

Accompanying and Integral Training in University Students

Yesid Fernando Roa¹
Diana Carolina Díaz²
José Daza Acosta³
Juan Gabriel Castañeda⁴

Abstract: *The comprehensive training of university students is a difficult goal, therefore, this study is part of a series of investigations where the need to consider other dimensions of the university student that are outside the academic ones has been identified, for this reason A spiritual formation program for university students is proposed as a goal. The program is proposed from a praxeological approach that is based on the development of spirituality as a coping strategy in the face of stressful situations in university life, as well as the scientific evidence of programs based on attention or full awareness. As a main conclusion, spirituality is not the same as religiosity and can generate benefits in the daily lives of university students.*

Keywords: *Integral formation, spirituality, pastoral, university students.*

Acompañamiento y Formación Integral en Estudiantes Universitarios

La formación integral de los estudiantes universitarios es una meta de difícil alcance, por lo tanto, este estudio hace parte de una serie de investigaciones donde se ha identificado la necesidad de considerar otras dimensiones del estudiante universitario que están fuera de las académicas, por tal motivo se plantea como objetivo un programa de formación espiritual para estudiantes universitarios. Se plantea el programa desde un enfoque praxeológico que está fundamentado en el desarrollo de la espiritualidad como estrategia de afrontamiento ante las situaciones estresantes de la vida universitaria, así mismo se tomó como guía la evidencia científica de los programas basados en atención o conciencia plena. Como principal conclusión la espiritualidad no es lo mismo que religiosidad y puede generar beneficios en la cotidianidad de los estudiantes universitarios.

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO; correo electrónico: Yesid.roa@uniminuto.edu teléfono: 3123474201

² Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO; correo electrónico: dcdiaz@uniminuto.edu teléfono: 3134551167

³ Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO; correo electrónico: jdaza@uniminuto.edu teléfono: 315 8236497

⁴ Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO; correo electrónico: jucastaneda@uniminuto.edu teléfono: 315 7453339

Palabras Clave: *Formación integral, espiritualidad, pastoral, estudiantes universitarios.*

1. Introducción

Este estudio hace parte de una propuesta de formación integral a los estudiantes universitarios, en donde la vida Universitaria presenta diferentes matices que requieren ser abordados en la complejidad del ser humano. Seligman & Csikszentmihalyi (2000), han analizado características como la esperanza, la sabiduría, la confianza, la fe, el optimismo, la honestidad, el sentido del humor y la espiritualidad. La dimensión espiritual ha sido considerada como un factor protector del ser humano que examina el sentido de la vida y la muerte para las culturas, y la influencia sobre la calidad de vida relacionada con salud (Peterson & Seligman 2004). Estudios han demostrado que la convicción de los seres humanos, se convierte en recursos espirituales y religiosos, indispensables para hacer frente a los eventos negativos y momentos de crisis de la vida (Pargament, Falb, Ano & Wachholtz, 2013), crisis que viven los estudiantes universitarios en distintos momentos.

Según Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento espiritual y religioso hace referencia a “aquel tipo de afrontamiento donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes, tanto como para facilitar la resolución de problemas”. Para Quiceno y Vinaccia (2009) los constructos religión y espiritualidad se diferencian en una serie de oposiciones básicas no tan reconciliables, donde la religión es vista como sustantiva, estática, institucional y objetiva (no tan "buena" ni tan recomendable) y la espiritualidad es evaluada como funcional, dinámica, personal, subjetiva, basada en la experiencia (más "buena" y recomendable).

El término espiritualidad refleja una experiencia personal del individuo, comúnmente conectado a alguna religión formal, pero cada vez más visto como independiente de cualquier religión organizada (Thorensen, 1998). Lucchetti, Lucchetti, y Koenig (2011) la conciben como una búsqueda personal para comprender las respuestas a últimas preguntas sobre la vida, su significado, y sobre la relación con lo sagrado o trascendente, que pueden o no llevar al desarrollo de rituales religiosos y la formación de la comunidad.

En la cultura occidental, por ejemplo, la espiritualidad ha estado tradicionalmente vinculada a la fe y es común encontrar aquellos que privilegien la fe sobre la espiritualidad dadas las fuerzas o prejuicios que les acompañen. Sin embargo, independientemente de la no existencia de una conceptualización universal, es clara su importancia en temas de salud, por lo cual se sugiere su exploración y abordaje (Castelo-Blanco Brito y Fernández, 2014).

