

La discapacidad en el siglo XXI: La experiencia iberoamericana

ESTRATEGIAS Y DESAFÍOS EN LA ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

Strategies and Challenges in Addressing Psychosocial Disability in University Settings

Gabriela Castillo Terán

gabriela.castillo@rcastellanos.cdmx.gob.mx

Mary Janeth Romero Ledesma

mary.romero@rcastellanos.cdmx.gob.mx

Virginia Rodríguez Pineda

virginia.rodriguez@rcastellanos.cdmx.gob.mx

Universidad Rosario Castellanos

Resumen:

Entre todos los tipos de discapacidad, la psicosocial es una de las menos estudiada y atendida por ser poco visible y difícil de caracterizar. Al estar estrechamente vinculada a la salud mental se considera ámbito de intervención propio de los profesionales de esta área. En este trabajo se comparte una experiencia para el acompañamiento e intervención con estudiantes con discapacidad psicosocial en el contexto de la educación superior. La propuesta consistió en la realización de varios talleres vivenciales para el manejo de la depresión y la ansiedad dirigidos a estudiantes de nivel licenciatura en la Universidad Rosario Castellanos de la Ciudad de México con la intención de enseñar técnicas y mejorar las habilidades para el manejo de sus síntomas y efectos, ya que la depresión y la ansiedad son dos de los trastornos más frecuentemente vinculados con la discapacidad psicosocial. Los talleres son introductorios a nivel teórico y conceptual, se enfocan más en la práctica de técnicas cognitivo conductuales y de mindfulness para el control emocional. La propuesta consistió en construir equipos

de trabajo multidisciplinarios para una contribución rica de saberes y metodologías diversas, horizontales e innovadoras que rescatan perspectivas subjetivistas, que buscan resolver lo inmediato e importante para el estudiantado: sus problemas cotidianos, su dolor, tristeza y confusión. El interés generado por estos talleres ha evidenciado una importante necesidad de atención en esta área, y su implementación ha sido benéfica y percibida como muy positiva por parte de los participantes.

Palabras clave: Inclusión educativa, universidad, discapacidad psicosocial, ansiedad, depresión.

Abstract:

Among all types of disabilities, psychosocial disability is one of the least studied and addressed due to its low visibility and difficulty in characterization. Being closely linked to mental health, it is considered a domain for intervention specific to professionals in this area. This work shares an experience in support and intervention with students with psychosocial disabilities in the context of higher education. The proposal consisted of conducting several experiential workshops for the management of depression and anxiety aimed at undergraduate students at the Universidad Rosario Castellanos in Mexico City, with the intention of teaching techniques and improving skills for managing their symptoms and effects, as depression and anxiety are two of the disorders most frequently associated with psychosocial disability. The workshops are introductory at a theoretical and conceptual level, focusing more on the practice of cognitive-behavioral and mindfulness techniques for emotional control. The proposal involved building multidisciplinary teams for a rich contribution of diverse, horizontal, and innovative knowledge and methodologies that rescue subjectivist perspectives, aiming to address the immediate and important issues for the students: their daily problems, pain, sadness, and confusion. The interest generated by these workshops has highlighted a significant need for attention in this area, and their implementation has been beneficial and perceived very positively by the participants.

Key words: Inclusive education, university, psychosocial disability, anxiety, depression.

Introducción

En materia de inclusión educativa es probable que el antecedente más antiguo se encuentre en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948) que promulga la universalidad del derecho a la educación en todos los niveles. Más recientemente, la inclusión de personas con discapacidad a nivel de educación superior se retoma cuando la UNESCO en 1994 realizó la “Conferencia sobre Necesidades Educativas Especiales” (UNESCO, 1994) y en 2006 la Organización de las Naciones Unidas realizó la “Convención sobre los Derechos de las Personas con

Discapacidad y el Protocolo Facultativo” (ONU, 2006), instando a los Estados a construir sistemas educativos incluyentes en todos los niveles. Si la educación es una necesidad para el desarrollo de las sociedades contemporáneas, la inclusión de la diversidad se ha ido visibilizando más lentamente, lo que ha requerido que se generen diferentes acuerdos internacionales para garantizar la participación de todas las personas en condiciones de equidad respaldada en el marco de los derechos humanos. Más allá de la firma de estos y otros acuerdos internacionales, no ha habido protocolos definidos para implementarlos y cada país ha tenido que ir generando sus propias estrategias (Pérez Castro, 2019).

En México hemos transitado lentamente del modelo médico rehabilitador, al integrativo y al social, sin que ninguno haya sido abandonado por completo ya que en realidad todos aportan beneficios en distintos niveles (Ramos *et al.*, 2023). Desde la Secretaría de Educación Pública (SEP), se impulsan como una política de estado los acuerdos firmados, sin embargo, en los hechos aún hay grandes rezagos y faltan muchas acciones para implementar la inclusión educativa en todos los niveles, pero particularmente en el nivel de educación superior que es al que accede un porcentaje más bajo de personas con discapacidad. Como explica Ismael García Cedillo: “Al no haber una política nacional de apoyo al estudiantado con discapacidad u otras condiciones de desventaja, dicho apoyo se proporciona de manera discrecional, es decir, cada universidad define cómo se ofrece (o no). De acuerdo con la UNESCO (2020), solamente el 11% de 71 países cuenta con una estrategia integral de equidad en la educación superior, y solamente el 25% tiene alguna forma de acción afirmativa para el ingreso a la universidad” (en Ramos *et al.*, 2023:12).

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en México para el 15 de marzo de 2020 residían 126 014 024 personas, de las cuales el 5.69% (7 168 178) tienen algún “problema o condición mental”, por su parte la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, realizada por el propio INEGI, identificó una población total de 7 877 805 personas con alguna discapacidad en México. Esta encuesta define: “Una persona con discapacidad es aquella que declaró tener mucha dificultad o no poder realizar alguna de las siguientes actividades consideradas como básicas: caminar, subir o bajar usando sus piernas, ver (aunque use lentes), mover o usar brazos o manos, aprender, recordar o concentrarse, escuchar (aunque use aparato auditivo), bañarse, vestirse o comer; hablar o comunicarse y, realizar actividades diarias por problemas emocionales o mentales” (2018: 23). Con respecto al nivel de escolaridad de las personas con discapacidad, el Observatorio sobre Inclusión Social de las Personas con Discapacidad (OBINDI, 2022) con datos del 2018, señala que en México el 45.8% de la población con discapacidad cursa educación primaria; el 16.4% tiene nivel de

educación secundaria; el 6.3% llega a nivel de bachillerato; 3.6% cursa una carrera técnica o comercial; .8% cursa la Normal; sólo el 4.9% logra llegar al nivel licenciatura; .4% estudia una maestría y .1% ingresa al nivel de doctorado. Como se puede observar, en términos estadísticos estos datos nos permiten visualizar que es un porcentaje muy pequeño de personas con discapacidad quienes logran ingresar a una licenciatura.

