las semejanzas que comparten.

“Muchas veces compartimos problemas similares con personas del rango de nuestra edad y tanto esas personas como nosotros podemos ser una red de apoyo para alguien”, “(...) siempre es bueno tener cuidado mutuo entre pares para que así se apoyen cuando tengan dificultades y las resuelvan”. Estas afirmaciones muestran que los pares podrían ser fuente de identificación y de confianza que derivaría en apoyo mutuo ante situaciones de sufrimiento psíquico, siendo los pares quienes pueden auxiliar al otro durante estos eventos cotidianos en los espacios y eventos que comparten. En este sentido el acompañar tiene ciertas responsabilidades, entre ellas, deslindarse de los juicios de valor que las adolescentes tienen, así expresaron:

“Todas las personas tenemos problemas y siempre es bueno tener a alguien que te escuche. Aprendí a escuchar a las personas sin juzgarlas sino ayudarlas y apoyarlas”. Esto implica que, las adolescentes significan el apoyo y el cuidado del otro en la escucha sin juicios y el acompañamiento honesto, pues ser una red de apoyo significa comprender al otro desde su individualidad, generar espacios de confianza y el cuidado mutuo.

Las expresiones en esta categoría narran como las adolescentes identifican que el cuidado puede ser ejercido de manera mutua y, dentro de este ejercicio, es importante empatizar con el otro que, aunque comparten importantes similitudes, cada uno se caracteriza por su individualidad; esto les permitirá ser fuentes de apoyo sin volverse jueces o partidarias de alguna posición más que la de acompañar en los procesos de sufrimiento psíquico de su par.

Sentimientos Expresados en los Instrumentos

Las adolescentes reflejaron, en general, bienestar al tratar de hablar sobre las situaciones que expresaban como fuentes de sufrir, manifestaron sentirse cómodas, aliviadas, con apertura para dialogar sobre sus propios conflictos, “Me sentí muy cómoda (...) todas dábamos opiniones y otorgaban ayuda a quién creía necesitaría” esto dio apertura de que entre las integrantes pudieran pensarse como una red de apoyo y cuidado mutuo: “Me sentí bastante bien porque me sentí con confianza para poder expresarme y me ayudo bastante el sentirme escuchada y apoyada”. Tales expresiones reflejan la falta de espacios y personas con las que ellas puedan expresarse, refleja también que es necesario orientar a las adolescentes para que tengan un referente de apoyo bajo la perspectiva de que todas y todos podrían ser fuente de apoyo cuando hay una cultura de cuidado mutuo.

En conjunto, el diario del estudiante y la bitácora de COL resueltos por las adolescentes, ampliaron la visión respecto a la vivencia en el taller, pues permitieron conocer cómo cada una asimilaba y comprendía cada sesión permitiéndose exponer sus sentimientos y los procesos que las llevaban de una perspectiva a otra, así mismo, dejaron visualizar como las estrategias para hacer frente al sufrimiento psíquico parten desde la noción de cuidar de sí y validar sus propias experiencias emocionales para poder dar la relevancia y solución a estos conflictos y trascender para apoyar a sus pares, además resalta el valor que le dan al respeto a la individualidad, así como de la toma de decisiones de cada una para delinear su campo de acción como fuentes de apoyo.

Resultados del Grupo Focal

Para la evaluación de los resultados del grupo focal, aplicado un mes después de la intervención a través del taller psicoeducativo, se tomaron dos categorías principales a describir: el uso de las estrategias frente al sufrimiento psíquico y las redes de cuidado entre pares, resultados clasificados en la tabla 6.

Estrategias Frente al Sufrimiento Psíquico

Las afirmaciones de las adolescentes durante el encuentro en el grupo focal nos indican que existe una posible continuidad en la aplicación de las estrategias construidas durante el taller en su vida cotidiana, pues refieren que, al enfrentar situaciones de sufrimiento psíquico, una de sus acciones será buscar a alguien que las escuche o acompañe en su proceso:

“yo en lo personal siempre me he considerado o he sido una persona como que muy reservada, así como que sufre en silencio ¿no? y pues he entendido con esto que siempre habrá, siempre va haber una red de apoyo o una persona que realmente quiera ayudar y escucharte”. Esto explica que con anterioridad las participantes experimentaban el sufrimiento a solas y sin expresión alguna, pues no había otras opciones, sin embargo, posterior al taller suponen un reaprendizaje en la forma de afrontar su sufrimiento al adoptar estrategias para permitirse acompañar y expresar sus malestares emocionales.

Por otro lado, se observa la trascendencia de las estrategias para hacer frente al sufrimiento psíquico, es decir, las adolescentes empiezan a socializar con sus pares y sus cercanos las herramientas de las que se pueden apoyar para transitar por sus conflictos;

“ya eh pues, he tenido ahí a la persona con la que luego le platico así las cosas este pues igual como que a veces le pasó los tips que vimos aquí”.

Otra adolescente aportó: “le digo [busca ayuda], de hecho, fue a un psicólogo también, porque yo le dije que buscara ayuda profesional y pues ya fue”.

Estas afirmaciones reflejan la construcción de elementos que les permiten cuidar no solo de sí mismas, sino que representan instrumentos que les sirven para orientar y tejer redes con otros, constituyéndose así con estrategias para apoyar en el sufrimiento psíquico de sus pares.

En este sentido, también se reconoce que, ante el proceso de trascender de una posición de confianza a otra, las adolescentes refieren que ha sido complicado dar ese paso:

“ya tengo como que menos miedo de hablar con las personas, pero aun así sigue existiendo ese miedo”.

Se considera que ha disminuido el temor de ser juzgadas o de que minimicen su sufrimiento, sin embargo, reconocen que es un proceso y que hay que construirlo, sobre todo cuando se vive en un contexto en el que existe desorientación sobre el acompañamiento y la empatía con los otros, adicional de que los juicios son comunes en la interacción social.

Estas afirmaciones nos permiten reconocer que hay posibilidad de que las adolescentes mantengan el uso de las estrategias para afrontar su sufrimiento psíquico, específicamente pueden considerar apoyarse en los pares y en la ayuda profesional para liberar sus sentimientos, percepciones, ideas, etc., sin embargo, la complejidad de dejar fuera los prejuicios que puede tener el hablar con otras personas representa una limitante para ellas. Derivado de ello, las adolescentes dentro de rol de cuidado mutuo se asumen en posición de romper con dichas acciones al ser ellas quienes en el apoyo emocional para sus pares promueven la escucha activa y acompañamiento sin juicios.

