

Universidad Autónoma de Entre Ríos
Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales
Licenciatura en Psicología

***El Autocuidado en estudiantes de 5to año de la Lic. en
Psicología de la FHAYCS UADER***

Autora: Mariana Belén Albe

Dirección: Carlos M. Mussi – Verónica M. Vlasic

Paraná, 21 de Octubre de 2025



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

RIDA Repositorio Institucional
Digital Abierto



FHAYCS
Facultad de Humanidades,
Artes y Ciencias Sociales



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ENTRE RÍOS

Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales

Licenciatura en Psicología

El Autocuidado en estudiantes de 5to año de la Lic. en Psicología de
la FHAYCS UADER

Modalidad: Investigación de campo

Autora: Albe, Mariana Belén

DNI: 35.716.299

Correo electrónico: maru_m089@hotmail.com

Celular: 3456-473494

Equipo de dirección: Dr. Mussi, Carlos M.

Mg. Vlasic, Verónica M.

Paraná, 21 de octubre de 2025

AGRADECIMIENTOS.

La culminación de este trabajo no habría sido posible sin el apoyo, la guía y la inspiración de muchas personas que han estado presentes en este camino.

Antes que nada, agradezco a Dios por acompañarme en cada paso, sostenerme en los momentos de incertidumbre y dar sentido a este recorrido. Su presencia fue guía silenciosa pero constante a lo largo de todo el proceso.

Con todo mi amor, agradezco especialmente a mi familia:

A mis padres, por darme la vida, por ser mi ejemplo de esfuerzo, por su apoyo incondicional y por enseñarme a creer en mí, incluso cuando dudaba.

A mis hermanos, por su compañía, alegría y palabras de aliento en cada etapa del camino.

A mi novio, por su paciencia, comprensión y por estar a mi lado en cada desafío, celebrando cada logro conmigo como propio.

Y a mi sobrina, por ser la luz de mis ojos. Su ternura, su alegría y su amorosa presencia me recordaron en todo momento la belleza de lo simple, lo genuino y lo esencial de la vida. Fue una fuente constante de motivación y esperanza durante todo este proceso.

Agradezco profundamente a mi director, el Dr. Carlos M. Mussi, por haber sido mi mentor y maestro en esta etapa tan significativa de mi formación académica. Su generosidad, compromiso y mirada crítica no sólo enriquecieron este trabajo, sino que también dejaron una huella imborrable en mi manera de pensar y ejercer la psicología.

De igual forma, extendo mi sincero agradecimiento a mi co-directora, la Mg. Verónica M. Vlasic, por su valiosa orientación, su cercanía constante y por brindarme siempre un espacio de escucha, reflexión y contención. Su sensibilidad, profesionalismo y calidez fueron fundamentales en el desarrollo de este trabajo.

El acompañamiento de ambos fue una guía firme y enriquecedora, que no solo sostuvo este proceso académico, sino que también potenció mi crecimiento personal.

Al departamento de tesis por su disposición para responder todas mis dudas con claridad y paciencia, lo cual fue de gran ayuda para avanzar con seguridad en cada etapa de este trabajo.

A mis profesores y profesoras, quienes sembraron en mí no solo conocimientos, sino también el deseo profundo de acompañar a otros desde la empatía, el respeto y el compromiso profesional.

A mis compañeras y compañeros de carrera, por las conversaciones, los debates y los momentos compartidos, que enriquecieron tanto mi formación académica como personal.

A los estudiantes que participaron en las entrevistas, por su generosa disposición para compartir sus experiencias y reflexiones. Su colaboración fue esencial para la construcción de este trabajo y constituye un aporte valioso y profundamente significativo para esta investigación.

Finalmente, a todas las personas que, de una manera u otra, caminaron a mi lado durante este proceso, les agradezco de corazón. Este trabajo es también reflejo de sus huellas en mi camino.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
CAPÍTULO I: DIMENSIÓN EPISTEMOLÓGICA.	2
Presentación y justificación del trabajo.	2
Interrogante planteado.	4
Objetivos.	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
Hipótesis.....	5
Estado de Debate.....	5
CAPÍTULO II: PERSPECTIVA TEÓRICA.	7
Significado.....	8
Autocuidado.....	10
CAPÍTULO III: DIMENSIÓN METODOLÓGICA.....	12
Fundamentos de la elección de la modalidad.	12
Tipo de diseño.	12
Unidad de análisis.	13
Unidad de estudio.....	13
Técnica de recolección y análisis de la información.	13
CAPÍTULO IV: DESARROLLO DEL INFORME.....	15
Autocuidado.....	16
Prácticas de autocuidado.	18
Concepciones sobre la importancia del autocuidado en su bienestar físico, psicológico y social.	21
Beneficios percibidos de incorporar prácticas de autocuidado.	23
Dificultades y obstáculos para implementar prácticas de autocuidado.	26
Desafíos relacionados a incorporar prácticas de autocuidado.	28
Inclusión del autocuidado en la formación académica.	31
Herramientas proporcionadas por la formación académica sobre el autocuidado.	35
Importancia del autocuidado para el futuro rol profesional.....	37
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.	41
CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA.....	45
Bibliografía metodológica.	45
Bibliografía temática.	45
Bibliografía de Antecedentes.	47
CAPÍTULO VII: ANEXOS.....	49
Entrevista N.º 1.....	49
Entrevista N.º 2.....	52

Entrevista N.º 3	56
Entrevista N.º 4	62
Entrevista N.º 5	65
Entrevista N.º 6	70
Entrevista N.º 7	76
Entrevista N.º 8	80
Entrevista N.º 9	89
Entrevista N.º 10	94
Entrevista N.º 11	100
Entrevista N.º 12	107
Entrevista N.º 13	114
Entrevista N.º 14	118
Entrevista N.º 15	123

RESUMEN

El presente Trabajo Integrador Final se centra en el estudio del autocuidado en estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma de Entre Ríos (FHAyCS-UADER), de la ciudad de Paraná. El objetivo general consiste en identificar los significados que estos estudiantes le atribuyen al autocuidado.

La investigación se enmarca dentro de un enfoque metodológico cualitativo, con un tipo de diseño descriptivo y de corte transversal, basada en un trabajo de campo. El marco de referencia adoptado responde a la perspectiva Cognitivo-Constructivista, que proporcionó el encuadre teórico para orientar el abordaje de esta investigación.

La técnica principal utilizada para la recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, aplicada a una muestra conformada por 15 estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología.

Como resultado de la investigación, se encontró que, conforme a las concepciones de los estudiantes, el autocuidado se configura como un proceso activo y dinámico, esencial para su bienestar personal y para su futura práctica profesional. Se identificaron prácticas frecuentes de autocuidado como la terapia, el ejercicio físico, la alimentación saludable y la meditación. No obstante, también se evidenció que, aunque reconocen su importancia, enfrentan múltiples barreras para implementarlas de forma sostenida, entre ellas la falta de tiempo, la sobrecarga académica y creencias perfeccionistas.

Los hallazgos ponen de manifiesto la necesidad de incorporar esta temática de manera transversal desde el inicio de la formación académica, entendiendo el autocuidado no sólo como una práctica personal, sino como una competencia profesional clave en carreras vinculadas a la salud mental.

Se concluye que promover el autocuidado en el ámbito universitario contribuiría a una formación más integral, favoreciendo la protección de la salud mental de los futuros Licenciados en Psicología y optimizando la calidad de su desempeño profesional.