Como explican Ramos *et al.* (2023) y Pérez Castro (2019) en México no existe una estrategia nacional de inclusión de estudiantes con discapacidad. Incluso a pesar de que la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) publicó en 2002 el “Manual para la integración de personas con discapacidad en las instituciones de educación superior”, en los hechos cada universidad retoma y adapta las estrategias en función de sus propios recursos materiales y humanos. Algunas universidades en México han venido realizando esfuerzos encaminados a implementar acciones afirmativas hacia la inclusión de estudiantes con discapacidad, sin embargo la mayoría de las veces estas acciones se han enfocado en la realización de adaptaciones físicas de accesibilidad e incluso adecuaciones curriculares (Pérez Castro, 2019), pero las áreas menos trabajadas son las que tienen que ver con la atención a las necesidades socioemocionales de los estudiantes en situación de discapacidad.

La Universidad Rosario Castellanos (URC) es una universidad pública y gratuita en la Ciudad de México de reciente creación, ya que inició actividades en 2019, donde se están impulsando varias iniciativas para hacer efectiva la inclusión de estudiantes con discapacidad. Algunas de estas iniciativas se desarrollan a través de proyectos de investigación enfocados en comprender el proceso de aprendizaje de los estudiantes con discapacidad y proponer estrategias de enseñanza y evaluación adecuadas. Entre otras, estas acciones están encaminadas a identificar al estudiantado con discapacidad, describir sus necesidades, capacitar al personal docente y diseñar propuestas de acción e intervención para elevar la calidad de la educación y mejorar las condiciones del trayecto académico de estos estudiantes durante su paso por la universidad (Castillo y Rodríguez, 2023). Este trabajo se viene construyendo desde un enfoque crítico, participativo, colaborativo, reflexivo y socioafectivo. Desde este posicionamiento se considera que las universidades deben constituirse en espacios que cuestionen al sistema neoliberal de competencia, evaluación y productividad, y que visualice y movilice hacia la atención de las injusticias sociales. Por lo que no se puede ser indiferentes a la desigualdad e inequidad que el propio sistema educativo suele reproducir, considerando que las instituciones de educación superior son un eslabón en la cadena de producción del conocimiento que persigue el rendimiento académico a través de la adquisición de competencias y del éxito en las evaluaciones, contribuyendo a una dinámica que

puede ser indiferente e impersonal, y que desatiende las necesidades afectivas de los miembros de la comunidad educativa.

En la URC desde la licenciatura en psicología se ha buscado generar espacios de escucha y de diálogo dirigidos a la atención de los estudiantes en situación de discapacidad que sean más sensibles, empáticos y afectivos, y que generen confianza y apertura para la atención y el acompañamiento académico desde un enfoque socioemocional. Este objetivo permite reconocer la importancia de asumir una perspectiva crítica y decolonial así como desarrollar una metodología horizontal de construcción de conocimiento dirigida a mejorar las condiciones de vida de uno de los sectores sociales más desprotegido y vulnerado como es el de las personas en situación de discapacidad.

Antecedentes

Durante la pandemia por COVID-19, dentro de la Univesidad Rosario Castellanos, se observaron desafíos sin precedentes para la comunidad estudiantil y la sociedad en su conjunto, ya que la pandemia tuvo un impacto profundo en la salud mental de la personas. Ante la pérdida de un ser querido durante este periodo se desarrollaron efectos negativos a nivel emocional en muchas personas, haciendo imperativo abordar el duelo de manera adecuada para la población estudiantil.

La atención emocional y psicológica ante los duelos complejos que se comenzaron a visualizar durante las clases en línea, llevó a una serie de docentes a construir la propuesta de un taller para el abordaje desde el enfoque tanatológico, al observar que estos acontecimiento de pérdidas significativas estaban sumando problemas de salud mental a corto y largo plazo, como el incremento y prevalencia de la depresión, ansiedad, trastornos del sueño, etc., que a su vez comenzaron a afectar el rendimiento académico y las relaciones sociales. Considerando que el paso por la universidad es un periodo formativo clave para las y los jóvenes, no sólo por la adquisición de conocimientos académicos, sino que también para el desarrollo de habilidades sociales y de afrontamiento que les sirven a lo largo de su vida. Un duelo que no es bien atendido y elaborado, puede interrumpir, mermar e impactar este desarrollo personal y social.

Además de considerar este periodo de pandemia por COVID-19, como un escenario limitante para la elaboración de rituales de duelo tradicionales, como los funerales o reuniones familiares, impidiendo que muchos estudiantes experimentaran el apoyo social necesario para procesar su pérdida adecuadamente. Estos elementos intensificaron la depresión, la ansiedad, el sentimiento de aislamiento y soledad,

ya que en suma con el confinamiento, las restricciones de convivencia y la educación en línea, las redes de apoyo quedaron distantes y en muchos casos sin acceso a ellas.

Por tal motivo, nos percatamos de la necesidad emocional, social y psicológica de brindar apoyo y herramientas a la comunidad estudiantil, y propusimos el primer taller enfocado a la “Atención del Duelo en Época de Pandemia” en el mes de febrero de 2022. Se logró atender de forma equitativa, profesional y humana a una población de 145 estudiantes en situación de duelos complicados. Este taller nos mostró que la comunidad estudiantil requiere estrategias de apoyo especializadas para abordar los efectos de la complejidad de la vida en el siglo XXI, considerando además las dificultades en el acceso a servicios de atención a la salud mental. Se abordaron temas como: el reconocimiento de la definición de duelo, el entrenamiento de identificación de las etapas de duelo, trabajo de emociones (identificación- expresión), técnicas de respiración, meditación e imaginería, exploración de recursos físicos, emocionales, cognitivos y espirituales, para concluir en la recuperación del sentido de vida. El taller arrojó datos sobre la necesidad de reconocer los elementos y etapas de un duelo. De la población participante el 37.4% afirmó haber vivido el fallecimiento de un familiar cercano; otro dato relevante que se encontró es que el 15.6% de los participantes reportaron que su estado emocional se vincula directamente a la depresión. Con la experiencia de este taller, se puede vislumbrar que la mayor parte de la población estudiantil de la URC requieren capacitación y atención que aporte a la salud mental de los y las estudiantes para generar un conocimiento en cascada que pueda compartirse con las familias, conocidos y sociedad en general.

Esta primera emisión del taller vivencial para personas en situación de duelo complejo, nos ayudó a comprender la importancia de atender la salud mental de la población estudiantil universitaria, promoviendo su bienestar y un entorno educativo inclusivo y compasivo, asumiendo la responsabilidad de abordar sus necesidades y adaptando las técnicas y estrategias educativas a los desafíos únicos que dejó la pandemia por COVID-19.

En este primer acercamiento, los resultados del taller, fueron muy favorables al aportar herramientas básicas para el fortalecimiento individual y colectivo de la población meta, contribuyendo a la identificación y elaboración de duelo, construyendo comunicación asertiva, redes de apoyo social entre los compañeros y docentes, etc. Además de visibilizar el aumento en la depresión y la ansiedad entre la población estudiantil. Al finalizar este primer taller quedó la tarea de seguir monitoreando las necesidades que se iban movilizando de acuerdo a los escenarios transitorios de la pandemia por COVID-19.

Debido a la alta demanda del taller y a que no fue posible atender todas las solicitudes para participar, se realizaron más talleres. Después del segundo al realizar el análisis de los resultados de los cuestionarios aplicados con la herramienta de google forms, detectamos que estaban llegando muchos estudiantes que no necesariamente atravesaban un duelo, pero que sí estaban en una situación de ansiedad y/o depresión importante por lo que en el año 2023 en el segundo semestre, se focalizó la atención a los padecimientos de depresión y ansiedad. Cabe destacar que el equipo docente a cargo del diseño, aplicación y análisis posterior de los datos recabados en cada taller tenemos formación profesional como psicólogas, psicoterapeutas, tanatólogas y antropólogas, lo que nos da experiencia y capacidad para la atención de estos síntomas.