Redes de cuidado mutuo

La noción de las redes de cuidado mutuo en las adolescentes que participaron en el taller psicoeducativo parece sostenerse un mes después de la intervención, ya que, las narraciones de las experiencias y perspectivas que hacen respecto a ella lo representan. Comprenden que siendo pares pueden tener situaciones similares y buscan la empatía y disponibilidad de ayuda, una de ellas menciona:

“A veces no llegaba a ser empática con ellos y pues ahorita si he tratado de comprenderlos (...) y les digo que cualquier cosa que necesiten, si gustan hablar este pues hablamos o hasta vernos o a salir a tomar un helado, cualquier cosa, salir con tal de que ellos no estén atrapados en su casa”. Esta expresión nos dice mucho sobre la proyección de la adolescente con sus pares, ya que podría significar lo que, desde su individualidad, llega a sentir en situaciones de sufrimiento psíquico y ofrece como red a sus pares, simbolizando algo que a ella le gustaría recibir pero que sabe que puede dar.

Otra característica de las redes de cuidado mutuo que se manifiestan constantemente es la responsabilidad de ser una red y de respetar las decisiones propias o ajenas, es decir, considerar que como red sus limitantes están en el acompañar, escuchar y orientar sin hacer personales los problemas de otros,

“y yo antes me tomaba muy personal los problemas de los demás para poder ayudarle sí y eso me afectaba mucho porque ya empezaba a tomar los problemas como míos, entonces con el taller empecé a simplemente escucharlos y darles mi opinión, pero no un consejo y no tomarme temas de los demás como míos”.

Esta afirmación también representa la posición de cuidar al otro dejando fuera los juicios de valor o la imposición de una perspectiva a su par, reflexiona su aportación y simboliza del cuidado mutuo mostrando su disponibilidad e interés por el otro a la vez que mantiene el cuidado de su individualidad.

Finalmente, esta herramienta nos permite dimensionar el posible impacto de la intervención en las adolescentes ya que ellas contribuyeron con elementos para construir la noción de las redes de cuidado entre pares como parte de las estrategias frente al sufrimiento psíquico, desde sus propias experiencias y consideraciones, por lo que, quizá sea una de las razones por las que se mantengan activas y les sean funcional en su vida cotidiana.

Síntesis de Resultados de intervención

El análisis de los diferentes instrumentos aplicados permite presentar a continuación una síntesis de los resultados obtenidos en los diferentes momentos del proyecto con el fin de contemplar de manera organizada y clara los efectos de la intervención.

Resultados con mayor relevancia de los instrumentos de recolección de datos de intervención

Cuestionario	Diario de estudiante y Bitácora	Grupo focal
<ul style="list-style-type: none"> • Vivir en sufrimiento psíquico en compañía • Considerar redes de apoyo con personas de confianza (padres o amigos) • Búsqueda de apoyo profesional • Disponibilidad de ayuda a otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Noción del cuidado de sí y de sus pares • Escucha y acompañamiento sin juicios • Disponibilidad de ayuda reconociendo límites • Validación de sus sentimientos y procesos 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye, pero persiste el miedo a hablar sobre sí • Transmisión de estrategias para hacer frente al sufrimiento psíquico a sus pares • Apertura a ser ayudadas • Empatía

Discusión

Los resultados de la investigación se pueden contrastar con los datos arrojados por estudios previos que nos brindan aportaciones y abren puntos de discusión para ahondar sobre las categorías de sufrimiento psíquico en adolescentes y las estrategias para afrontarlo, así como, sobre redes de cuidado entre pares. Respecto a las fuentes de sufrimiento psíquico; Ávila (2012), nos describe que una de las principales fuentes de sufrimiento psíquico está ligada a la socialización, describiendo que el sufrimiento es provocado por la inscripción del individuo a lo social, generando el retraimiento individual, es decir, aislamiento de instituciones como solución liberadora del sufrimiento que causa lo social.

Algunas fuentes de sufrimiento psíquico que describe Ávila (2012) aparecen ante la lucha de distintas fuerzas psíquicas tales como; "Individuación vs. Dependencia; Sumisión vs. Control; Deseo de ser cuidado vs. Autarquía; Conflictos de Auto-estima (Self vs. Objetos) (Angustia frente a la crítica, Angustia de castración, Angustia ante la imagen corporal); Conflictos de Culpa (Angustia frente a la crítica y al castigo) y Conflictos de Identidad (de género, de proyecto y sentido existencial). (p. 138). Dichas fuentes de sufrimiento no se describen bajo un contexto o población específica, sin embargo, algunas de ellas coinciden con las situaciones expresadas por la población adolescente, por ejemplo; el deseo de ser cuidado vs autarquía, los conflictos de autoestima y con ello la angustia frente a la crítica así como de la imagen corporal.

Siguiendo con las indagaciones de las fuentes de sufrimiento psíquico, en un contexto más cercano y basado en el trabajo en adolescentes se encuentran el estudio de Hernández (2018), quien nos refiere que para los varones de San Antonio la Cal pertenecientes al municipio de Tolimán, Querétaro, las fuentes de sufrimiento psíquico son las relaciones con sus padres y sus novias, dichas fuentes de sufrimiento psíquico se contrastan con los resultados de la presente investigación, que muestran que para las adolescentes del municipio de Colón, Querétaro se

refieren al autoestima, duelo por pérdida, situaciones familiares y toma de decisiones en el proyecto de vida.

Cabe resaltar que estas dos poblaciones son colindantes geográficamente y respecto a los resultados de ambas investigaciones en cuanto a las fuentes de sufrimiento psíquico identificamos en un primer momento al género y las exigencias sociales que a cada uno se les impone, por otro lado, contrastan también los subsistemas de Educación Media Superior a los que corresponde cada grupo, ya que, viven realidades distintas basadas en los intereses y expectativas de cursar el bachillerato pues, como se mencionó en anteriores apartados del documento, la Preparatoria UAQ a la que pertenecen las adolescentes tiene entre su población la expectativa de ser ésta el escalón que asegura su paso a la Educación Superior, por lo que los estudiantes de dicho plantel ponen énfasis, por ejemplo, en la toma de decisiones y las circunstancias que implicarán su proyecto de vida. Particularmente las adolescentes muestran conflicto respecto a la poca comprensión que suele haber de sus padres y los conflictos derivados de las expectativas que tienen estos mismos sobre las adolescentes y su futuro académico, cuestión que entre otras problemáticas, mencionan las adolescentes se agudizaron durante el periodo de confinamiento por pandemia.