Palabras clave: Significado, Autocuidado, Salud Mental y Estudiantes Universitarios.

CAPÍTULO I: DIMENSIÓN EPISTEMOLÓGICA.

Presentación y justificación del trabajo.

La carrera de Licenciatura en Psicología de la FHAYCS-UADER tiene como uno de sus propósitos la formación académica de profesionales capaces de intervenir en diversos contextos desde una perspectiva ética y reflexiva, atendiendo a las problemáticas y demandas sociales emergentes. Para alcanzar este propósito, el autocuidado de la salud mental de quienes transitan la formación académica cobra especial relevancia, en tanto se ven expuestos a exigencias emocionales y académicas significativas. Por ello, se considera pertinente investigar esta temática en estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología, quienes atraviesan las etapas finales de su formación y se encuentran próximos a asumir responsabilidades profesionales vinculadas con el cuidado de otros.

El autocuidado, entendido como una competencia que potencia los aspectos más saludables de la persona, cumple una función protectora para la salud mental. Además, se configura como una estrategia clave para la promoción de hábitos saludables y la prevención del desgaste emocional, al favorecer el desarrollo de la autonomía y el control sobre la propia salud (Cancio-Bello, Lorenzo & Alarcó, 2020).

En la formación de un profesional de la salud mental, el autocuidado adquiere un carácter fundamental, dado que el terapeuta constituye su principal herramienta de trabajo. Esto implica no sólo la capacidad de brindar cuidado a otros, sino también el desarrollo de recursos personales para el cuidado de sí mismo. Una analogía ilustrativa de esta necesidad, citada de uno de los antecedentes del presente trabajo, es la que se menciona en los aviones antes del despegue: “En caso de despresurización, antes de atender a los demás, póngase usted la mascarilla” (Gramajo, 2023, p.8). Esta metáfora resalta la importancia de cultivar el autocuidado en las profesiones relacionadas con la salud mental. Antes de brindar cuidados y acompañamiento a otros, es fundamental que cada uno cultive estos hábitos consigo mismo. Como plantea Mussi (2015), el verdadero arte de ayudar a otros requiere una visión salutogénica por parte del profesional, que destaque los aspectos saludables de la persona e integre sus capacidades y competencias, lo cual, que en muchos casos, resulta suficiente para abordar con éxito un tratamiento.

La interdependencia entre el cuidado de sí mismo y el cuidado del otro constituye una dimensión ética fundamental en la formación profesional. En este sentido, “el cuidado de sí mismo alude a identificar los malestares, las señales de agotamiento emocional, escuchar al propio cuerpo, establecer límites entre lo laboral y lo personal, contar con redes de apoyo, desarrollar la espiritualidad, etc.” (Ortiz, 2015 como se citó en Cancio-Bello, 2020, p.121).

Abordar esta problemática es clave en la formación de futuros profesionales de la salud mental, ya que, en esta disciplina, la dimensión personal y profesional tienden a entrelazarse de manera inevitable. Como señala Mussi (2015), “el ejercicio profesional debe estar ligado al cuidado personal, ya que uno de los instrumentos de trabajo más relevantes para el proceso terapéutico es la propia persona del terapeuta” (p. 291). En este sentido, es indispensable reconocer que los psicólogos, como cualquier otro

ser humano, enfrentan preocupaciones y dificultades personales que, si no son gestionadas de manera saludable, pueden derivar en el síndrome de burnout.

Al revisar diversas investigaciones, se observa que este tema no se aborda suficientemente en las carreras de grado relacionadas con la salud mental. Según Mussi (2023), muchas instituciones carecen de políticas orientadas al cuidado del recurso humano. Esto sugiere que el autocuidado no solo se ignora en la formación académica, sino que también es invisibilizado en las instituciones y entre los profesionales, debido a la creencia, limitante, errónea, distorsiva de que admitir síntomas de desgaste profesional es una confesión de incompetencia y vulnerabilidad.

El interés por esta temática surgió a partir de la experiencia adquirida durante las Prácticas Profesionales Supervisadas en la cátedra de Clínica Sistémica, correspondiente al quinto año de la Licenciatura en Psicología. Este espacio formativo permitió un primer acercamiento tanto conceptual como práctico al autocuidado, constituyéndose en el punto de partida e impulso para el desarrollo de la presente investigación.

A lo largo de la carrera, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos académicos y emocionales. En este contexto, el autocuidado se presenta como una herramienta esencial para transitar de forma más equilibrada y sostenible el proceso formativo, previniendo el desgaste y promoviendo la salud integral.

Diversas investigaciones resaltan la necesidad de incorporar la competencia del autocuidado como un eje transversal en la formación profesional, fomentando así la autorresponsabilidad de los estudiantes de Psicología en el cuidado de su salud mental. En este marco, resulta pertinente reflexionar sobre la escasa visibilidad que aún tiene la temática de la salud mental del estudiante dentro del ámbito académico, a pesar de su importancia para una formación profesional sólida y sostenible.

Los resultados de este trabajo pueden representar un aporte significativo tanto para los futuros profesionales de la salud mental como para las autoridades de la universidad, ya que podrían servir de base o incentivo para próximas investigaciones orientadas a profundizar en esta línea. Esta investigación no sólo busca generar conciencia sobre la relevancia del autocuidado en esta población específica, sino también promover su inclusión como una práctica habitual en la formación de grado. Además, investigar esta temática puede proporcionar información valiosa para el desarrollo de programas formativos que promuevan el autocuidado desde el inicio de la formación académica, mediante la incorporación de espacios de reflexión, talleres o materias específicas que lo aborden como parte integral de la formación profesional.

Considerando que la labor principal del Licenciado en Psicología implica el contacto directo con personas, lo cual puede repercutir en sus vidas, es indispensable que el futuro profesional de la salud mental disponga no sólo de conocimientos y competencias técnicas, sino también de recursos personales, entre ellos el autocuidado, que promuevan el potencial humano. Como señala Guy (1995, citado en Holguín-Lezcano, 2020), “al momento de ejercer, lo que ‘es’ una persona se vuelve más

importante que lo que ‘sabe’; la persona impacta con lo que es; es decir, que la personalidad permite y limita las intervenciones psicológicas” (p.156). En un campo profesional donde el vínculo humano es central, la salud mental del terapeuta no puede quedar relegada a un segundo plano (o enmascarada detrás de meollos teóricos/técnicos).

Por ello, incluir el autocuidado en los procesos de enseñanza y aprendizaje es imprescindible para formar profesionales éticos, competentes, responsables, emocionalmente disponibles y saludables. La psicoeducación y su promoción desde el ámbito universitario son pilares clave para que los futuros profesionales integren el autocuidado tanto en su vida cotidiana como en sus intervenciones, garantizando así un ejercicio profesional ético, sostenible y centrado en el bienestar tanto del terapeuta como de las personas que acompaña.

En términos de relevancia práctica, esta investigación pretende aportar al limitado corpus de estudios existente actualmente sobre el autocuidado en el contexto universitario, especialmente en la formación de Licenciados en Psicología, y resaltar su importancia como componente esencial de una educación integral y comprometida con el bienestar de quienes se preparan para acompañar a otros.

Interrogante planteado.

La pregunta problema es: ¿Cuáles son los significados que estudiantes de 5to año de la Licenciatura en Psicología de la FHaYCS-UADER le atribuyen al autocuidado?

Objetivos.

Objetivo general

-Identificar los significados que los estudiantes de 5to año de la Licenciatura en Psicología de la FHaYCS-UADER le atribuyen al autocuidado.