En un segundo taller emitido en marzo del 2023, titulado “Control de ansiedad” , se atendió a una población de 22 estudiantes, incorporando de forma directa el abordaje y focalización al trastorno de depresión, que se identificó en el primer taller.

En esta segunda emisión, se buscó fortalecer el bienestar social, a través de ejercicios que aportaron a la identificación de emociones y su relación con los duelos complicados, así mismo se construyeron estrategias para fomentar la empatía entre las y los participantes. El objetivo claro de este taller, fue prevenir las consecuencias a largo plazo en la salud mental, al incorporar dinámicas para el reconocimiento y afrontamiento de la depresión, tristeza profunda e identificar patrones de comportamiento riesgoso como los pensamientos de pérdida de sentido de vida, autolesiones, pensamientos e ideaciones suicidas o intentos por terminar con su vida. Este taller proporcionó opciones, técnicas y redes de apoyo entre los participantes, que aportaron conciencia sobre los duelos complicados y la depresión post COVID-19, promoviendo una cultura de cuidado y apoyo dentro de la comunidad universitaria. De esta manera, este segundo taller tuvo un efecto positivo en el bienestar personal y académico de los participantes, al dotarlos de herramientas, estrategias y redes de apoyo que aportaron en la mitigación de los impactos negativos por la pandemia en la salud mental de los estudiantes, buscando que el espacio educativo sea inclusivo y empático, de acuerdo a las necesidades del estudiantado.

Paralelamente en 2022, iniciamos un proyecto de investigación para detectar las necesidades del estudiantado con discapacidad de la misma licenciatura con la intención de desarrollar estrategias de enseñanza, aprendizaje y evaluación (Castillo y Rodríguez, 2023). El estudio permitió identificar a estudiantes con diferentes tipos de discapacidad entre ellas la discapacidad psicosocial. Como parte de la de-

tección de necesidades se aplicó un cuestionario con preguntas dirigidas a identificar discapacidad motriz, sensorial, intelectual y psicosocial. Entre los síntomas más auto reportados por los estudiantes se encontraron altos índices de ansiedad y depresión. Algunos de los estudiantes que expresaron estos síntomas también manifestaron estar bajo tratamiento psiquiátrico o llevar atención psicológica, pero la mayoría de ellos no estaban recibiendo ningún tipo de acompañamiento. Debido a que el equipo de investigadoras somos todas psicoterapeutas con experiencia decidimos integrar la realización de talleres a la metodología investigativa. Dar atención psicológica a el estudiantado está fuera de nuestras responsabilidades como docentes, pero podemos realizar talleres en el periodo intersemestral y decidimos enfocarlos al manejo de la ansiedad y la depresión con el objetivo de compartir estrategias sencillas de afrontamiento como parte del proceso investigativo para valorar la efectividad de este recurso en la atención a estudiantes con discapacidad psicosocial.

El enfoque investigativo basado en talleres comprende cuatro etapas: encuadre, diagnóstico, identificación-valoración y formación de las líneas de acción requeridas, y estructuración y concertación del plan de trabajo (Sabino,1992). Además, facilita generar espacios de diálogo horizontal, cercano y reflexivo con la comunidad universitaria a la que nos dirigimos para escuchar sus necesidades pero también sus peticiones y propuestas para continuar desarrollando nuevos talleres cada vez más adecuados a sus requerimientos. Los talleres son un espacio donde se vinculan los conocimientos adquiridos en la escuela con la vida diaria de los estudiantes, con el objetivo de desarrollar habilidades útiles para la vida cotidiana (Gómez Del Campo et. al., 2014). Así mismo, estos autores explican que con este enfoque se escucha y comprende las necesidades específicas de la comunidad, además, se toman en cuenta sus solicitudes y sugerencias. La retroalimentación obtenida es fundamental para la planificación y mejora continua de futuros talleres, asegurando que estos se ajusten cada vez mejor a las expectativas y necesidades de los participantes. Este proceso constante de escucha activa y adaptación basada en las contribuciones de la comunidad refuerzan el compromiso con su desarrollo y enriquecimiento, promoviendo una participación más significativa y resultados más relevantes y efectivos. La información recabada a través de estas interacciones es invaluable ya que puede constituir la base sobre la cual se diseñan futuros talleres. Integrar la información disponible de los talleres anteriores nos ha servido para la planificación de actividades futuras, garantizando que cada nueva propuesta se ajuste cada vez más a los intereses y las necesidades reales de los participantes. Este ciclo de mejora ha continuado enriqueciendo la participación activa de la comunidad aumentando la pertinencia y efectividad de los talleres, además de afianzar la alianza, el sentido de pertenencia y la implicación de todos los involucrados en el proceso educativo.

Los talleres no se realizaron exclusivamente con estudiantes con discapacidad psicosocial, más bien la propuesta se hizo a la población estudiantil en general para tener grupos diversos y de esta manera fortalecer la integración de los participantes a la comunidad y fomentar interacciones en un ambiente controlado, inclusivo y respetuoso, al mismo tiempo que compartir herramientas de manejo de la ansiedad y la depresión a estudiantes con y sin discapacidad. Retomando la propuesta de Agudelo D.M., et. al. (2008) quienes estudiaron la depresión y la ansiedad y sugieren desde un enfoque integral que se conecte a las personas que tienen este tipo de discapacidad con el ambiente social donde se desenvuelven. Por lo tanto, al proponer soluciones para la depresión y ansiedad es recomendable considerar intervenciones que promuevan la inclusión social, la eliminación de estigmas asociados a estos trastornos y la creación de entornos de apoyo que faciliten la comunicación y la comprensión mutua. Atender la discapacidad psicosocial exige una acción colectiva dirigida a erradicar las discriminaciones y desigualdades enraizadas socialmente. Por lo que se propone fomentar una visión inclusiva que reconozca la dignidad y los derechos de cada persona, más allá de sus capacidades, buscando eliminar obstáculos que restrinjan su plena participación en la sociedad.

Juventudes post COVID-19

Trabajar con jóvenes en la era post pandemia COVID-19 es un reto considerando que hoy en día tenemos en las universidades a una generación de jóvenes que pertenecen a un siglo caracterizado por los avances tecnológicos de la era digital, pero que también enfrentan una enorme incertidumbre laboral; están acostumbrados a las relaciones virtuales y a la comunicación acelerada, así como a la aparición de nuevas enfermedades. Son jóvenes que han vivido la pandemia por COVID-19 y el aislamiento social, la distancia social y en muchos casos, las pérdidas constantes de personas cercanas, familiares, amigos y vecinos. Son una generación de jóvenes que viven duelos múltiples, complejos, no resueltos, lo mismo que amores fluidos, inestables, compartidos, y que tienen identidades diversas y cambiantes; se cuestionan el matrimonio y la maternidad, tienen futuros inciertos y pueden ser muy pesimistas, en muchos casos padecen ansiedad y depresión entre otros trastornos del estado de ánimo, de aprendizaje y de personalidad.