En cuanto a las estrategias con las que enfrentan su sufrimiento psíquico las adolescentes, antes de participar en el taller, revelaron que preferían pasar tiempo a solas en espacios cerrados, regularmente en su habitación o bien preferían contarle a personas de confianza, a diferencia de los resultados que nos ofrece Hernández (2018) en el que los adolescentes varones de comunidades rurales del Estado de Querétaro, México; expresan su sufrimiento psíquico con frecuencia a través del llanto, el consumo del alcohol o, incluso, a través de la violencia; es decir, a través de conductas de riesgo. Estas diferencias podrían estar vinculadas a los estereotipos de género que se han impregnado en la personalidad de los adolescentes de acuerdo al contexto en el que se desenvuelven. Por otro lado, en ambos estudios existe la similitud en tanto que, hombres como mujeres, encuentran

dificultan para validar su sufrimiento, es decir, darle la relevancia para atender dicho malestar y así gestionar su bienestar, ya que, generalmente tienden a guardarlo para sí y evitan que salga a la luz, por lo que optan por minimizarlos o dejar que pase con el tiempo, esto podría vincularse al temor de ser menospreciados o enjuiciados por el contexto circundante.

Es en este punto donde emerge la relevancia de la cultura comunitaria en las formas y expresiones del sufrimiento psíquico de las adolescentes, pues existen experiencias que delinean el qué hacer con información íntima o con aquellas conductas estigmatizadas que son observadas por un sistema de vigilancia del deber ser entre la población, tal como lo refiere Hernández y Espinoza (2021) existen sistemas de vigilancia en las comunidades que se encargan de mantener la disciplina entre semejantes, aplicando sanciones simbólicas a quienes no cumplen con las prácticas socialmente aceptadas, lo cual podría representar parte del origen del sufrimiento psíquico que nuevamente encuentra relación con la inscripción a lo social. Esto implica que, ante tales experiencias durante su desarrollo de vida, los adolescentes temen expresar ampliamente sus sentimientos y necesidades, guardando para sí aquellas cosas que consideran los vulneraría en determinado momento ante su comunidad, pues existe este peso del sentirse observados y juzgados por las personas que les rodean aun cuando estén en otros espacios de desarrollo. Un ejemplo de ello en las adolescentes del estudio es el contexto escolar pues aunque existen lazos de confianza entre los pares, las adolescentes tienen en cuenta las experiencias que han tenido con sus grupos familiares, o bien, durante su transitar por la secundaria, lo que las lleva a mantener desconfianza de poder nombrar sus malestares.

Respecto a las redes de apoyo o cuidado mutuo se contrasta información que reafirma los efectos que favorecen a los participantes de una red, por un lado Avilés y Alonso (2014) analizaron los efectos de los sistemas de apoyo escolar entre iguales donde concluyeron que esta es una estrategia efectiva en la atención y prevención a situaciones de bullying y otros conflictos escolares y enfatizaron que

la fortaleza de dicho sistema se ubica en hacer protagonistas de soluciones al propio alumnado, quienes al ser fuentes de apoyo también demostraron tener aportes en su crecimiento personal. Esto último tiene representatividad desde la experiencia manifestada de las adolescentes participantes, ya que, experimentar el apoyo instruido hacia sus pares, refieren ellas, las hace sentir con mayor confianza y seguridad en sí mismas.

Por otro lado, Tudela de Marcos y López de Roda (2017) explican que los grupos de apoyo online que han aparecido con el avance de la tecnología promueven el desarrollo de habilidades sociales y actitudes proactivas, en grupos de personas víctimas de acoso escolar en el cual ayudan a detectar, atender y apoyarse entre sí en situaciones de conflicto para recuperarse del acoso y poder desarrollarse de forma positiva. Mencionan también que todo grupo de apoyo empezaría con la detección del caso, supervisado y asesorado por un experto, la identificación con los pares comenzaría a crear un ambiente seguro para que los participantes inicien su recuperación. Particularmente en el caso de las adolescentes, no detectan casos de acoso escolar, sin embargo, se rescata la idea de que, para poder construir una red de apoyo donde existan riesgos mínimos en el acompañamiento entre pares es necesaria la asesoría para los miembros, por otro lado, se refrenda como herramienta favorecedora el apoyo online, ya que se experimentaron beneficios significativos para las adolescentes al disminuir las barreras de comunicación y se abrieron las puertas al apoyo solidario en cualquier momento.

El presente estudio identifica la disposición de las adolescentes para ser fuente de acompañamiento, apoyo y cuidado sin juicios, sin embargo, es necesaria la orientación y supervisión en las redes de cuidado mutuo que se consolidan, puesto que, durante el acompañamiento se podría vulnerar la intimidad o privacidad de cada participante y, derivado de ello, la posibilidad de pensarse tanto en ser fuentes como solicitantes de apoyo en un momento determinado, todo ello con la finalidad de compartir sin recelo los propios malestares, ya que en su experiencia,

no siempre las redes a las que acuden logran tener la misma visión del cuidado mutuo y es gracias a la gestión y orientación en espacios de dialogo adecuados donde se pueden proponer formas de acompañamiento saludables y responsables, lo cual indica una posible iniciativa para el campo del trabajo de los profesionales de la salud mental que implique atender los detonantes del sufrimiento psíquico y guiar a las fuentes de ayuda para lograr prevenir situaciones de riesgo para los adolescentes.

Conclusión

Los hallazgos de esta investigación, nos permiten demostrar que las adolescentes del plantel Colón de la Escuela de Bachilleres de la Universidad Autónoma de Querétaro, presentan como principales fuentes de sufrimiento psíquico; el duelo por perdida, los conflictos familiares, el autoestima y la toma de decisiones referida al proyecto de vida. Algunas estrategias que utilizaron en su momento para afrontar dicho sufrimiento giraban en torno a preferir estar a solas, platicar con personas de confianza e incluso pensar en hacerse daño, situación que las colocaba en un riesgo significativo para su integridad.