Objetivos específicos

-Explorar las prácticas, estrategias y conductas de autocuidado adoptadas por los estudiantes en su vida diaria.

-Indagar los aportes que se realizan desde la formación académica en relación con el autocuidado, según la experiencia de los estudiantes.

-Identificar la relevancia que los estudiantes atribuyen al autocuidado en relación con su futuro rol profesional.

-Analizar las concepciones individuales de los estudiantes sobre la importancia del autocuidado en su bienestar físico, psicológico y social.

-Explorar las posibles barreras o dificultades que los estudiantes encuentran al intentar priorizar el autocuidado en su vida diaria.

Hipótesis.

Se plantea que los estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la FHaYCS-UADER conciben al autocuidado como un proceso activo y reflexivo, que se manifiesta en la implementación de prácticas orientadas al bienestar integral, tanto físico como psicológico. Entre esas prácticas se destacan hábitos vinculados a la alimentación, el cuidado de la salud, la asistencia a terapia, la actividad física y el fortalecimiento de vínculos interpersonales, entendidas como estrategias para preservar su equilibrio emocional y afrontar de manera saludable las exigencias de su vida académica y personal.

Estado de Debate.

Diversas investigaciones, tanto a nivel nacional como internacional, han abordado la temática del autocuidado en estudiantes de Psicología, permitiendo identificar aspectos relevantes para este trabajo. A continuación, se presentan estudios relacionados con la categoría de autocuidado.

En el contexto internacional, Myers, S., Sweeney, A., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., y Fingerhut, R. (2012, EE.UU.) llevaron a cabo el estudio *"Prácticas de autocuidado y niveles de estrés percibidos en estudiantes de posgrado de psicología"*, en el cual se examinaron las prácticas de autocuidado y el estrés percibido entre 488 estudiantes de posgrado en psicología mediante una encuesta anónima. Los datos obtenidos mostraron que las prácticas de autocuidado están significativamente relacionadas con los niveles de estrés percibido. Los autores sugieren la necesidad de educar a los estudiantes sobre estrategias de autocuidado para manejar el estrés, destacando la relevancia de esta temática como una competencia formativa.

En Chile, González, K., Gaspar, P., Luengo, S., y Amigo, Y. (2014) llevaron adelante una investigación titulada *"Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología: implicancias para la formación de autocuidado de los psicólogos en formación"*. Esta investigación describió el perfil de salud mental de los estudiantes de psicología, encontrando que las principales patologías son la ansiedad, depresión y falta de control de los impulsos. Los autores concluyen que estos resultados reflejan la necesidad de implementar estrategias de autocuidado como parte del currículo formativo.

En Perú, López Valdivieso (2019) realizó la investigación *"Estrategias de autocuidado y estrés percibido en practicantes de psicología clínica y de la psicología"*, con el objetivo de identificar la relación entre las estrategias de autocuidado y los niveles de estrés percibidos en 107 participantes, mediante la utilización de la Escala de Autocuidado para Psicólogos Clínicos y la Escala de Estrés Percibido. El estudio concluye que, a mayor información brindada por la universidad, se observa un mayor autocuidado, subrayando la necesidad de estrategias de autocuidado para reducir el estrés y promover el bienestar integral.

En Guatemala, Xocop, A. y Cardona, M. (2020) llevaron a cabo el estudio *"Autocuidado emocional en la educación superior"* con el objetivo de identificar las estrategias de autocuidado utilizadas por los estudiantes y sus beneficios en la formación profesional y personal. Las técnicas que se utilizaron para recabar información fue la ficha de observación, un cuestionario de estructura de conductas de autocuidado para estudiantes de Psicología. Los instrumentos se aplicaron a una muestra de 21 estudiantes del último año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Panamericana de la sede Chimaltenango. Los hallazgos evidenciaron que los estudiantes carecen de información clara sobre estrategias de autocuidado emocional, aunque realizan actividades que favorecen la salud mental de manera inconsciente.

En Colombia, Bedoya Murillo, K., Blanco, M., Cabrera, P., Martínez, D., y Rodríguez, L. (2022, Bogotá) llevaron adelante un trabajo de investigación denominado *"Salud Mental en estudiantes de Programas de Psicología: Importancia del autocuidado en los/las Psicólogos en formación"*, explorando la necesidad del autocuidado de la salud mental en estudiantes de Psicología. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes de Psicología, a los cuales se les aplicó el cuestionario Goldberg. Los resultados indicaron una falta de conocimiento y poca importancia atribuida al autocuidado, sugiriendo que las universidades deben establecer estrategias para promover el autocuidado de los estudiantes.

En Ecuador, Arévalo Buele, J. (2022) desarrolló un estudio titulado *"Estrategias de autocuidado en estudiantes de décimo ciclo de las carreras de psicología clínica, educativa y social de la Universidad de Cuenca"*. La investigación fue de tipo fenomenológica con enfoque cualitativo y se llevó a cabo en la Universidad de Cuenca en el periodo marzo - agosto de 2022. Participaron 9 estudiantes universitarios, a los que se les aplicó una entrevista semi-estructurada con base en las tres categorías establecidas: concepción de autocuidado, estrategias de autocuidado y rol atribuido al autocuidado. La investigación concluye que los participantes consideran el autocuidado y el uso de estrategias como una prioridad indispensable para la formación del psicólogo.

A nivel nacional, se destaca el trabajo de Gramajo, María de los Ángeles (2023, Rosario) titulado *"Las prácticas de autocuidado en estudiantes de la Licenciatura en Acompañamiento Terapéutico, modalidad a distancia de la Universidad del Gran Rosario"*. Esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las prácticas de autocuidado y su utilización como herramienta para mejorar la calidad de su intervención profesional. El procedimiento para la recolección de datos fue realizado a través de un cuestionario auto-administrado en línea al cual accedieron de la aplicación WhatsApp de sus teléfonos móviles, 50 estudiantes de distintos puntos del país, inscriptos al Ciclo de Complementación Curricular de la Licenciatura en Acompañamiento Terapéutico de la Universidad del Gran Rosario. Los resultados evidencian una relación entre las prácticas de autocuidado de los estudiantes y su ejercicio profesional, subrayando la importancia de asumir la responsabilidad de cuidarse y cuidar a otros. Siendo, a su vez, promotores de la salud y del estilo de vida de otras personas;

y ayudando a comprender a través del cuidado de uno mismo, las posibles necesidades de los otros. El cuidado de sí expresa una actitud consigo mismo, con los otros y con el mundo.

Finalmente, en Mar del Plata, Fabiani V. y Lucero M. (2018), llevaron adelante un estudio *“Conductas de Autocuidado y Estilos de Personalidad en Psicólogos Clínicos”*, con el objetivo de analizar las relaciones existentes entre Conductas de Autocuidado y estilo de personalidad en Psicólogos Clínicos de las ciudades de Mar del Plata, Tandil y Balcarce. Se realizó una investigación de diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 90 psicólogos de las ciudades anteriormente mencionadas. Como instrumentos se utilizaron: un registro de datos básicos elaborado específicamente para la investigación; una Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos clínicos-EAP, autoadministrable dirigida a cuantificar la frecuencia con que los psicólogos clínicos emiten conductas de autocuidado; y finalmente se empleó el Inventario de Millon de Estilos de Personalidad-MIPS (Millon, 1997) que evalúa el constructo personalidad a través de tres áreas: Metas Motivacionales, Modos o Estilos Cognitivos y Relaciones Interpersonales. Los autores sostienen que, los hallazgos de esta investigación son significativos para reflexionar sobre la relevancia del autocuidado en la profesión del psicólogo clínico. Enfocar el análisis en las prácticas de autocuidado de los psicoterapeutas contribuiría a generar conciencia y promover un debate genuino acerca de las exigencias e implicancias que enfrenta este profesional. Esto respalda la necesidad de diseñar e implementar estrategias preventivas. En este sentido, los autores consideran fundamental que tanto la formación universitaria de grado y postgrado como las acciones del Colegio de Psicólogos promuevan una cultura de autocuidado. Esta debería entenderse como una competencia esencial que los psicólogos en formación y graduados necesitan desarrollar o fortalecer, dado que su rol exige capacidad de empatía, respeto y compromiso del quehacer profesional en contextos marcados por el sufrimiento y la vulnerabilidad humana.