En este contexto se ha observado un aumento constante en las tasas de depresión y suicidio. Por lo que es muy importante identificar las discapacidades psicosociales y atender el estado emocional para fortalecer a la persona ya que una de las discapacidades menos vistas es justamente la discapacidad psicosocial.

En 2020, Paz Maldonado realizó una investigación sobre artículos publicados en América Latina sobre la inclusión de estudiantes con discapacidad a nivel universitario, este autor encontró 22 artículos publicados entre 2016 y 2019, los que analizó en diversos aspectos, pero destaca que ninguno de los artículos encontrados abarcaba a la discapacidad psicosocial, todos los artículos estaban enfocados a discapacidad sensorial, motriz o intelectual, pero ninguno sobre discapacidad psicosocial.

Salud mental y discapacidad psicosocial

La salud mental abarca mucho más que la mera ausencia de trastornos psicológicos; se trata de un estado de bienestar completo que facilita a las personas alcanzar su máximo potencial. La salud mental es esencial para el desarrollo personal y social, ya que permite enfrentar los desafíos diarios, aportar a la comunidad y cultivar relaciones valiosas. Este enfoque subraya la importancia de construir una comunidad que priorice tanto la condición física como el avance emocional y cognitivo de todos sus miembros (Ardila *et al.*, 2016).

Poseer una buena salud mental es fundamental porque permite a las personas reconocer y desarrollar sus habilidades, enfrentar las presiones y el estrés que presenta la vida diaria, contribuir a su entorno social de manera eficaz y hacer aportaciones significativas en su entorno social. La salud mental, por lo tanto, no sólo mejora la calidad de vida del individuo, sino que también beneficia a la sociedad en su conjunto. Permite a las personas construir relaciones más fuertes, ser más resilientes frente a los desafíos de la vida y trabajar en conjunto hacia metas comunes, mejorando así el tejido social y contribuyendo al desarrollo y bienestar social (Arenas y Melo, 2021).

Ahora bien, la discapacidad psicosocial es una condición en la cual las personas se ven afectadas por trastornos mentales tales como la depresión, ansiedad, esquizofrenia entre otros, y puede manifestarse en cualquier momento de la vida, de forma transitoria o permanente, ya que está asociada a factores psicológicos, sociales, y/o causas orgánicas. Las personas afectadas por esta condición pueden experimentar dificultades en el ámbito de las relaciones interpersonales, en la manera en que perciben su entorno o la realidad, así como en habilidades como la atención, la concentración y la comunicación. Es crucial entender cómo el contexto social y las estructuras vigentes pueden agravar los retos a los que se enfrentan las personas con discapacidad psicosocial. Las barreras van desde prejuicios sociales hasta una falta de accesibilidad y apoyo, lo que lleva a desafíos significativos en la integración social y personal, mermando la capacidad de establecer relaciones interpersonales funcionales, interpretar el entorno, y mantener una comunicación

y concentración adecuada. La estigmatización y la exclusión social profundizan aún más estas adversidades, resaltando la urgencia de un cambio estructural.

En este marco, es crucial reconocer el rol significativo que desempeña el contexto social y las estructuras preexistentes en la exacerbación de los desafíos enfrentados por individuos con discapacidad psicosocial. Las adversidades no solo emergen de las características inherentes a la discapacidad, sino que también se ven exacerbadas por barreras externas como estigmas sociales arraigados, la inaccesibilidad a recursos esenciales y la insuficiencia de apoyo sistémico. Estas barreras obstaculizan la integración social de las personas afectadas y limitan su capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, interpretar adecuadamente su entorno y comunicarse de manera efectiva. Así, los desafíos sociales y ambientales restringen seriamente la capacidad de las personas con discapacidad psicosocial para participar plenamente en la sociedad.

Los jóvenes, en particular, enfrentan numerosos retos en el ámbito de la salud mental, los cuales pueden impactar gravemente en su desarrollo y bienestar general. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los problemas de salud mental pueden estar presentes desde la infancia o adolescencia de estos jóvenes afectando significativamente su salud en general. Ahora bien, los problemas de salud mental en la juventud pueden tener consecuencias severas, como el consumo de sustancias, comportamientos antisociales e incluso llegar al suicidio. La exclusión y la vulnerabilidad social intensifican estos desafíos, mermando la autoestima personal y colectiva. Es vital, entonces, crear un entorno educativo más acogedor y equitativo que apoye el bienestar mental de los jóvenes y, por extensión, el de toda la sociedad.

En un estudio hecho en la Universidad de Antioquia en Colombia por Vargas *et al.* (2019) se halló una relación importante entre la discapacidad psicosocial, el abandono de los estudios y el bajo desempeño académico. Este estudio enfatizó la urgencia de realizar una indagación más profunda sobre estas interacciones, resaltando lo crucial que resulta enfrentar estos asuntos bajo el prisma del derecho fundamental a la educación. El objetivo central de esta investigación fue el desarrollo de estrategias efectivas que provean los recursos y el apoyo necesarios para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes afectados. Además, buscó establecer medidas de prevención en el entorno universitario que aseguren un acceso equitativo a la educación, promoviendo así la retención estudiantil.

Por otro lado, Arenas y Melo (2021) describen que la OMS clasifica una amplia variedad de trastornos mentales bajo el término de discapacidad psicosocial, caracterizados por una serie de cambios en el pensamiento, la percepción, las emo-

ciones, el comportamiento y las relaciones interpersonales. Dentro de esta categoría se incluyen condiciones como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, el trastorno límite de la personalidad y los trastornos del espectro autista. Esta clasificación subraya la complejidad de las condiciones de salud mental, destacando la necesidad de enfoques de tratamiento integrales y personalizados que atiendan a la diversidad de experiencias y necesidades de quienes viven con estas condiciones. La investigación apuntó hacia la importancia de adoptar estrategias inclusivas y holísticas en el manejo de la salud mental dentro del contexto educativo, enfatizando en la adaptación y el apoyo como pilares fundamentales para el éxito y bienestar de los estudiantes con discapacidad psicosocial.

En este sentido, varios estudios recientes han abordado la relación entre la depresión, la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Por ejemplo, un estudio realizado en Inglaterra por Rabanal *et al.* (2023) encontró que los jóvenes que cursan estudios superiores enfrentan un riesgo ligeramente mayor de depresión y ansiedad. El estudio, encontró que los jóvenes que cursan estudios superiores enfrentan un riesgo ligeramente mayor de depresión y ansiedad en comparación con sus pares que no asisten a la educación superior. Esta relación se mantiene incluso tras considerar variables que podrían influir en los resultados, tales como el nivel socioeconómico, la educación de los padres y violencia intrafamiliar.

En el contexto de América Latina, se ha detectado que la exigente carga académica combinada con las circunstancias provocadas desde la pandemia de COVID-19 a la fecha ha tenido un impacto directo en el ánimo y el desempeño escolar de los estudiantes de educación superior. En países como México y otros de la región latinoamericana, se ha reportado un incremento en los casos de depresión, ansiedad y estrés de nivel moderado a severo entre la población estudiantil universitaria, con un efecto considerable en la salud mental (Arévalo *et al.*, 2019). Esto se puede deber a múltiples factores, que parten desde las condiciones económicas, sociales, políticas y estructurales, que impactan en la falta de acceso a los servicios de salud mental pública, recordando que en México existe una deficiente atención a la salud mental, considerando que la Secretaría de Salud (SSA, 2023) en el Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones de México, reconoce que los trastornos de ansiedad y depresivos son los más comunes en hombres y mujeres en el mundo. De acuerdo con proyecciones de la misma institución, México es un país en el que una tercera parte de la población presentará un problema asociado a la salud mental a lo largo de su ciclo de vida y el 79% de la población no recibirá tratamiento oportuno (SSA, 2023).