La promoción del cuidado entre iguales como estrategia con las que las adolescentes enfrentan su sufrimiento psíquico, tiene como resultado la sensibilización y empatía de las participantes para fungir como fuente de apoyo a sus pares a partir de delimitar su posibilidad de acción ante las posibles situaciones que se presenten, así mismo, permite a las adolescentes validar su sufrimiento y, derivado de ello, genera la oportunidad de dimensionar las consecuencias que trae a la salud mental el no atender malestares emocionales, de tal manera que, las participantes se abren a la perspectiva de pensarse como solicitantes de ayuda en un momento dado para el cuidado mutuo y consideran la búsqueda de apoyo profesional como una fuente de ayuda neutra de la cual apoyarse. Otro efecto importante de resaltar es que, la intervención brinda la confianza a las adolescentes de socializar las estrategias de acción a sus pares y cercanos como una sugerencia

para afrontar su sufrimiento psíquico, todo ello visto como un aprendizaje que puede trascender en su vida tanto dentro como fuera de la institución educativa.

Esta investigación permite concluir también que, las fuentes de sufrimiento psíquico y las expresiones del mismo, si bien tienen como punto de partida la socialización, tienen como variables el contexto de desarrollo y el género, que se convierten en parteaguas para poder hacer alusión al mismo, ya que, las distintas realidades y formas de vida bajo las que se desenvuelven las y los adolescentes condiciona el origen de su sufrimiento y derivado de ello, las estrategias con las cuales afrontar dichos malestares. Así mismo, se considera que es necesaria la orientación y acompañamiento profesional en la consolidación de una red de apoyo o cuidado mutuo entre pares, con el fin de que disminuyan los posibles efectos contraproducentes en el apoyo de los miembros de la red.

Referencias

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1971). Capítulo 2. El síndrome de la adolescencia normal. En *Adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Editorial Paidós.
- Alpízar y Bernal. (2003). La construcción social de las juventudes. *Última década*, 1-20.
- Aranda, C., y Pando, M. (2013). Conceptualización de apoyo social y redes de apoyo social. *Revista IIPSI, Facultad de psicología UNMSM*, 233.
- Ardila, S., y Galende, E. (2011). El concepto de Comunidad. 39-50.
- Ardila, S., Agrest, M., Abadi, D., & Cáseres, C. (2013). El aporte de los pares al trabajo en salud mental. *VERTEX Revista Argentina de Psiquiatría*, XXIV, 465- 471.
- Ausburger, A. (2002). De la epidemiología psiquiátrica a la epidemiología en salud mental: el sufrimiento psíquico como categoría clave. *Cuadernos Medicos Sociales*, 61-75.
- Ávila, A. (2011). Dolor y sufrimiento psíquico. *Clínica e Investigación relacional, Revista electrónica de psicoterapia*, 129-145.
- Barajas, M., & Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22, 342-352.
- Berger & Luckmann. (1968). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial*. Trotta.
- Castello, M., Fernández de Sanmamed, M. J., García, J., Mazo, M. V., Manuel, M. J., Rico, M., . . . Serrano, E. Z. (2016). *Atención a personas con malestar emocional. Relacionado con condicionantes sociales en atención primaria*. Forum d'Atenció Primaria.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres [CONAVIM]. (2012). *Redes Ciudadanas de Actuación en Detección, Apoyo y Referencia en Situaciones de Violencia*. [Archivo PDF]

<http://www.conavim.gob.mx/work/models/CONAVIM/Resource/309/1/images/PUBLICACION.pdf>

- Contreras, E. R. (2013). El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Pensamiento & Gestió*, 152-181.
- Delval, J. (1998). Capítulo 23 El adolescente y el mundo social. En *El desarrollo Humano*. 21 editores.
- Dolz, A., & Rogero, J. (2012). Amor y cuidado, claves de la educación para un mundo nuevo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 97-113.
- Escudero, C., & Cortes, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Universidad Técnica de Machala.
- Farias, E. (s.f). *Capacitación en la ética de los estudios sociales, UAQ, CONBIOÉTICA*. [Archivo PDF].
<http://uaqedvirtual.uaq.mx/campusvirtual/filosofia/course/view.php?id=126>
- Giroux, S., & Tremblay, G. (s.f.). *Metodología de las ciencias humanas*. Fondo de cultura económica.
- Hernández, G. & Espinosa, T. (2021). Prácticas eróticas de mujeres ñoño de San Ildefonso, Amealco. *Revista Palobra*, «palabra que obra», 21(1), 159-173.
<https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.21-num.1-2021-3493>
- Hernández Nava, H. (2018). Prácticas de cuidado de la salud mental entre pares como componente necesario para la construcción de la ciudadanía activa de los hombres adolescentes: Un estudio exploratorio- descriptivo [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Querétaro]. Responsorio institucional UAQ.
- Hernández S, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (Quinta edición) McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación [INEE]. (2019). *Permanencia y conclusión en la educación obligatoria*.

[https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage_01/cap_0103.html#:~:text=Al%20inicio%20del%20ciclo%20escolar,en%20EMS%20\(tabla%201.6\)](https://www.inee.edu.mx/medios/informe2019/stage_01/cap_0103.html#:~:text=Al%20inicio%20del%20ciclo%20escolar,en%20EMS%20(tabla%201.6))

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2020). *Numero de habitantes Querétaro*.

<http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/queret/poblacion/default.aspx?tema>

Krause, M. (2001). Hacia una redefinición del concepto de comunidad, Cuatro ejes para un análisis crítico y una propuesta. *Revista de Psicología*, X, 49-60.

Lavatelli, L., Aisenson, G., & de Marco, M. (2014). La importancia de las redes y apoyos como recurso en la construcción de trayectoria de jóvenes vulnerables. *Anuario de Investigaciones*, 93-103.

Lorenzini, A., & Bettinelli, L. A. (2003). El ser humano y sus posibilidades de construcción desde el cuidado. *Aquichan*, 48-43.

Municipio de Colón. (s.f). Mapa del municipio de Colón. [Fotografía]

<https://colon.gob.mx/inicio/>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Desarrollo en la adolescencia*.

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019). *Suicidio*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Orcasita, L. T., & Uribe, A. F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar. *Psicología. Avances de la disciplina*, 69-82.