La revisión de estos antecedentes evidencia que, aunque el autocuidado en estudiantes de Psicología aún no es una tema ampliamente explorado, existe un consenso en torno a su relevancia. Los autores coinciden en la necesidad de promoverlo como una competencia formativa indispensable, orientada tanto al bienestar individual como a una práctica profesional saludable y sostenible.

CAPÍTULO II: PERSPECTIVA TEÓRICA.

En esta investigación se considera que las concepciones que los estudiantes tienen sobre el autocuidado se configuran a partir de los significados personales que atribuyen a esta práctica, los cuales están enmarcados en sus experiencias, creencias, esquemas y valores. Desde una perspectiva cognitivo-constructivista, estas concepciones no son entendidas como ideas fijas o verdades absolutas, sino como

construcciones dinámicas, activas y situadas. Por ello, el marco teórico se estructura en torno a dos categorías centrales: significado, como base epistemológica del enfoque adoptado, y autocuidado, como objeto de análisis contextualizado en el proceso de formación académica.

Significado.

Desde la Psicología Cognitiva-Constructivista, los significados se entienden como construcciones individuales que surgen de las interpretaciones, creencias o valoraciones que una persona hace de sí misma, de los demás y del mundo que los rodea. Estos significados influyen en la forma en que las personas perciben y responden a diferentes situaciones, afectando sus emociones y comportamientos. Según Biglieri y Vetere (2011), la realidad no es una entidad fija y objetiva, sino una construcción individual que varía de una persona a otra. Los hechos en sí mismos carecen de significado y son los seres humanos quienes les atribuyen activamente sus significados. Esta perspectiva considera que los significados que atribuimos a nuestras experiencias son fundamentales para entender nuestra cognición.

En esta corriente, el término cognición abarca una amplia gama de procesos mentales, tales como conceptos e ideas (Raimy, 1975), significados (Beck, 1976), imágenes (Lazarus, 1978) y creencias (Ellis, 1962), según Wessler, Richard en Ellis y Grieger (1990; p.63).

Albert Ellis (2003) destaca cómo las creencias y los significados que atribuimos a los eventos configuran la manera en que experimentamos el mundo, afectando nuestra salud emocional. Según este autor, las creencias abarcan ideas, pensamientos, autoafirmaciones o imágenes que determinan nuestras emociones. Estas creencias pueden ser hipótesis comprobadas o rechazadas, pero no se basan en hechos objetivos, sino en las ideas que nos decimos a nosotros mismos, algunas conscientes y otras no.

Ellis (2000) distingue entre dos tipos de creencias: racionales e irracionales. Las creencias racionales son constructivas y generan sentimientos sanos de decepción y frustración cuando no logramos algo, además de emociones positivas como ánimo y entusiasmo (p. 52). En contraste, las creencias irracionales son destructivas y generan nerviosismo e incapacidad para actuar adecuadamente, conduciendo al fracaso y al rechazo (p. 53). Son pensamientos distorsionados que no coinciden con la realidad y se expresan como deberes u obligaciones incondicionales.

Otro autor clave en la Psicología Cognitiva es Aaron Beck, quien considera los significados como parte integral de las creencias sobre uno mismo, el mundo y los demás. Estas creencias están organizadas en estructuras cognitivas llamadas esquemas, que guían la percepción, la interpretación de información y la respuesta emocional y conductual ante las experiencias de vida. Los esquemas son estructuras de procesamiento de información que integran y adscriben significados a los hechos, permitiendo construir una visión estable de sí mismo y del mundo (Beck, 2005). Según Biglieri y Vetere (2011), estos esquemas funcionan como mapas internos que nos ayudan a dar sentido a lo que nos sucede.

Clark y Beck (1997), citados en Biglieri y Vetere (2011), sostienen que los esquemas actúan como principios organizativos que otorgan sentido a las experiencias de la vida. Estos esquemas se forman desde el nacimiento y se modifican al interactuar con el entorno, incorporando nueva información que permite atribuir significados más complejos a las vivencias.

Los esquemas están compuestos por creencias, que funcionan como mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo. Estas creencias pueden ser centrales o nucleares, definidas como “ideas tan fundamentales y profundas que no se suelen expresar, ni siquiera ante uno mismo; son consideradas por la persona como verdades absolutas” (Beck, J., 2000, p. 34). También existen creencias intermedias, que consisten en “actitudes, reglas y presunciones a menudo no expresadas y más maleables que las creencias centrales” (Beck, J., 2000, p. 34).

Biglieri y Vetere (2011) señalan que los esquemas activan pensamientos automáticos, los cuales se presentan como palabras o imágenes asociadas a situaciones específicas y están directamente vinculados a emociones y conductas. “Estos pensamientos constituyen el nivel más superficial de la cognición” (Beck, J., 2000, p. 34).

Beck, J. (2000) argumenta que existe una interconexión entre pensamientos, emociones y conductas, sugiriendo que al modificar nuestros pensamientos también cambian nuestras emociones y conductas. En línea con esta idea, Biglieri y Vetere (2011) concluyen que nuestras acciones y emociones pueden influir en nuestra forma de pensar y viceversa, indicando la importancia de mantener un equilibrio entre mente, sentimientos y comportamiento para un bienestar integral.

En el marco de la Psicología Cognitivo-Constructivista, Fernández Álvarez (1996) desarrolló el Modelo Integrativo, una propuesta teórica que amplía la comprensión del funcionamiento psicológico al incorporar dimensiones emocionales, narrativas y valorativas en la construcción de sentido. Este modelo retoma los aportes de Ellis (2000) y Beck (2005), pero los reformula desde una visión más holística y narrativa del self.

Desde esta perspectiva, los procesos cognitivos trascienden la mera operación racional y conforman una red compleja donde se integran emociones, creencias, valores y narrativas personales. Para Fernández Álvarez (1996), el ser humano organiza su experiencia mediante estructuras de significado, que no solo determinan cómo interpreta el mundo, sino también cómo se representa a sí mismo y proyecta su existencia. El autor sostiene que “los seres humanos necesitan organizar la realidad en la que deben desplegar su vida y, para eso, cumplen una tarea constructiva permanente” (Fernández Álvarez, 1996, p. 115). Define esta construcción de la realidad como “la forma de organización de la experiencia personal en que cada individuo refleja su representación del mundo (incluyendo su autorepresentación)” (Fernández Álvarez, 1996, p. 115). Esta organización surge de un sistema compuesto por un conjunto de estructuras de significado.