Finalmente aclara Koenig, Zaben, Khalifa y Shohaib (2015), que incluso se hace necesario esclarecer la diferencia entre las diferentes conceptualizaciones entre religiones para la oportuna aplicación de instrumentos y para generar una correcta evaluación.

Por su parte, Castelo-Blanco Brito y Fernández (2014) señalan que la espiritualidad es intrínseca al ser humano y que ésta se desarrolla de manera diferente en condiciones como los estados de salud y enfermedad, de manera que así mismo debe ser analizada y abordada, estos autores consideran que este constructo es un

factor que integra diversas dimensiones del ser humano que se relacionan con situaciones de pérdida, sufrimiento, enfermedad o muerte.

Pargament (1997) describe tres estilos de afrontamiento, basado en los planteamientos de Lazarus y Folkman, su modelo fue llamado “coping religioso”, y se asocia con un tipo de afrontamiento en donde se emplean las creencias y comportamientos religiosos, tanto para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes, como para facilitar la resolución de problemas.

La revisión de Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega (2011) destacan que la espiritualidad se asocia con un mejor funcionamiento del sistema inmunológico, disminución de problemas cardiovasculares y neurológicos, afrontamiento adecuado del dolor, con un efecto positivo en el tratamiento o prevención de adicciones, suicidio, delincuencia, ansiedad, depresión, estrés, esquizofrenia, trastornos bipolares y otras afectaciones psicológicas o psiquiátricas, resultados que concuerdan con los datos de la revisión de Valiente-Barroso y García-García (2010) quienes además muestran efectos benéficos también en prácticas alimenticias, consumo de alcohol y cigarrillo, ejercicio y salud mental en general.

Los amplios hallazgos de efectos positivos de la espiritualidad denotan la necesidad de trabajar en su promoción, con el fin de potencializar habilidades, estrategias de afrontamiento y demás elementos, así como la prevención de problemáticas físicas y psicológicas inherentes a los estudiantes universitarios.

El impacto positivo acerca de la espiritualidad es de gran interés, especialmente para las universidades de origen católico o cristianas y para este estudio se toma como referencias la corporación universitaria minuto de dios en Colombia, institución que cuenta con cerca de 130.000 estudiantes formados con principios cristianos y que en cada una de sus sedes cuenta con una unidad de pastoral que orienta a los estudiantes espiritualmente.

Desde Bienestar Universitario (2018), se vela por la formación integral para la calidad de vida de los estudiantes durante su formación en ella se ofrecen programas y servicios orientados a diversos campos como el académico, cultural, asistencial y social, los cuales buscan la formación en valores, el estímulo del sentido de pertenencia e identidad, así como fomentar principios éticos y el buen clima organizacional de todos los miembros de la comunidad universitaria.

Con base en lo expuesto anteriormente, la propuesta del presente trabajo tiene como objetivo, generar un programa fundamentado en creencias espirituales para mejorar la formación integral de los estudiantes universitarios.

2. Metodología

La propuesta se realiza bajo el enfoque praxeológico en la Corporación Universitaria Minuto de Dios Rectoría Cundinamarca, la cual cuenta con 16.000 estudiantes universitarios que se encuentra ubicada en cuatro sedes (Girardot, Madrid, Soacha, Zipaquirá).

Procedimiento

Se establece las fases desde el enfoque praxeológico, con el fin de identificar aspectos asociados a la espiritualidad.

Posteriormente se realizan algunas sesiones de acompañamiento donde se trabaja en primera instancia en la presentación general tanto de las personas a cargo, como de los participantes. Seguido a ello se establece el objetivo del programa, así como generalidades.

El objetivo en segunda instancia es enfocar a los participantes en la importancia que puede tener para sí mismo la espiritualidad y su práctica, para ello se propone un taller donde cada participante retome una definición propia de espiritualidad, aplicaciones de la misma, aplicaciones en su propia vida, y posibles ventajas de ampliar sus prácticas espirituales, de forma tal que se encamine a la disminución del sesgo optimista no realista. De tarea se plantea que cada integrante elija 4 espacios de su vida en los cuales pueda ampliarse su práctica espiritual, y los beneficios que podría traerle a sí mismo.