Pérez, A. (2000). Capítulo III. La cultura institucional. En *La cultura escolar en la sociedad neoliberal* (Tercera edición). Ediciones Morata. S.L.

Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K., & Hernández, R. A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 1-9.

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. *Tesinas de Balgrano*. Universidad de Balgrano, Buenos Aires, Argentina.

- Schoof, M. T., Manzanares, E., & Grimaldo, M. (2018). Red de soporte social y apoyo comunitario en miembros de una organización de desplazados por violencia política residentes en Cañete, Perú. *Revista Costarricense de Psicología*, 1- 16.
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2020). *Consulta de escuelas*. SIGED. <https://siged.sep.gob.mx/SIGED/escuelas.html>
- Tudela, S., & Barón, A. (2017). Redes sociales: Del ciberacoso a los grupos de apoyo online con víctimas de acoso escolar. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 10(3), 167-177. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2017.3011>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] Organización de Naciones Unidas para la Educación, I. C. (2005). *Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos*. http://portal.unesco.org/es/ev.phpURL_ID=31058&URL_DO=DO_PRINTPAGE&URL_SECTION=201.html.
- Faya, M. & Graell M. (2020). La atención a la salud mental de la infancia y la adolescencia en España. Un camino recorrido y un largo camino por recorrer. *Anales de pediatría*, (94), 1-3 <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.015>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *El suicidio en la adolescencia Situación Argentina*. [Archivo PDF]. https://www.unicef.org/argentina/media/6326/file/Suicidio_adolescencia.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Valdéz, B. & López, R. (19, enero, 2020). Inegi: En el país cada mes se registran más de 50 suicidios infantiles. *MILENIO*. <https://www.milenio.com/politica/comunidad/inegi-mes-registran-50-suicidios-infantiles>

Tabla 1. Resultados extensos de la subes cala de frecuencia.

Ítem	Muy frecuente	Frecuente	Poco frecuente	Casi nunca	Nunca
1. ¿Con qué frecuencia te causan algún tipo de malestar los problemas	1 %	4.1 %	17 %	1 9.1%	58.8 %
2. ¿Con qué frecuencia te causa algún tipo de malestar no tener una	1 %	6.7 %	16 %	2 8.4%	47,9 %
3. ¿Con qué frecuencia los conflictos en casa te afectan emocionalmente?	19. 1%	21. 1%	27. 3%	2 4. 7%	7.7 %
4. ¿Qué tan frecuentemente estar en desacuerdo con tu familia acerca de alguna idea o pensamiento te causa algún tipo de malestar emocional?	10. 3%	25. 3%	28. 9%	2 4.2%	11.3 %
5. ¿Qué tan frecuentemente los desacuerdos con tus amigos (as) te afectan emocionalmente?	4.6 %	8.2 %	28. 4%	4 2.8%	16%
6. ¿Qué tan frecuentemente la forma de convivir entre tú y tus amigos (as) te causa algún tipo de malestar emocional?	3.6 %	7.7 %	18 %	3 9.7%	30.9 %
7. ¿Con qué frecuencia te sientes incomodo o insatisfecho contigo mismo por cómo eres?	23. 7%	25. 3%	27. 3%	1 7%	6.7 %
8. ¿Con que frecuencia te causa malestar	28. 6 %	24. 7%	21. 6%	1 9.6%	15.5 %

compararte con los demás?						
9. ¿Qué tan frecuentemente te causa algún conflicto emocional no sentirte integrado en algún grupo de convivencia (amigos, familia, comunidad)?	16	22.	25.	2	11.3	
%	2%	8%	4.7%	%		
10. ¿Qué tan frecuentemente te causa algún tipo de malestar relacionarte para estar en convivencia con personas en algún espacio social (escuela, fiestas, reuniones, etc.)?	16	23.	30.	2	9.3	
%	7%	9%	0.1%	%		
11. ¿Con qué frecuencia te sientes mal contigo mismo por no aprender con la misma rapidez que los demás?	25.	26.	19.	2	6.7	
8%	3%	1%	2.2%	%		
12. ¿Con qué frecuencia te sientes des motivado por tu rendimiento académico?	36.	30.	22.	9.	2.1	
1%	4%	2%	3%	%		
13. ¿Con qué frecuencia te atemoriza o te angustia pensar en la elección vocacional?	32	23.	24.	1	5.2	
%	6%	7%	1.9%	%		

14. ¿Qué tan frecuentemente te atemoriza o te angustia pensar en tomar decisiones importantes para mi vida?	4%	30.	28.	25.	1	3.6
		9%	3%	1.9%	%	
15. ¿Qué tan constantemente te angustia la dificultad de descubrir tus habilidades y destrezas para saber en qué eres bueno?	3%	25.	29.	29.	1	5.2
		4%	4%	0.8%	%	
16. ¿Qué tan constantemente te preocupa encontrar un talento distinto al de los demás?	9%	12.	24.	29.	1	13.9
		2%	4%	9.6%	%	
17. Te causa sufrimiento separarte o romper lazos afectivos con personas importantes en tu vida	65%	21.	32.	23.	1	9.3
		5%	7%	2.9%	%	
18. Te causa sufrimiento perder a un ser importante en tu vida por fallecimiento	8%	25.	21.	26.	1	12.9
		6%	3%	3.4%	%	
19. Te causa malestar emocional ver publicaciones significativas en redes sociales	%	8.8	15.	17	2	36.1
		5%	%	2.7%	%	

20. Te causa algún malestar emocional no recibir reacciones, comentarios o mensajes en tus redes sociales	4.6 %	9.8 %	20.1 %	23.7 %	41.8 %
---	-------	-------	--------	--------	--------

Tabla 2. Resultados extensos de la subes cala de intensidad.