En esta misma dirección, Biglieri y Vetere (2011) afirman que la realidad es una construcción individual influida por los esquemas y creencias personales, idea que se refleja en el modelo de Fernández Álvarez (1996), donde los significados no solo explican la conducta observable, sino también el proyecto vital, la identidad y la narrativa personal del sujeto.

Fernández Álvarez (1996) distingue entre construcciones funcionales y disfuncionales. Las primeras son “aquellas construcciones que permiten a la persona sentir que está cumpliendo cabalmente con su guión, con su responsabilidad ante la vida, que no generan dolor o sufrimiento persistente que carezca de sentido individual y/o grupal para quien lo padece” (Fernández Álvarez, 1996, p. 125). En estos casos, la persona experimenta congruencia entre su autoconcepto y su entorno vital, proyectando confianza en su futuro. En contraste, las construcciones disfuncionales son “las formas de concebir la realidad que poseen aquellas personas que dicen no sentirse bien, que sienten que no son felices, que creen que su vida debería ser de un modo distinto del que es, que viven amenazadoramente la presencia del futuro como un tiempo en que serán infelices” (Fernández Álvarez, 1996, p. 125).

La cognición, según este autor, es “una operación de producir conocimiento en sentido general” (Fernández Álvarez, 1996, p. 121), que abarca tanto los procesos intelectuales, como los emocionales y evaluativos. Afirma que “conocer equivale a otorgar un significado a un sector de la realidad” (Fernández Álvarez, 1996, p. 122). Por lo tanto, todo hecho (interno o externo) es dotado de sentido por la persona, siendo esta actividad simbólica el eje del procesamiento psicológico. Desde esta perspectiva, la cognición se concibe como un proceso activo y constructivo en el que interactúan múltiples dimensiones del ser humano, generando una red compleja que permite organizar, comprender y dotar de significado a la experiencia vivida. Así, la mente no sólo procesa información, sino que la construye, integrando pensamientos, emociones y juicios en una estructura coherente.

En este marco, el autocuidado se concibe como una práctica significativa, estructurante y narrativa, que se inscribe en el sistema de significados personales de cada individuo. En el caso de los estudiantes, esta práctica está atravesada por sus creencias, esquemas y experiencias previas, así como por sus valores, su identidad profesional en construcción y su historia vital. Así, el autocuidado no se limita a una serie de conductas, sino que se entiende como una expresión del modo en que cada estudiante configura su sentido de responsabilidad, bienestar y futuro.

Autocuidado.

Según Rodríguez y García (1996) citados en Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó (2020), el interés por el autocuidado se inició durante el congreso de Constitución de la Organización Mundial de la Salud en 1948. En este contexto, la concepción de salud se expandió más allá de la mera ausencia de enfermedad, reconociendo la importancia de aspectos psicológicos y sociales, así como sus interacciones como determinantes de la salud.

Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó (2020) explican que, etimológicamente, el término autocuidado proviene del griego "auto", que significa "propio o por uno mismo", y del latín "cogitatus", que se refiere a "pensamiento". De esta manera, el concepto alude a la reflexión y el cuidado de uno mismo.

El concepto moderno de autocuidado comenzó a desarrollarse en la década de 1970, gracias al aporte de Dorothea Orem, una enfermera estadounidense considerada pionera en su definición y aplicación en el ámbito de la salud pública. Su trabajo sentó las bases para comprender y fomentar la responsabilidad individual en el cuidado de la salud, promoviendo una mejor calidad de vida y bienestar general (Orem, 1983, citada en Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2020).

Otra figura relevante es Nola Pender, creadora del Modelo de Promoción de la Salud, quien enfatiza la importancia de los estilos de vida saludables como medida preventiva. Pender (1982), citada en Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó (2020), destaca que los comportamientos preventivos y promotores son esenciales para mantener el bienestar y prevenir enfermedades.

Ambas autoras son fundamentales para el estudio del autocuidado, ya que sus modelos han contribuido significativamente al desarrollo de estrategias y prácticas que promueven el bienestar y la salud individual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define el autocuidado como "la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de profesionales de la salud" (p. 3).

Desde una perspectiva integral, Tobón Correa (2003) considera al autocuidado como una habilidad esencial para la vida, que emerge del crecimiento personal y cotidiano de cada individuo como cuidador de sí mismo y de su entorno. Este acto no solo protege la salud y previene enfermedades, sino que también promueve un cambio positivo en la calidad de vida y el bienestar personal.

El autocuidado, según la autora, se refiere "a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad" (Tobón Correa, 2003, p.3). Ella sostiene que "para cuidar la vida y la salud, se requiere del desarrollo de habilidades personales para optar por decisiones saludables" (Tobón Correa, 2003, p.2). Dichas habilidades son determinantes en los estilos de vida y en la forma en que las personas se cuidan.

Tobon Correa (2003) establece los siguientes principios del autocuidado:

- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- Implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.

- El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social.
- Tienen un carácter social, dado que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.
- Las prácticas de autocuidado se realizan con la convicción de que contribuirán a mejorar el nivel de salud.
- Requiere de un desarrollo personal sostenido, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación, y la resiliencia. (Tobón Correa, 2003, p.4)

Por su parte, Garcés y Zuluaga (2013), citando a Foucault, abordan el autocuidado como una práctica de “cuidado de sí”, entendida como un proceso continuo de autotransformación orientado hacia la felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad, destacando su importancia como un arte de vivir que atraviesa todas las etapas de la vida.

En una línea similar, Cantera y Cantera (2014) conciben el autocuidado como el desarrollo de habilidades para gestionar las emociones, lo cual permite un cuidado activo y consciente que promueva el bienestar personal y colectivo.

Desde una perspectiva más contemporánea, Díaz, González y Kaucher (2021) vinculan al autocuidado con acciones que promueven la calma, conectan con el entusiasmo, energizan y/o alivian, fomentando el desarrollo de repertorios conductuales frente al estrés y fortaleciendo una vida con sentido.

Finalmente, Marín Mejía y Martínez Peláez (2023) enfatizan que el autocuidado implica una ética intrínseca que fomenta el autoconocimiento y la atención hacia uno mismo. Estos elementos son considerados requisitos fundamentales para poder cuidar de los demás y construir una existencia significativa y transformadora.

CAPÍTULO III: DIMENSIÓN METODOLÓGICA.

Fundamentos de la elección de la modalidad.

Tipo de diseño.

Para abordar la pregunta problema de esta investigación, que indaga sobre los significados atribuidos al autocuidado por estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la FHAYCS UADER, se adoptó un diseño cualitativo, de tipo descriptivo y transversal. Según Hernández Sampieri (2010), este diseño es descriptivo porque busca ofrecer una comprensión detallada del fenómeno estudiado y transversal porque la recolección de datos se realizó en un único momento temporal.

Maxwell (1996) subraya que el enfoque cualitativo se centra en comprender las perspectivas de los participantes, profundizando en cómo estas perspectivas están moldeadas por sus contextos físicos, sociales y culturales, y a su vez contribuyen a definir esos mismos contextos. Este autor describe este enfoque como interactivo, destacando la interconexión y la flexibilidad entre sus componentes, en contraste con un enfoque secuencial o lineal.

Unidad de análisis.

Desde una perspectiva metodológica, Guber (2004) señala que la unidad de análisis corresponde a “los actores o sujetos de la investigación” (p. 14). En este sentido, en el presente trabajo, dicha unidad está conformada por los estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la FHaYCS-UADER. Estos estudiantes, por su posición académica avanzada, son considerados testigos privilegiados de los fenómenos en estudio (Weiss, 1994, citado en Maxwell, 1996). Comprender los significados que estos estudiantes le atribuyen al autocuidado resulta fundamental, ya que estos pueden influir directamente en su bienestar y futuro desempeño profesional.