Estos hallazgos confirman la relación entre el estrés académico y la salud mental y ponen de manifiesto la urgente necesidad de abordar estas cuestiones de manera proactiva dentro de las instituciones de educación superior. Al reconocer y tratar estos problemas, se puede mejorar significativamente la calidad de vida de los estudiantes, así como su rendimiento académico, destacando una vez más la importancia de crear un entorno educativo que priorice la salud mental y el apoyo integral a sus estudiantes. Así mismo, se puede fomentar un entorno que se centre en el desarrollo académico, y también promueva el bienestar emocional y psicológico del estudiantado, facilitando su crecimiento integral personal y el éxito en el ámbito educativo. Este enfoque requiere un cambio sistemático en cómo las instituciones de educación superior abordan la salud mental, integrando medidas de apoyo y prevención como componentes fundamentales de la experiencia universitaria.

Taller de Herramientas para el control de ansiedad y depresión (2023)

Diseñamos e implementamos el taller dirigido a ofrecer herramientas prácticas para abordar los crecientes problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad en el estudiantado. La convocatoria fue abierta, es decir, se ofertó el taller a todo el estudiantado de la universidad y se aceptó a todos los que se registraron a través de un cuestionario google forms. En ningún momento se les solicitó un diagnóstico previo ni hubo ningún requisito como tener alguna característica en particular. Por lo que entre los participantes hubo estudiantes con y sin discapacidad, y entre los primeros, asistieron estudiantes con discapacidades diversas pero principalmente con discapacidad psicosocial. Este taller se basó en técnicas cognitivo-conductuales y de mindfulness, metodologías reconocidas por su efectividad en el tratamiento y manejo de estos trastornos. La participación en el taller fue completamente voluntaria para el estudiantado ya que no tiene ningún valor curricular. Estas técnicas implementadas dentro del taller crean una experiencia de aprendizaje profunda y transformadora para los participantes. El taller estuvo diseñado para fomentar el autoconocimiento, la gestión emocional, y el desarrollo de habilidades prácticas para manejar el estrés, la depresión, la ansiedad, y otros desafíos de la vida cotidiana (Gómez Del Campo *et al.*, 2014), que son habilidades a fortalecer en personas con discapacidad psicosocial.

La estructura del taller ha incluido una introducción a los fundamentos teóricos, prácticas de atención plena, ejercicios de reestructuración cognitiva, mindfulness y técnicas de relajación, todo dentro de un marco interactivo y práctico. Así mismo, la personalización de contenidos según las necesidades de los participantes, sesio-

nes de práctica supervisada, y la creación de una comunidad de apoyo son elementos clave para fomentar una experiencia de aprendizaje transformadora. La efectividad de los talleres de técnicas conductuales y mindfulness se potencia proporcionando recursos adicionales que pueden facilitar la práctica continua y el aprendizaje autónomo (Di Maria, F. y Falgares, G. 2008). Estos recursos incluyen materiales de lectura y guías prácticas, video, podcasts, recomendaciones de aplicaciones de bienestar, acceso a foros de discusión, así como tener una red de apoyo con la familia y amigos para garantizar una práctica continua y el bienestar emocional de los participantes. Estas herramientas y recursos mantienen la motivación y el compromiso de los participantes, además de fortalecer a la comunidad formada alrededor del taller al crear redes de apoyo entre los estudiantes y sus familias.

En particular, este taller para el control de la depresión y la ansiedad se desarrolló para cubrir las necesidades emocionales y de salud mental que se presentan en la población estudiantil de nivel licenciatura de esta universidad, con los siguientes objetivos:

- a) Compartir elementos generales teórico conceptuales para comprender las bases de la depresión y la ansiedad y su impacto en el rendimiento académico.
- b) Aprender y practicar estrategias efectivas para manejar la depresión y la ansiedad.
- c) Desarrollar habilidades de autocuidado y bienestar emocional.
- d) Explorar cómo aplicar estas herramientas específicamente en el contexto académico para mejorar el éxito en los estudios.

Inicialmente se planteó atender a una población de 50 estudiantes. Sin embargo la necesidad de tener acceso a este conocimiento, rebasó la demanda y se inscribieron 205 participantes por lo que se tuvieron que abrir 4 grupos, para atender la demanda. Los participantes que finalmente asistieron al taller fueron 148 estudiantes en modalidad en línea. Cada bloque consistió en 3 sesiones de 3 de horas cada día, para un total de 9 hrs en las que se aplicó un abordaje teórico y práctico de las herramientas básicas para la identificación y aplicación de los mejores recursos, ante situaciones de depresión y ansiedad.

Uno de los abordajes de las técnicas utilizadas en el taller fue el enfoque cognitivo-conductual que indica que su premisa es que los pensamientos distorsionados llevan a emociones y comportamientos generalmente problemáticos, y que al cambiar estos pensamientos se puede llegar a modificar esas emociones y comportamiento de forma efectiva (Beck, 2011). Durante el taller se aplicaron varias técnicas de este modelo de intervención, en el que destaca la relajación progresiva propuesta por

Jacobson (1939), que consiste en una relajación simple y fácil de aprender al orientarse a lo fisiológico (Cautela y Groden, 1985). Otra técnica implementada fue la de reestructuración cognitiva que consiste en que con ayuda de una facilitadora se identifiquen y cuestionen los pensamientos desadaptativos, de modo que se puedan sustituir por otro más apropiado (Bados y García, 2010). Los resultados obtenidos por el estudiantado nos indicaron que al desafiar los pensamientos automáticos negativos y al ser reemplazados por otros más equilibrados y realistas, modificaron la forma de sentir y actuar. Además, se fomentó la habilidad de afrontamiento, solución de problemas y reconocimiento de la resiliencia que el alumnado puede replicar en situaciones estresantes o desafiantes.

Desde una perspectiva psicológica, Simón (2007) define el mindfulness como una capacidad intrínsecamente humana y fundamental que permite la conciencia continua de los procesos mentales. Según este autor, esta capacidad facilita a los individuos la observación de sus pensamientos y emociones sin identificación con estos pensamientos, contribuyendo significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad. Además, al promover una conciencia intensificada del momento presente, el mindfulness, tal como Vázquez (2016) expone en su obra "Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas", se presenta no solo como una práctica derivada de la filosofía budista, sino también como una forma específica de meditación centrada en una atención plena y aceptadora de la realidad sin juicios. La aplicación de esta técnica en un entorno educativo demostró que los estudiantes podían manejar sus respuestas a diversas experiencias con una mayor calma y claridad, evitando reacciones automáticas o impulsivas. Este enfoque combinado con las técnicas cognitivo-conductuales se reveló como una metodología comprensiva y accesible para el manejo de la ansiedad y la depresión durante el taller.