Elemento	1	2	3	4	5
Tengo problemas con mi pareja	59	27	8	9	3
Me preocupo por tener una pareja amorosa	75	39	15	6	4
Tengo problemas en casa	49	47	34	18	18
Estoy en desacuerdo con mi familia	69	50	31	17	10

Tengo problemas con mis amigos (as)	96	38	13	7	3
Me tratan mal mis amigos (as)	80	24	11	9	3
Me pongo a reflexionar acerca de mí mismo (mi forma de ser, cómo me veo, etc.)	21	40	39	24	67
Me comparo con los demás	51	40	25	26	24
No me siento integrado o adaptado a los grupos en los que participo (familia, amigos, comunidad)	53	43	37	24	26
No sé cómo relacionarme o actuar en escuela, fiestas, reuniones, etc.	56	50	29	23	27
Pienso que aprendo diferente e incluso que tardo más en aprender que mis compañeros	51	52	30	22	24
Me desmotiva mi rendimiento académico	23	47	40	20	52

Pienso en cuál es mi vocación profesional	24	42	31	34	53
Me cuesta tomar decisiones importantes para mi vida	38	49	30	26	47
Reflexiono sobre las habilidades y destrezas que tengo	34	55	33	32	40
Busco identificar algún talento que me defina	32	50	32	30	43
He vivido separaciones o rompimientos afectivos con personas importantes	44	29	26	29	35
He tenido pérdidas por fallecimiento	43	34	32	25	39
Veo publicaciones de personas mostrándose felices, son guapos o esta enamorados	67	29	20	24	25

No	recibo	78	23	16	9	13
respuestas positivas a lo que publico						

Anexo 1. Entrevista

Entrevista: Detección de estrategias para afrontar el sufrimiento psíquico en las y los adolescentes

Edad:

Género:

Fecha

- En tu vida diaria ¿Has identificado qué te casusa sufrimiento o algún tipo de malestar emocional?
- Usualmente ¿qué haces cuando te sientes así?
- Tus compañeros o amigos de escuela ¿Crees que pasen por situaciones similares?
- (En caso de responder afirmativamente) ¿Qué has notado que hacen ellos con este tipo de situaciones?
- En situaciones como las que mencionas ¿A quién recurres comúnmente para acompañarte en esos momentos?
- (En caso de mencionar a alguien) Estas personas ¿Te sugieren qué hacer o cómo enfrentar lo que vives?
- ¿Tiendes a seguir sus sugerencias? ¿por qué?

Anexo 2. Consentimiento y asentimiento informado.

CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ Padre/
Tutor de _____, acepto la participación de mi hijo/a en el Taller: Tejiendo redes de cuidado mutuo, que forma parte de la investigación *Efectos de una intervención que promueve el cuidado entre pares en las estrategias con las que los adolescentes enfrentan situaciones de sufrimiento psíquico*. Luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre este proyecto, los riesgos (si los hubiera) y los beneficios directos e indirectos de nuestra participación en el estudio, asumo que:

- 1) La participación de mi hijo/a es voluntaria
- 2) Puede retirarse del estudio en el momento que lo decida
- 3) Los datos serán manejados con estricta confidencialidad, cambiando el nombre de mi hijo/a en las transcripciones de registros, así como usando a discreción los audios que se generen.
- 4) No realizaremos ningún gasto ni recibiremos ningún pago derivado de la participación en la investigación.
- 5) Podemos solicitar al equipo de investigación resultados del proceso, los cuales serán generales dado el anonimato del estudio.

Lugar y fecha: 10/09/21. Escuela de Bachilleres de la UAQ- Plantel Colón

Nombre y firma de padres o tutores: _____

Nombre y firma de quien proporciona la información: Psic. Claudia Díaz Carbajal

CARTA DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola mi nombre es *Claudia Díaz Carbajal* y me encuentro cursando la Maestría en Salud Mental de Salud Mental de la Infancia y la Adolescencia de la Universidad Autónoma de Querétaro, como parte de dicho programa actualmente me encuentro realizando un estudio para conocer acerca de los Efectos de una intervención que promueve el cuidado entre pares en las estrategias con las que los adolescentes enfrentan situaciones que generan sufrimiento psíquico, y para ello es que solicito tu apoyo.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (o resultados de mediciones), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio. Cabe mencionar que tu participación no tendrá ningún tipo de recompensa o represalia en tu proceso académico ni tendrás que hacer algún tipo de gasto durante el proceso.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Lugar y fecha: 10/09/21. Escuela de Bachilleres de la UAQ- Plantel Colón

Nombre del participante:

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento. Lic. Claudia Díaz Carbajal

Tabla 3. Organización de los temas desarrollados en el taller psicoeducativo

Sesión	Tema	Objetivo
1	Diagnostico grupal e introducción al taller	Indagar y conocer cuáles son las estrategias con las que los adolescentes enfrentan situaciones de sufrimiento o malestar emocional antes del taller, así como saber cuáles son las características del apoyo que necesitan para hacer frente a tales eventos.

2	Autoestima y cuidado	Conocer acerca de la autoestima; su definición, características y estrategias para fortalecerla, así mismo dimensionar la acción del cuidado como una manera de contribuir en el desarrollo de la autoestima propio y de los pares.
3	Duelo y redes de apoyo	Los adolescentes conocen sobre el concepto del duelo, sus etapas y exploran estrategias para afrontarlo a través de las redes de apoyo
4	Resolución de conflictos y mutualidad	Los adolescentes reconocen las situaciones que les generan conflicto en sus relaciones socio

afectivo, conocen y construyen estrategias de resolución de conflicto a través de la comunicación y la mutualidad.

5	Proyecto de vida, toma de decisiones y recursos de apoyo	de	Construir estrategias entre las integrantes para afrontar el malestar que les provoca las situaciones de conflicto.
6	Cierre de taller		Concluir las actividades del taller de manera formar y conocer las experiencias de las participantes través de instrumentos como Bitácora de COL y cuestionario Post intervención.

Tabla 4. Resultados del instrumento diario del estudiante

Sesión	Estrategias frente al apoyo S.P	Redes de Cuidado	Cuidado de pares	Cuidado entre pares	Sentimientos
1 Diagnóstico	Pienso que muchas personas necesitan este tipo de talleres o ayuda profesional , ya que a veces sin darse cuenta están sufriendo de estas maneras.		Todas mis reaccion es son muy normale s y tienen solución	Me sentí muy identificada algunas situaciones de mis compañeras, emociones, sensaciones y reacciones que me suceden y ahora me doy cuenta que no soy la única	Estoy muy satisfech a y deseo con este taller tener una mejor visión de mí (...)