Unidad de estudio.

El ámbito de estudio estuvo delimitado por la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales (FHaYCS) de la UADER, específicamente en la sede ubicada en la Escuela Normal “José María Torres” de la ciudad de Paraná, Entre Ríos. Este entorno fue considerado como un espacio propio según Achilli (2009), facilitando la conexión metodológica con los sujetos de investigación.

Técnica de recolección y análisis de la información.

Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo no probabilístico, que permitió incluir a 15 estudiantes que estuvieran cursando al menos una materia de quinto año de la Licenciatura en Psicología, al momento de realizar la entrevista. Esta estrategia buscó, como señala Maxwell (1996), explorar relaciones dentro del sistema global y detectar significados emergentes no anticipados por el investigador, como una estrategia deliberada para obtener información relevante.

La técnica principal de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, elegida por su capacidad para acceder al mundo social y a las percepciones de los estudiantes respecto al autocuidado (Guber, 2004). Esta técnica, según Kvale (2008), permite explorar la interpretación personal y los significados atribuidos al fenómeno estudiado, a través de una guía flexible que facilita el diálogo y asegura la profundización en los temas relevantes.

Para el análisis de los datos recolectados, se emplearon dos estrategias complementarias:

- **El método del análisis comparativo constante**, desarrollado por Glaser y Strauss (1967), que implica la creación de categorías teóricas a partir de la constante comparación de los datos empíricos.

- **El análisis de las frases significativas**, propuesto por Sarlé (2005), que requiere habilidades interpretativas para descubrir y construir conceptos a partir de los fragmentos relevantes del discurso.

Según Díaz y Badano (2015), este último método, se centra en identificar aquellas oraciones breves en las que se condensa el sentido del discurso del entrevistado, personalizando su punto de vista. Estas frases conforman lo que los autores denominan "categorías de sentido", definidas como "unidades de significación que, a través de una forma específica, llevan la entrevista hacia los límites de la significación". (Díaz y Badano, 2015, p. 3)

Este diseño metodológico integral permitió explorar en profundidad los significados atribuidos al autocuidado por estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología, proporcionando una comprensión rica y contextualizada del fenómeno desde su propia perspectiva.

CAPÍTULO IV: DESARROLLO DEL INFORME.

El análisis presentado a continuación ofrece una visión detallada sobre los significados y prácticas de autocuidado manifestados por 15 estudiantes de quinto año de la Lic. en Psicología de la FHAYCS UADER. Los datos fueron recabados mediante entrevistas semiestructuradas, realizadas de manera presencial en octubre de 2024, en la sede de la Escuela Normal de la ciudad de Paraná, uno de los edificios que tiene UADER como lugar de cursada de la Lic. en Psicología.

El uso de esta técnica de recolección permitió a los estudiantes expresar de manera libre y detallada sus concepciones sobre el autocuidado, lo que favoreció una comprensión más profunda e integral de cómo lo conciben y practican en su vida cotidiana. Posteriormente, la información fue transcrita y organizada en una matriz de datos, a partir de la cual se identificaron categorías temáticas que abarcan distintos aspectos vinculados al fenómeno estudiado.

Estas categorías incluyen tanto las ideas generales sobre el autocuidado hasta las prácticas específicas que los estudiantes implementan en su vida, los beneficios que perciben, las dificultades, obstáculos y desafíos que enfrentan. Además, se exploran las cuestiones relacionadas con la inclusión del autocuidado en la formación académica y la importancia de estas prácticas para su bienestar personal y profesional. También se abordan las herramientas y estrategias que la formación académica les proporciona para incorporar el autocuidado en su vida y en su futura práctica profesional como Licenciados en Psicología.

A continuación, se presentan las categorías temáticas que guiaron el análisis. La mayoría fueron previamente establecidas:

- Autocuidado: Las concepciones que tienen los estudiantes sobre el autocuidado, cómo lo definen.
- Prácticas de autocuidado: Las actividades y conductas específicas que los estudiantes realizan para cuidar su bienestar físico, emocional y psicológico.
- Concepciones sobre la importancia del autocuidado en su bienestar físico, psicológico y social: Cómo los estudiantes valoran el autocuidado en relación con su salud física, mental y social.
- Beneficios percibidos de incorporar prácticas de autocuidado: Impacto positivo que los estudiantes identifican como resultado de incorporar prácticas de autocuidado en su vida cotidiana.
- Dificultades y obstáculos para implementar esas prácticas de autocuidado: Retos generales que enfrentan para implementar estas prácticas en su vida diaria.
- Desafíos relacionados a incorporar prácticas de autocuidado: Problemáticas particulares relacionadas con la falta de tiempo, recursos o apoyo para sostener las prácticas de autocuidado.
- Inclusión del autocuidado en la formación académica: Reflexión sobre el lugar que ocupa (o no ocupa) el autocuidado dentro del currículo de la carrera.

- Herramientas proporcionadas por la formación académica sobre el autocuidado: Recursos, estrategias o contenidos formativos que los estudiantes identifican como facilitadores para el desarrollo del autocuidado.
- Importancia del autocuidado para el futuro rol profesional: Cómo conciben el vínculo entre el autocuidado personal y la calidad del ejercicio profesional como futuros Licenciados en Psicología.

Este capítulo permite comprender cómo los estudiantes significan el autocuidado y lo integran (o intentan integrarlo) en sus vidas, en relación con su formación académica, su experiencia personal y sus expectativas personales.

Autocuidado.

Comenzando con la primera categoría teórica de este análisis, se identifican diversas concepciones que los estudiantes sostienen sobre el autocuidado. Algunos lo definen como *“un cuidado hacia uno mismo”*, lo que resalta la importancia de la autocompasión y la atención consciente a sus propias necesidades. Esta concepción posiciona al autocuidado como una práctica fundamental para la integridad personal, abarcando dimensiones emocionales, físicos y mentales.

Algunas citas que ilustran esta perspectiva incluyen: *"Es un cuidado hacia uno mismo, hacia la integridad de la persona" (Entrevista 2); "Supongo que tiene que ver con cuidarme a mí, con el hecho de que muchas veces los estudiantes, nos tratamos mal cuando estamos estudiando, esto de no dormir bien, de pasar de largo, de estar super estresado y cómo con tal de poder aprobar o llegar a esa materia nos olvidamos de nosotros y después eso tiene consecuencias" (Entrevista 3); "Entiendo que es cuidarse uno mismo" (Entrevista 13).*

En la misma línea, la entrevistada 14 amplía esta concepción al expresar: *"Bueno yo creo que son todas las estrategias o todas las herramientas que uno va por ahí generando para un mayor bienestar (...) como poder preservar la salud mental (...) "Psíquico, emocional, físico también. Lo pienso como un todo digamos".*

Desde estas concepciones de los estudiantes, el autocuidado también implica la necesidad de equilibrar la vida académica con actividades que promuevan el bienestar personal. Este equilibrio es resaltado por uno de los estudiantes, quien, apelando a la noción aristotélica del *"punto medio"*, afirma: *"Al autocuidado lo pondría ahí justamente, retomando un poco lo que es la ética, un poco lo que es también Aristóteles, el punto medio"(...) "hay que tener momentos de ocio, momentos de estar a pleno y momentos de despeje, y momentos también para encontrar justamente el equilibrio, tantas horas de... y tantas horas de. Saber ahí encontrar justamente el punto medio" (Entrevista 7).*

En sintonía, la entrevistada 6 señala: *“Se me ocurre que no se puede estar todo el tiempo abocado a algo, en mi caso era la facultad, a la mañana estudiaba una cosa, a la tarde otra y los espacios tipo recreativos digamos, eran pocos”*.