La aplicación de las técnicas utilizadas de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y Mindfulness se hizo a través de una combinación de presentaciones interactivas, ejercicios prácticos, discusiones en grupo, role-playing y actividades de reflexión personal, fomentando la participación activa de los asistentes para asegurar la comprensión y aplicación efectiva de las herramientas compartidas.

Las técnicas desarrolladas dentro del taller fueron las siguientes:

- a) Respiración consciente.
- b) Reconocimiento y validación de emociones.
- c) Mindfulness.
- d) Técnicas de meditación.

- e) Visualización e imaginaria guiada (técnica del árbol).
- f) Diario de gratitud.
- g) Técnicas de reestructuración cognitiva.
- h) Práctica de relajación muscular progresiva.
- i) Técnica de anclaje sensorial.
- j) Establecimiento de rutinas.

Para la realización del taller, se implementaron dos cuestionarios, uno de entrada previo al inicio del taller y otro de salida posterior al taller a través de la plataforma google forms. Este instrumento permitió recuperar algunos datos importantes: el 93% de los participantes fueron de género femenino y el 7% de género masculino. Este instrumento permitió detectar que el 66.2% de la población total que participó en el taller trabaja, mostrando que los participantes además de tener el rol de estudiantes son población económicamente activa y sólo el 33.8% no trabaja.

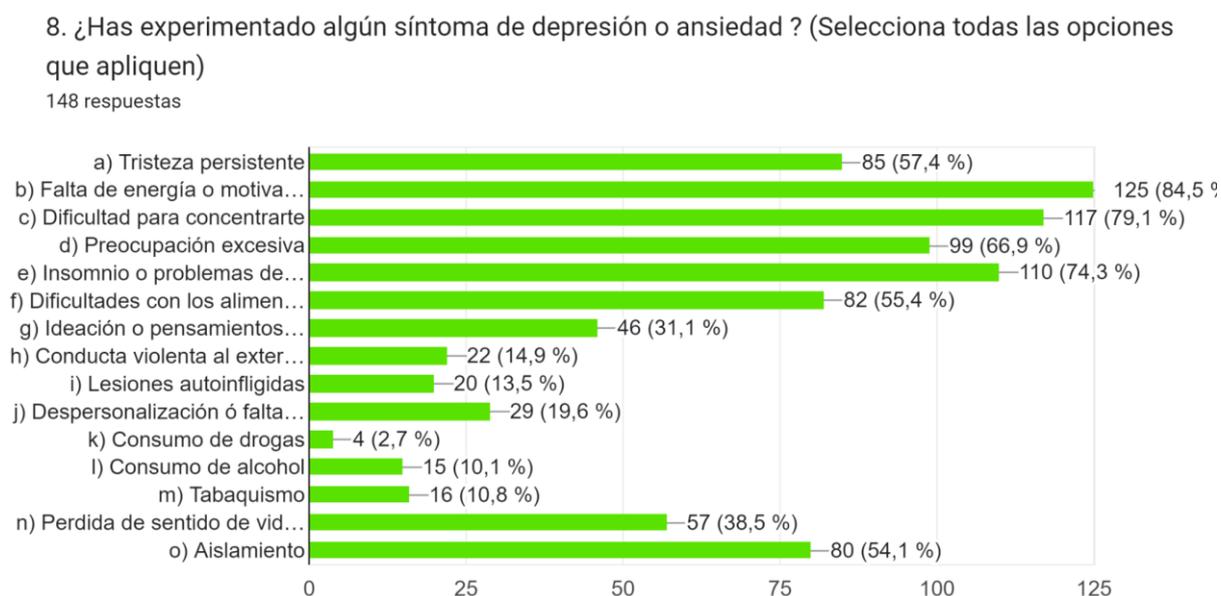
En la revisión de los resultados de los talleres que se han implementado desde el año 2022, hemos podido encontrar valiosas aristas para el análisis. En el último taller vivencial que se llevó a cabo en el mes de agosto del 2023, hubo una participación de 148 estudiantes, de entre 19 a 64 años de edad, destacando que 75 participantes oscilan entre los 19 y los 29 años de edad, comprendiendo al sector más favorecido con esta estrategia.

En el cuestionario de salida para evaluar el impacto del taller, la comunidad estudiantil expresó mejoras significativas en su experiencia emocional, así mismo un efecto cascada, ya que el propio estudiantado manifestó estar replicando estas técnicas y herramientas con su círculo social y familiar, consiguiendo así relaciones más estables, respetuosas e inclusivas en sus interacciones individuales y colectivas en cuanto a la gestión de sus emociones.

Originalmente, los talleres estaban diseñados exclusivamente para estudiantes de la Licenciatura en Psicología. No obstante, en su tercera edición, la invitación se amplió a estudiantes de todas las disciplinas de la Universidad Rosario Castellanos. Esta extensión reveló una necesidad inesperadamente amplia de adquirir herramientas para el manejo de la salud mental, evidenciada por la participación activa de estudiantes de Derecho y Criminología, Contaduría y Finanzas, Humanidades y Narrativas Multimedia, Relaciones Internacionales, y Ciencias Ambientales para Zonas Urbanas. Los resultados de cuestionarios administrados a través de google forms, que buscaban identificar síntomas de depresión y ansiedad, mostraron que un notable 87.1% de los estudiantes de estas disciplinas han experimen-

tado personalmente sentimientos de depresión y ansiedad durante su vida universitaria, subrayando la relevancia de integrar competencias en salud mental en la formación académica de todas las áreas.

Estos datos se sumaron a la explicación de la demanda que tuvo el taller, el cual fue una gran herramienta para que el estudiantado pudiera identificar, trabajar y enfrentar las situaciones complejas que producen la depresión y la ansiedad en general y de manera específica en los ambientes educativos: tales como la tristeza persistente que aparece en el 57.4% de la población participante en los talleres, falta de energía o motivación en el 84.5%, dificultad para concentrarse en el 79.1%, preocupación excesiva en el 66.9%, insomnio o problemas de sueño en el 74.3%, dificultades con la alimentación en el 55.4%, aislamiento social en el 54.1%, pérdida de sentido de vida en el 38.5%, ideación o pensamientos suicidas en el 31.1%, entre otros síntomas.



Gráfica 1. Resultados de la pregunta sobre síntomas asociados a la depresión y la ansiedad. Tomada del cuestionario en google forms que se aplicó al inicio del tercer taller.

Uno de los aspectos más sobresalientes del cuestionario de entrada es que el 81.1% de los participantes en el taller indicaron de manera clara que la depresión afecta su rendimiento académico, impactando en un 63.3% la motivación a estudiar, también se encontró que existe dificultad para concentrarse en 77.7% de la población que participó en el taller.

Entre las estrategias que realiza el estudiantado como un medio más para poder manejar la depresión, se encuentra el ejercicio físico, practicado por en 25.7% de los participantes, meditación o ejercicios de mindfulness en 18.9% de los casos y

hablar con amigos o familiares en 27.7%, manifestando que al implementar estas herramientas han podido mejorar su bienestar emocional y académico. Sin embargo, el estudiantado indicó que difícilmente comparten los verdaderos sentimientos y emociones que experimentan en su cotidianidad con otras personas. En este sentido el 43.9% de los participantes manifestó que prefiere no hablar sobre su situación sentimental y mental, a pesar de que el 75% indicó que el apoyo social puede influir en ellos de forma positiva para el manejo de la ansiedad y la depresión durante el curso de sus estudios universitarios, considerándolo un impacto favorable.