2	Autoestima	Algunos dependen de demasiado de otras personas pero es más bueno tenerse amor propio	Aprendí muchas cosas para poder identificar mi autoestima, algunas técnicas para mejorarla y no tener una autoestima baja o muy alta.	Entre todas mis compañeras decidimos técnicas para mejorar y no tener una autoestima baja
---	------------	---	---	---

3	Perdida/ duelo	Cuando un amigo o amiga se alejaba, siempre pensaba que era dramática por llorar,	En la sesión están personitas muy lindas a las cuales admiro por su empatía, porque	Muchas veces me deje llevar por el "no llores porque así no	En lo personal aprendí que todos debemos pasar esos pasos (del duelo) y es completamente normal, aunque la mayoría sea de carácter negativo,	Me sentí confiada y relajada
---	-------------------	---	---	---	--	------------------------------

enojarme o aunque no descans pero solo así es
culpar e nos ará en como podremos
incluso conocemos paz” sin llegar al final
sentirme del todo embargo
mal, sin nos brindan no
embargo ayuda y compren
hacia bien nos día que
llorar para comprende mi alma
comprende n muy bien también
r necesita
ba ser
sanada

<p>4 Resoluci ón de conflictos</p>	<p>Los conflictos se pueden solucionar negociand o entre personas que involucra el problema, llegando a un acuerdo donde cada uno proponga cosas por hacer para</p>	<p>busc ar un mediador que los apoye en el tema para que se pueda llegar a una solución</p>	<p>Buscar alternati vas para poder acabar con el problem a y podamo s estar en ambient e de paz</p>	<p>Me sentí bien hablando de este tema ya que muchas veces cuando he estado en conflicto no sabía cómo resolverlo s</p>
--	---	---	---	---

mejorar
para estar
mejor con
esa o esas
personas
(...)

5	(...)	Al	Acompaña
To	de	tener algún	miento, consejo, u
ma	de	problema	opinión de
decisione	decisiones	debemos	nuestras personas
s	y no	de pedir	de confianza o red
proyecto	debemos	ayuda tal	de cuidado mutuo,
de vida	responsabi	vez al pedir	otra alternativa es
	lizar a los	ayuda no	hacer actividades
	demás	signifique	recreativas para
		resolver el	tener una red de
		problema	cuidado mutuo
		en ese	
		instante en	
		el que	
		pides	
		apoyo sino	
		que a	
		veces	
		pueden	
		darnos un	
		consejo, una	
		opinión o	
		solamente	

			acompañar nos.			
6	Aprendí en	Nos		Aprendí	como	Esta
Ci	qué	enseñaron		deberíamos	influir	sesión
erre	momento	a como		en	situaciones	me hizo
	sería más	sobrellevar		personales	y/o	sentir
	recomenda	algunas		ajenas a nosotros		muy feliz
	ble asistir a	situaciones		(...) Me gustaría		
	terapia con	y a cómo		que este taller		
	un	ser una red		llegara a más		
	profesional	de apoyo		jóvenes		

Tabla 5. Resultados del instrumento Bitácora de COL

	Parti	Estra	Re	Cu	Cuida	Senti
cipante	tegias	des	de	idado	do	entre mientos
	frente	al apoyo			pares	
	S.P					

1	En	En	Ha	(...)	Me
	algunas decisiones tenemos que tener a alguien que nos entienda para poder tomarlo de manera correcta	algún momento todos somos el apoyo de alguien	y situacion es en las cuales no podemos y tenemos que encontrar una solución en la cual no seamos lastimado s	tener alguien apoyo o a alguien que nos comprenda es muy bueno para nosotros	a sentí muy cómoda (...) a todas que opiniones y otorgaban ayuda a quién creía necesitaría
2	Hay muchas opciones para resolver problemas y todo lleva un proceso			Entender que no todos pensamos iguales y cada persona lo va asimilando poco a poco	Me sentí feliz y sorprendida de todas las cosas que se pueden hacer
3	Necesitaba sacar todo lo que	Debo acercarm e un poco		El cómo poder ayudar	Me sentí bastante bien porque

<p>estaba guardando porque no me hace bien quedarme con esos sentimiento s</p>	<p>más tanto a mi familia como amigos</p>	<p>otros como cuando quieran ser escuchados o necesiten algún consejo</p>	<p>me sentí con confianza para poder expresarme y me ayudo bastante el sentirme escuchada y apoyada</p>
--	---	---	---

4	<p>Ser</p> <p>solidaria con las personas y buscar una estrategia en la que podamos ayudar y salir adelante</p>	<p>Ha</p> <p>y personas con las que me puedo apoyar e identificar es realment e bueno y armónico</p>	<p>que</p> <p>habrá un apoyo como personas en las cuales se pueda confiar y que me pueden entender y yo poder entender</p>	<p>Me</p> <p>sentí identificada, comprendida , entendida</p>
---	--	--	--	--

5	<p>Com</p> <p>o saber hablar con las personas, ser empatico es muy</p>	<p>Yo</p> <p>puedo ser la red de cuidado de algunas personas</p>	<p>No</p> <p>soy responsa ble de lo que los demás esperan de mí</p>	<p>Apren</p> <p>diendo a ser una red de cuidado para alguien que lo necesite</p>	<p>Me</p> <p>sentí muy feliz por estar recibiendo conocimient os nuevos</p>
---	--	--	---	--	---

	importante,	cercanas			
	con tan solo	a mí y yo			
	escuchar a	también			
	una	puedo			
	persona la	buscar			
	pues	alguna			
	ayudar	red de			
	mucho	apoyo			
6	Pedir ayuda y dejar que me apoyen, a mejorar mi autoestima y trabajar en mí	Aprendí una variedad de cosas, por ejemplo a ser una red de apoyo con lo que pueda pero sin hacer los problemas de los demás míos	Está bien dejarnos apoyar, está bien estar mal, cada uno lleva su duelo de diferente manera, de la importancia de nuestra salud mental.	Muchas veces compartimos problemas similares con personas del rango de muestra edad y tanto esas personas como nosotros podemos ser una red de apoyo para alguien	Me sentí estable, ya que al inicio del taller no me encontraba en un punto estable en mi vida, me gustó mucho compartir mi punto de vista y escuchar a mis compañeras
7	Que está bien no estar bien y		Que si aún no encuentro	De todas las personas	Bastante bien, realmente

siempre habrá alguien para mi aunque no me dé cuenta	a esas personas pronto encontrar é porque en alguna parte del mundo debe de estar	somos distintas y cada quien va a su paso, de escuchar a los demás pero también escucharme a mí misma	me di cuenta que hay personas las cuales piensan igual que yo, al igual que era un lugar bastante cómodo el cual me daba la confianza de hablar sin sentirme juzgada
--	--	---	--