Otro estudiante complementa esta concepción al afirmar: *“Lo pienso más como el tiempo para uno, para pensarse; por ahí no solamente enfocarse en el estudio, sino también hacer otras actividades, como ese tiempo para uno mismo”*(Entrevista 1). Esta definición refleja una visión más integral del autocuidado, que no se limita sólo a una acción puntual, sino que implica un enfoque regular y consciente hacia el bienestar.

Las expresiones como *"cuidarse a uno mismo"* y *"tiempo para uno mismo"*, presentes en las entrevistas, podrían pensarse como significados que reflejan creencias subyacentes sobre la importancia del equilibrio entre las responsabilidades académicas y la atención a las necesidades personales.

Estas concepciones de autocuidado presentada por los estudiantes coincide con la perspectiva de Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó (2020), quienes explican que el término "autocuidado" proviene del griego "auto", que denota lo propio, y "cuidado", del latín cogitatus, relacionado con el pensamiento. Desde esta etimología, el autocuidado alude a la reflexión y el cuidado de uno mismo. A su vez, esta idea se articula con lo que Beck (2005) describe como esquemas cognitivos, entendidos como estructuras mentales que organizan y guían la interpretación del mundo y la respuesta emocional ante las experiencias vividas.

En este sentido, dos estudiantes expresan: *"Lo primero que pienso cuando escucho autocuidado es ser consciente en como nosotros medimos o reflexionamos acerca de nuestro pensamiento y de las cosas que hacemos, y en consecuencia ¿no? Qué modos de vivir trae eso. Ser muy consciente de las cosas que hacemos, que pensamos..."*(Entrevista 12); *"Reconocer que en ese momento no puedo hacer eso, capaz que necesito calmarme y después seguir"*(Entrevista 11).

Esta idea es reforzada por otro estudiante, quien afirma: *"Hoy lo veo como una toma de consciencia, como poder tener un registro de lo que nos va pasando a medida que hacemos las materias porque muchas veces me ha pasado que, intentaba como que lo personal a un lado y lo facultativo al otro, y no, no funciona así, digamos que somos la misma persona, entonces esa toma de consciencia de las emociones que vamos poniendo en juego, eso es re importante"*(Entrevista 6). Esta afirmación ilustra una concepción del autocuidado como un proceso de toma de conciencia sobre las emociones y experiencias, donde lo personal y lo académico no pueden escindirse.

Estas concepciones de los estudiantes, se alinean con la definición de autores Cantera y Cantera (2014), quienes entienden el autocuidado como el desarrollo de habilidades para manejar emociones, promoviendo un cuidado activo, consciente y relacional que favorece tanto el desarrollo personal como el colectivo.

Otro estudiante destaca la práctica de "escucharse", como expresión de una atención activa a sus emociones y estados corporales: *"Para mí es escucharme, respetarme a mí misma, escuchar mi cuerpo, mi estado de ánimo y bueno, actuar en consecuencia de eso"(...) "como hacer ese trabajo de introspección (...) como para hacer las cosas lo más consciente posible"* (Entrevista 10).

Y otra estudiante agrega: *"Poder pensar las cosas que a uno le hacen bien, empezar a detectar ¡Esto me pone nerviosa, entonces bueno puedo ir por otro lado, no sé!". "Empezar a prestar atención a las cosas y a las personas que hacen bien"* (Entrevista 8).

En línea con estas concepciones, se observa una estrecha relación con el Modelo Integrativo de Fernández Álvarez (1996), quien sostiene que el ser humano construye su realidad a partir de esquemas significativos, integrando pensamientos, emociones, valores y narrativas personales.

Desde esta perspectiva, las expresiones de los estudiantes sobre el autocuidado como introspección, escucha activa, registro emocional y búsqueda de equilibrio evidencian lo que el autor denomina construcciones funcionales, es decir, formas de organización subjetiva que generan coherencia interna, sentido personal y bienestar.

Además, la referencia de que "lo personal y lo académico no pueden escindirse" se vincula con la estructura narrativa del self, también propuesta por este autor, que concibe al sujeto como organizador simbólico de sus vivencias. En este marco, el autocuidado puede entenderse como una práctica estructurante, que permite sostener una narrativa coherente entre las diferentes áreas vitales, proyectando un self profesional que se articula con los valores personales. Así, la toma de conciencia de las emociones, necesidades y límites, relatada por los estudiantes da cuenta de un proceso cognitivo-evaluativo activo, donde se resignifica la experiencia y se construye sentido.

En resumen, los datos recabados permiten afirmar que el autocuidado es concebido por los estudiantes como un proceso dinámico y continuo, que implica conciencia, respeto hacia uno mismo y capacidad de actuar en sintonía con las propias emociones y necesidades. Como sintetiza uno de los estudiantes: *"ser más compasiva conmigo"* (Entrevista 8).

Desde estas concepciones, el autocuidado se configura como un recurso que no sólo facilita un recorrido académico más saludable, sino que también favorece una comprensión más profunda e integrada de sí mismos en las diversas dimensiones de su vida.

Prácticas de autocuidado.

En esta segunda categoría, los estudiantes mencionan diversas actividades que consideran como prácticas de autocuidado, tales como: el ejercicio físico, la terapia, la alimentación, la respiración, la meditación, momentos recreativos, el descanso, el contacto con la naturaleza, las relaciones interpersonales. Todas estas prácticas son consideradas por ellos como estrategias clave para gestionar el estrés, preservar la salud emocional y promover el bienestar integral.

Al respecto, un estudiante afirma: *“Este año por una cuestión de salud empecé a comer más sano también, a estar más firme con el ejercicio (...) Y siento que eso también colabora con cómo uno empieza a sentirse, entonces, el autocuidado a nivel físico también colabora con el mental porque no estás tan cansado por ahí, al comer mejor, eso te ayuda a estudiar...”* (Entrevista 8).

Otro estudiante añade: *“Soy una persona que me cuido mucho por decirte en lo que como, en la actividad física, en mis horas de sueño (...) también tomo consciencia de esto de entrar en terapia como parte no cierto, del cuidado, del bienestar de uno”* (Entrevista 12).

La entrevistada 13 comenta: *“Bueno, podemos hablar de lo físicamente, de alimentos, de hacer ejercicio, de cuando uno está con la cabeza explotada, bueno paramos el estudio un rato, salir a distraerse, juntarse con gente si es necesario. O por lo menos eso es lo que entiendo yo como prácticas que hago de autocuidado”* (Entrevista 13).

Estos testimonios evidencian que, desde las concepciones de los estudiantes, el autocuidado implica una mirada integral, que no se reduce únicamente a prácticas concretas, sino que supone también un enfoque reflexivo y consciente hacia el equilibrio entre cuerpo y mente. Esta concepción se alinea con lo planteado por Marín Mejía y Martínez Peláez (2023), quienes entienden el autocuidado como una ética intrínseca que implica un compromiso con uno mismo, una ética de vida que favorece tanto el crecimiento personal como la capacidad de cuidado hacia los demás. Según estos autores, dicha ética se basa en el autoconocimiento, entendido como un proceso reflexivo que permite a las personas volverse conscientes de sus propias necesidades, emociones y limitaciones. Así, cuidarse implica otorgarse espacio, reconocer los propios tiempos y establecer límites saludables.