Un dato interesante del cuestionario de entrada, muestra que el 50% de la población participante no ha buscado apoyo profesional, terapia o asesoramiento para tratar la depresión o ansiedad. En el tema psiquiátrico, los participantes indican en un porcentaje muy pequeño que consumen medicamentos antidepresivos como Fluoxetina y Sertralina, llegando sólo al 4% de la población general de los participantes del taller.

Entre los efectos expresados al finalizar el taller, en el cuestionario de salida, los participantes indicaron que pudieron identificar y diferenciar los síntomas de la depresión y ansiedad; aprendieron a controlar sus emociones, obtuvieron herramientas para mejorar sus relaciones personales y sociales, encontraron mecanismos de equilibrio emocional que favorecen su desempeño académico y mental, adquirieron herramientas sencillas de aplicación en su vida cotidiana para enfrentar situaciones complejas relacionadas a la depresión y la ansiedad, entre otras.

Otros resultados que se encontraron después de la aplicación del taller, de acuerdo a los relatos de los propios participantes, que se obtuvieron en una dinámica de cierre al finalizar el taller, fue que en general consideraron el taller como una herramienta poderosa para poder abordar y hacer frente a los procesos de depresión y de ansiedad, al considerar que el conocimiento adquirido influye directamente en sus capacidades para hacer frente a situaciones de su vida cotidiana, resaltando que los ejercicios realizados durante el taller fueron muy útiles para el manejo de los pensamientos y sentimientos negativos. Algunos de los ejercicios que más les impactaron fueron los de respiración y validación emocional. Expresaron que estos cumplen un objetivo fundamental para transformar la forma de relacionarse hacia su interior consigo mismos y hacia afuera con su entorno cercano.

De manera muy significativa se identificó que el trabajo colaborativo, fraterno y respetuoso entre los participantes en cada uno de los diferentes grupos del taller, con la escucha mutua de sus experiencias muchas veces compartidas o con elementos en común, potenció el alcance y profundidad en la comprensión de sus vivencias, contribuyendo a la identificación individual de los elementos de su salud

mental y a considerar el autoconocimiento como una herramienta base para transformar su realidad.

Finalmente, los participantes solicitaron que se puedan seguir abriendo espacios como estos talleres o que tengan una mayor duración para poder seguir abordando temáticas de salud mental y para la adquisición de herramientas que les puedan apoyar en circunstancias como la depresión y la ansiedad. Se mostraron satisfechos con el contenido y manejo durante las actividades y han solicitado reiteradamente darle continuidad a los talleres intersemestrales, ampliando la duración y capacidad para poder llegar a más población con necesidades emocionales y mentales especiales.

Esta iniciativa representa un paso adelante en el compromiso de las instituciones educativas con el bienestar mental de su comunidad estudiantil y la atención a la discapacidad psicosocial. Al proporcionar estas herramientas, se está contribuyendo a crear un ambiente académico más saludable y resiliente, donde los estudiantes están mejor equipados para enfrentar los desafíos emocionales y académicos. Por esta razón, la oferta del taller se ha mantenido como una constante en cada período intersemestral, reafirmando el compromiso de la Universidad Rosario Castellanos con el apoyo continuo a la salud mental de sus estudiantes. Esta decisión posibilita reafirmar los resultados de la investigación sobre los efectos positivos del taller como metodología investigativa y como técnica de intervención en el manejo de la sintomatología más comúnmente asociada a la discapacidad psicosocial, estrategia que permite que el taller sea accesible para una mayor cantidad de estudiantes, brindando la oportunidad de participar en un momento en el cual pueden estar más dispuestos y disponibles para enfocarse en su bienestar emocional sin las presiones del semestre regular.

Continuar ofreciendo estos talleres intersemestrales abona al tratamiento de la discapacidad psicosocial desde la prevención y el manejo proactivo de la salud mental en el ámbito educativo. Al hacerlo, la universidad no sólo contribuye a disminuir el estigma asociado a los trastornos de ansiedad y depresión, informando y sensibilizando a la comunidad sobre estos temas, sino que también fomenta una cultura de autocuidado y apoyo mutuo entre la comunidad estudiantil. Este enfoque preventivo y de intervención temprana es crucial para abordar eficazmente los problemas de salud mental antes de que se intensifiquen, potencialmente afectando el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

La repetición de estos talleres en momentos estratégicos asegura que estudiantes de nuevo ingreso también tengan acceso a estas herramientas esenciales y que aquellos que ya han participado puedan refrescar y profundizar en su comprensión y práctica de las técnicas aprendidas. Este ciclo continuo de aprendizaje y práctica

es fundamental para el desarrollo de habilidades duraderas de manejo de la ansiedad y la depresión, fortaleciendo a los estudiantes con discapacidad psicosocial para el éxito académico y para retos del día a día. En última instancia, la implementación sostenida de estos talleres intersemestrales refleja un enfoque integral y a largo plazo hacia la salud mental, proponiendo un modelo creativo de cómo las instituciones educativas pueden desempeñar un papel activo en la promoción de la salud mental y el bienestar de sus estudiantes. Y contribuye con una propuesta para la atención de la discapacidad psicosocial desde el ámbito universitario, lo que en alguna medida también mejora en la calidad de vida de los ciudadanos en materia de salud mental y bienestar.

Conclusiones

Si bien es importante desarrollar competencias socioemocionales, en lo que se refiere al manejo, control y expresión de las emociones, de manera general entre todos los estudiantes a nivel universitario, esto se vuelve una necesidad para los estudiantes con discapacidad y más aún para quienes tienen una discapacidad de tipo psicosocial. Los talleres intersemestrales sobre el manejo de la ansiedad y la depresión han mostrado ser una herramienta eficaz en la atención a esta importante necesidad de atención entre la comunidad estudiantil, por lo que consideramos que es de suma importancia continuar con este tipo de talleres.

La respuesta a los talleres de manejo de la ansiedad y la depresión, basados en técnicas cognitivo-conductuales y de mindfulness, ha sido muy positiva, superando las expectativas iniciales tanto de las docentes psicólogas facilitadoras como de los estudiantes participantes, demostrando la necesidad crítica de abordar estos temas. El mantenimiento de estos talleres en cada periodo intersemestral no sólo enfatiza la relevancia de una aproximación preventiva y activa hacia la salud mental y la discapacidad psicosocial, sino que igualmente refleja el compromiso de la universidad hacia el bienestar integral de su comunidad estudiantil con acciones directas de intervención psicosocial.

Confrontar los desafíos de la salud mental en el contexto educativo, especialmente en una era marcada por la incertidumbre y el cambio, requiere de un enfoque integral que abarque tanto el apoyo emocional como el académico. La Universidad Rosario Castellanos, a través de su enfoque novedoso y empático, ofrece un modelo valioso de cómo las instituciones pueden y deben responder a estas necesidades, asegurando, así, que la educación sea no sólo accesible sino también enriquecedora para todas las y los estudiantes, independientemente de sus desafíos personales.