En un tercer momento se inicia con la revisión de la tarea sobre los espacios de posible práctica espiritual, seguido del proceso de balance decisional. Para dicho balance decisional, se propone un ejercicio donde, en una balanza dibujada, establezca ventajas y desventajas de la práctica espiritual, mientras que en otra hoja también se realiza el mismo proceso, pero ante la no ejecución de la práctica espiritual. La sesión debe encaminarse a conducir a cada persona en mayores percepciones de los pros de la ejecución de la práctica espiritual. De tarea se pide a cada participante que establezca una lista de las barreras percibidas para la ejecución de la práctica espiritual.

En un cuarto momento se inicia con la revisión de la tarea y se hacen ejercicios de meditación y de atención plena, buscando un encuentro de la persona consigo misma, que disfrute el aquí y el ahora, se cuenta como objetivo generar conciencia y tranquilidad de su presente, el cual puede ser muy útil para los estudiantes en momentos de exámenes o estrés por las diversas exigencias, se debe solicitar a los participantes que ponga en práctica los ejercicios de atención plena.

Finalmente se propone hacer seguimiento mensual a los participantes en donde se relate las mejoras y avances que puede tener para afrontar la realidad con ayuda de la espiritualidad desde el equipo de pastoral universitario, en esos espacios se comparten los pros y los contras de estas prácticas.

3. Conclusiones

En primera instancia se alcanza el objetivo de generar una propuesta de acompañamiento espiritual a los estudiantes universitarios el cual genere estrategias de afrontamiento frente a las condiciones estresantes en que se puede encontrar.

La propuesta cuenta con limitantes de aplicación en términos de medición de cambio o impacto del programa en los estudiantes universitarios, por tal motivo se recomienda realizar procesos de medición pre y post en las estrategias de afrontamiento.

La participación en cada uno de las regiones varía por su cultura y territorio, lo cual hace necesario identificar diferencias poblacionales y según los mismos programas académicos.

Se recomienda diferenciar la espiritualidad y la religiosidad aún más en las instituciones universitarias con origen religioso puesto que fácilmente se puede confundir y aunque las personas tengan derecho a no pertenecer a alguna o ninguna religión, este tipo de propuestas pueden confundirse fácilmente como propuestas de orden religioso.

Es importante que las personas que realizan las técnicas de intervención cuenten con formación y preparación para poder modelar a los participantes de las actividades, igualmente por las características de la propuesta, se debe contar con un espacio tranquilo.

Finalmente, la espiritualidad es una dimensión fundamental de todo ser humano y que vale la pena ser incluida en la formación integral de los estudiantes universitarios.

Referencias

- Castelo-Blanco, M., Brito, D., & Fernández, C. (2014). Necesidades espirituais da pessoa doente hospitalizada: revisão integrativa. *Aquichán*, 1(14), 100-108.
- Corporación Universitaria Minuto de Dios (2018). *Bienestar universitario*.
- Koenig, H., Zaben, F., Khalifa, D., & Shohaib, S. (2015). Measures of personality and social psychological constructs. *Elsevier Academic Press*, 530-561.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lucchetti, G., Lucchetti, A-L., & Koenig, H-G. (2011). Impact of spirituality/religiosity on mortality: comparison with other health interventions. *Elsevier*, 7(4), 234-238. doi: 10.1016/j.explore.2011.04.005.
- Pargament, K (1997). *The Psychology of Religion and Coping. Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K., Falb, M., Ano, G., & Wachholtz, A. (2013). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Quiceno, J, y Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(2), 321-336.
- Rodríguez, M., Fernández, M., Pérez, M. y Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(2), 24-49.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Thorensen, C. (1998). Spirituality, health, and science: the coming revival?. En Roth-Roemer, S., Robinson, S.E. y Carmin, C. (Eds.) *The Emerging Role of Counseling Psychology in Health Care* (409-431). New York: W.W. Norton.
- Valiente-Barroso, C., y García-García, E. (2010). La religiosidad como factor promotor de salud y bienestar para un modelo multidisciplinar de atención psiquiátrica. *Psicogeriatría*, 2(3), 153-165.

Yesid Fernando Roa, Diana Carolina Díaz, José Daza Acosta, Juan Gabriel Castañeda

Vinaccia, S., y Quiceno, J. (2012). Calidad de vida relacionada con la salud y enfermedad crónica: estudios colombianos. *Psychologia: avances de la disciplina*, 6(1), 123-136.