8	Apre	No	Me
	ndí a sobrellevar las situaciones, a comprender y buscar la manera de solicitar ayuda para resolver mis conflictos	estoy haciendo bien en hacer míos los problema s de otras personas, al grado de hacerme daño (...) alejarme	sentí súper identificada con las problemática s que se presentaron a lo largo del taller, me sentí tranquila porque ahora sé que es lo mejor

de que puedo
 personas hacer
 que por
 más
 cariño
 que les
 tenga si
 me están
 causando
 daño es
 mejor
 dejarlos ir

9	Es	En	Ap	Todas	Me
	bueno	todo	rendí que	las personas	sentí
	confiar en	momento	no está	tenemos	bastante
	personas	necesita	mal pasar	problemas y	confiada,
		mos la	varias	siempre es	liberada y
		opinión	etapas	bueno tener	tranquila
		de	negativas	a alguien	
		segundas	ante la	que te	
		personas	pérdida	escuche.	
		para que	de	Apren	
		nos	personas	día a	
		apoyen u	Ap	escuchar a	
		orienten	rendí no	las personas	
			hacer mío	sin juzgarlas	
			los	sino	
			problema	ayudarlas y	
				apoyarlas	

s de los
demás

10

Las

M

No

Que

Me

problemática e di debeos siempre es sentí muy
as que cuenta aferrarnos a cuidado porque
tenemos que siempre alguien, mutuo entre algunos de
siempre se siempre alguien, que pares para los temas
pueden es bueno que tenemos que así se que se
solucionar o tener a tenemos que apoyen manejaron
mejorar y alguien que aceptar el cuando me estaban
nos dejan que nos cambio tengan sucediendo
aprendizaje escuche para que dificultades y
en nuestra y nos se vuelva las
persona apoye más fácil resuelvan
de
consejos
y su
punto de
vista pero
también
está bien
que
nosotros
seamos
esa
fuente de
apoyo
para

alguien
 más (que
 sea
 mutuo)

11	No			Saber	Me
	me debo			escuchar a	sentí bien
	forzar por			una persona	porque
	sentirme			que necesite	aprendí
	bien por			de mí y darle	diferentes
	algún			los mejores	formas de
	problema			consejos	enfrentar los
	que tenga			para que se	problemas
	sino que			sienta bien	
	deje que las				
	cosas				
	fluyan por si				
	solas para				
	que				
	mejoren sin				
	que me				
	estén				
	presionand				
	o				
12	Teng	Ap	No		Me
	o que	rendí que	debo		sentí muy
	hacerme	yo puedo	sentirme		bien porque
	responsabl	ser la red	mal por		abordamos
	e de las	de apoyo	las		temas que
	decisiones				nos ayudan

que tomo, decisione en nuestra
de que si s de otros vida
necesito cotidiana
ayuda la
pida

Tabla 6. Resultados del grupo focal

Participantes	Estrategias frente al sufrimiento psíquico	Redes de cuidado mutuo
1		Te apoyo estoy contigo, pero que eso no interfiera en mi vida, entonces si se sintió bonito que ella tuviera esa confianza, pero siempre marcando un límite.
2	ya tengo como que menos miedo de hablar con las personas, pero aun así sigue existiendo ese miedo.	a veces no llegaba a ser empática con ellos y pues ahorita si he tratado de comprenderlos (...)y les digo que cualquier cosa que necesiten, si gustan hablar este pues hablamos o hasta vernos o a salir a tomar un helado, cualquier cosa, salir con tal, de

que ellos no estén
atrapados en su casa

3 le digo "busca ayuda", de hecho fue a un psicólogo también, porque yo le dije que buscara ayuda profesional y pues ya fue

pues igual y como dijeron mis compañeras, generar una red de apoyo y como recordarnos que está bien nosotros ayudar, pero también está bien que pidamos ayuda. Eso fue algo que se me quedó muy clavado de lo que nos ha estado diciendo

4 yo en lo personal siempre me he considerado o he sido una persona como que muy reservada, así como que sufre en silencio ¿no? y pues he entendido con esto que siempre habrá, siempre va haber una red de apoyo o una persona que realmente quiera ayudar y escucharte

5 con el taller entendí que no bebo guardármelo todo para mí y en este caso con una de las personas que más me acerco es con mi mamá, antes pues yo no

me he acercado a mi mamá, se lo he contado amigos cercanos que yo sé que realmente me van a

le contaba pues en sí casi nada apoyar y me van a
de mi vida y pues ahora sí ya escuchar
trato de contarle más

6

ya he pues he tenido ahí
a la persona con la que luego le
platico así las cosas este pues
igual como que a veces le pasó
los tips que vimos aquí,
escúchame aunque no me
quieras orientar así simplemente
que estés ahí y así pero sí o sea
sí también ya he tenido esa
persona que me escucha.

Últimamente ya
es como de que pues lo
que digas tú ya este se
apoya y ya, ya pase lo
que pase pues estaré
para ti o sea como que
ya no le digo como
“déjalo” o con eso
simplemente lo que ella
piense que está bien,
pues le apoyo(...)
apoyare a los amigos
que tengo que lo
necesitan y pues estar
ahí para ellos,
escucharlos y no
juzgarlos.

7

y yo antes me
tomaba muy personal
los problemas de los
demás para poder
ayudarle sí y eso me
afectaba mucho porque
ya empezaba a tomar
los problemas como

míos, entonces con el taller empecé a simplemente escucharlos y darles mi opinión pero no un consejo y no tomarme temas de los demás como míos

8 fui entendiendo que bueno iba entendiendo que pues yo, yo no me tenía que hacer responsable los problemas de los demás y sentía como, como si me quitaran todo es el peso que traía

9 que es una buena opción de poder confrontar algún problema personal que estamos viviendo y saber que contamos con alguien y que ese alguien puede contar con nosotros a pesar de cualquier circunstancia

10 si tenemos algún problema podemos confiar en esas personas y ellas nos ayudan y nosotros les ayudamos a ellos, entonces pues yo

tengo de perspectiva que nos apoyemos entre los procesos que estemos viviendo como personas

11

pues igual y como | mis compañeras, generar una red de apoyo y como recordarnos que está bien nosotros ayudar, pero también está bien que pidamos ayuda. Eso fue algo que se me quedó muy clavado de lo que nos ha estado diciendo