El trabajo realizado en la Universidad Rosario Castellanos ejemplifica un compromiso con la inclusión y el bienestar estudiantil que va más allá de la normativa y profundiza en el compromiso de proporcionar una educación inclusiva. Con este enfoque no sólo mejora la vida del estudiantado con discapacidad, sino también se enriquece a la comunidad universitaria en su conjunto preparando a las y los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos, así como también los retos más amplios de la vida con resiliencia, comprensión y empatía.

Aunque es difícil conocer el impacto real en cuanto a las mejoras en las condiciones de vida de los participantes es muy considerable que a nivel subjetivo todos han reportado una sensación de mayor bienestar y tranquilidad. Entre los comentarios más generalizados se encuentran frecuentemente agradecimientos por generar espacios seguros de escucha, respeto e inclusión, donde han podido expresar sentimientos y sensaciones que no se animan a compartir en otros espacios. Sólo esto tiene en sí mismo una función terapéutica bien conocida. Los participantes al escuchar a otros se sienten acompañados y acompañan y aprenden técnicas sencillas que pueden aplicar por sí mismos.

Un detalle importante con respecto a la implementación de los talleres es que las diseñadoras y facilitadoras fueron en todo momento docentes de la misma universidad con formación en psicología y psicoterapia con amplia experiencia clínica. Para la réplica de este tipo de talleres se recomienda que las personas responsables tengan conocimientos y experiencia en el área de atención a la salud mental porque debido a lo delicado de los temas tratados y al tipo de ejercicios es muy posible que se requiera dar contención y tener capacidad para el manejo de situaciones muy emotivas, de igual manera los participantes frecuentemente realizan preguntas que requieren conocimiento experto en esta área.

En definitiva, los talleres son una herramienta poderosa para el desarrollo personal y colectivo dentro del entorno universitario. Fomentan una cultura de diálogo constructivo y colaborativo que trasciende las aulas, contribuyendo a la formación de una comunidad académica más resiliente y empática. Al priorizar la escucha activa y la adaptación constante a las necesidades del estudiantado, así como del profesorado, reafirmamos nuestro compromiso para enriquecer día a día nuestro círculo académico, además del bienestar y el crecimiento integral de cada miembro de nuestra comunidad.

Nuestro objetivo ha sido en todo momento agenciar al estudiantado, dotarlo de herramientas, brindar apoyo, acompañamiento y darles aliento y fuerza. Considerando que en muchos casos, la universidad es el único espacio de libre expresión, sin juicios, plural y seguro al que pueden acceder muchos estudiantes. Nos hemos propuesto que nuestra universidad sea un espacio inclusivo, seguro, confiable,

amigable, afectuoso para el desarrollo pleno de nuestros estudiantes, trabajamos para ello, nos dedicamos y esforzamos. Un espacio para la libertad, la dignidad y la fraternidad.

Bibliografía:

- Agudelo D.M., C. Casadiegos y D. Sánchez (2008): “Características de Ansiedad y Depresión en Estudiantes Universitarios”, *International Journal of Psychological* 1 (1), pp. 34-39.
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (2020): Sólo 5% de mexicanos con alguna discapacidad obtiene grado de licenciatura. http://www.anuies.mx/noticias_ies/
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (2002): Manual para la integración de personas con discapacidad en las instituciones de educación superior, México, Secretaría de Educación Pública.
- Ardila-Gómez, S., M. Hartfiel, M. Fernández, G. Ares, M. Borelli y A. Stolkiner (2016): “El desafío de la inclusión en salud mental: análisis de un centro comunitario y su trabajo sobre los vínculos sociales”, *Salud Colectiva: Universidad Nacional de Lanús*, 12 (2): 265-278.
- Arenas A.P, y Melo D.E. (2021): “Una mirada a la discapacidad psicosocial desde las ciencias humanas, sociales y de la salud”, *Hacia Promoc. Salud*, 26 (1): 69-83. <http://www.scielo.org.co/.../>
- Arévalo. E., D. Castillo-Jimenez, I. Cepeda, J. López y R. Pacheco (2023): “Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico”, *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*. <https://www.researchgate.net/publication/342962914>
- Bados, A y E. García (2010): “La técnica de la Reestructuración Cognitiva”, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/.pdf>

- Balanza, S., I. Morales. y J. Guerrero (2009): “Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Socio-familiares Asociados”, *Clínica y Salud*, 20(2), 177-187. <http://scielo.isciii.es/.../>
- Beck, J. S. (2011): *Cognitive therapy: Basics and beyond*, Nueva York, Guilford Press, 2a edición. Press.
- Castillo, G. y V. Rodríguez (2023): “Detección de necesidades para la inclusión de estudiantes con discapacidad en una Universidad Pública Mexicana”, *Alternativas en Psicología*. No 51, agosto 2023-enero 2024. <https://www.alternativas.me/attachments/article/316/>
- Cautela J.R. y J. Groden (1985): *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*, Barcelona, Martínez Roca.
- Gómez-Arias, W., A. Moctezuma y A. M. (2022): Nivel de estudios de la población con discapacidad. OBINDI, <https://obindi.org/trabajos/investigaciones/>
- Gómez del Campo, M., M. Salazar. y E. Rodríguez (2014): “Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales”, *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (1), 175-190.
- Di Maria, F. y G. Falgares (2008): *Elementos de psicología de los grupos. Modelos teóricos y ámbitos de aplicación*, Madrid. McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018): *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica. Principales resultados*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadid/2018/doc/resultados_enadid18.pdf
- Organización de las Naciones Unidas (1948): *Declaración Universal. Declaración Universal de los Derechos Humanos*, Asamblea General de las Naciones Unidas, 1948, vol. 10.
- Organización de las Naciones Unidas (2006): *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo*. <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2022): *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos: panorama general*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356118>
- Paz Maldonado, E. (2020): “Revisión sistemática: inclusión educativa de estudiantes universitarios en situación de discapacidad en América Latina”, *Estudios Pedagógicos XLVI*, N° 1: 413-429, 2020, DOI: 10.4067/S0718-07052020000100413

- Pérez Castro, J. (2019): “La inclusión de estudiantes con discapacidad en dos universidades públicas mexicanas”, *Innovación Educativa*, ISSN: 1665-2673 vol. 19, número 79, enero-abril.
- Ramos, D., M. Sotelo y S. Echeverría (Coords) (2023): *Inclusión educativa y social. Avances y retos en el contexto universitario*, México, Fontamara digital.
- Rabanal, H., P. Aguilar, P. del Valle, A. Peralta, J. Rodríguez y I. Yupari (2023): “Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios”, *Enfermería Global*, 22(71), 152-178.
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Secretaría de Salud (2023): *Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones*.
<https://iapa.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/.pdf>
- Sabino, C. (1992): *El proceso de investigación*, Caracas, Edición Panapo.
- Simón, H. (2007): *Mindfulness: La atención consciente*, Editorial Psicolibros.
- UNESCO. (1994): *Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales: Acceso y Calidad*, Salamanca, España. <https://unesdoc.unesco.org/>
- Vargas, L., M, Acevedo y Y. Guzmán (2019): *Educación Superior Inclusiva y Discapacidad Psicosocial: Análisis de la Relación Procesos Académicos, Permanencia y Deserción Estudiantil en la Universidad de Antioquia, Colombia*. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/13939/1/>
- Vázquez, C. (2016): “Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas”, *Revista de Psicoterapia*, 27(105), 123-134.