En este sentido, la importancia de destinar tiempo a la reflexión, el descanso y el cuidado personal resulta central para el desarrollo del autoconocimiento, ya que sólo mediante la atención a las propias necesidades es posible lograr un equilibrio en las distintas esferas de la vida.

Este enfoque se ve reflejado en las narrativas de los estudiantes, quienes manifiestan haber desarrollado la capacidad de reconocer señales internas y ajustar sus hábitos en función de su bienestar. Por ejemplo, un estudiante señala: *“Ir al gimnasio, siento que eso me está ayudando mucho para liberar mucha tensión; ir al psicólogo también me ayuda un montón”* (Entrevista 2).

Asimismo, la entrevistada 5 comenta: *“En mi caso yo ese tiempo me lo doy yendo a pilates ahora, que es algo que hago todas las semanas y en ese momento tengo la mente tranquila; pero también antes de empezar la psicóloga a mí me pasaba que yo iba al gimnasio y mi mente estaba todo el día maquinando”* (...) *“hasta que bueno, la psicóloga me ayudó un montón”*.

En estos relatos, puede observarse que las prácticas de autocuidado de los estudiantes no se limitan al ejercicio físico, sino que están vinculadas a un significado emocional y cognitivo sobre descansar mentalmente y liberar tensiones. Esta interpretación muestra cómo el binomio mente-cuerpo forma parte de las estructuras significativas que configuran el autocuidado entre los estudiantes..

Desde el marco de la Psicología Cognitiva, estas concepciones, como la idea de que el autocuidado ayuda a "*liberar tensión*" o a "*mantener la mente tranquila*", pueden vincularse con las creencias racionales descritas por Ellis (2000). Estas creencias son constructivas, permiten experimentar emociones saludables (como la decepción o la frustración) ante el fracaso, y también propician emociones positivas como el ánimo o el entusiasmo.

Del mismo modo, que los estudiantes identifiquen actividades como "*ir al gimnasio*" o "*ir al psicólogo*" como parte de sus prácticas de autocuidado, evidencia una reconfiguración de sus esquemas mentales. Esto significa que están reconociendo y redefiniendo sus esquemas sobre lo que consideran necesario para su bienestar. Por ejemplo, la entrevistada 3 expresa: "*Empecé a darme esos espacios para mí y entender que no solamente soy una estudiante sino que también soy una persona*". Esta afirmación da cuenta de una transformación de un esquema académico rígido, que podría estar asociado con la creencia de que siempre debe estudiar o ser productiva, hacia una concepción más integradora del autocuidado, que promueve el equilibrio entre las necesidades personales y académicas.

Este relato constituye un ejemplo de una transformación cognitiva en el sentido planteado por Fernández Álvarez (1996), quien sostiene que estos cambios no implican sólo una modificación conductual, sino una reorganización profunda de los significados atribuidos a la identidad y a la forma en que concibe la vida profesional. Asimismo, esto ilustra cómo los esquemas pueden volverse más flexibles y cambiar con el tiempo, a medida que los estudiantes reconocen que el bienestar personal es una condición necesaria para el desempeño académico. En relación con esto, la misma estudiante agrega: "*A partir de que me pude dar esos espacios, me empezó a ir mejor*" (Entrevista 3).

Estas transformaciones coinciden con lo planteado por Tobón Correa (2003), quien define las prácticas de autocuidado como "destrezas" ejercidas desde la autonomía, orientadas a mantener o restablecer la salud y prevenir el deterioro físico y psicológico. Desde esta perspectiva, dichas prácticas no se limitan a responder a necesidades inmediatas, sino que constituyen una estrategia sostenida para la promoción del bienestar.

Además, se observa en las entrevistas una fuerte conexión entre el cuerpo y la mente, considerada esencial para un enfoque integral del autocuidado. Esto se expresa claramente en la siguiente afirmación: "*Darle lugar a lo que me pasa físicamente, porque por ahí, cuando no le das lugar a lo que te pasa psicológicamente, como que se manifiesta en el cuerpo*" (Entrevista 10).

Desde esta línea, los estudiantes reconocen que el autocuidado implica no sólo acciones externas (como ir al gimnasio o ir a terapia), sino que también incluye el cuidado del mundo interno, especialmente mediante la gestión de los pensamientos, emociones y creencias.

En este sentido, el autocuidado se convierte en un proceso de transformación de sí mismo, en consonancia con lo planteado por Foucault (citado por Garcés y Zuluaga, 2013), quien entiende el

cuidado de sí como un acto ético y político, orientado a alcanzar estados de sabiduría, bienestar y equilibrio interior.

Concepciones sobre la importancia del autocuidado en su bienestar físico, psicológico y social.

En relación con las concepciones que los estudiantes sostienen sobre la importancia del autocuidado en su bienestar, se observa un consenso respecto a su carácter fundamental tanto para la salud mental como física. Como lo expresa uno de ellos: *"Para tener una mejor calidad de vida en todos los aspectos, ya sea profesional, personal"* (Entrevista 2). Aunque algunos reconocen que no siempre logran sostener prácticas de autocuidado de manera constante, coinciden en que éstas resultan esenciales para evitar el agotamiento emocional y físico: *"Yo siento que es necesario, que por ahí muchas veces, así como yo hago cosas para despejarme un poco, hay veces que no lo aplico (...) Yo creo que es necesario en términos de salud, para estar bien, porque por ahí presionarte, exigirte mucho conlleva problemas"* (Entrevista 1).

Un estudiante relata una experiencia personal que lo llevó a priorizar el autocuidado: *"Y llegó un punto en que me estaba por quemar (...) y me di cuenta que las cosas no podían seguir así y una forma de evitar no volver a caer en esa situación era empezar a darle un poco más de importancia al autocuidado, a darme un espacio por mí, para mí, ambiente fuera de la facultad, fuera de lo académico, hacer cosas que yo quiero hacer..."* (Entrevista 11).

En la misma línea, otra estudiante sostiene: *"Y bueno por esto que te decía del bienestar, me parece que es la forma de estar saludable, de preservarse por ahí de las cosas que no están tan buenas que obviamente todos afrontamos (...) como tener ese espacio para uno, poner como un límite, (...) un límite a esas cosas que por ahí nos hacen mal, sea lo que sea"* (Entrevista 14).

Desde la Psicología Cognitiva, estas concepciones no sólo remiten a conductas observables, sino también a la manera en que las personas se perciben a sí mismas. Las creencias, esquemas y experiencias pasadas resultan claves para comprender por qué el autocuidado adquiere relevancia en ciertos momentos de la vida. Así lo evidencia una estudiante: *"Porque creo que tuve momentos en mi vida en los que no me escuchaba o no me cuidaba y me di cuenta de las consecuencias que tiene eso, vivir así, y bueno dije nunca más (...) y bueno también dije ¡No quiero vivir así! Siempre es mejor empezar por cuidarse uno mismo"* (Entrevista 10).

En este sentido, la autoaceptación, la autoestima y el autoconcepto emergen como factores que influyen en las concepciones que los estudiantes desarrollan respecto al autocuidado y en la prioridad que le otorgan. A medida que avanzan en su formación académica y personal, varios de ellos manifiestan haber resignificado su valor. Por ejemplo: *"Pero también me parece prioridad ponerse uno, no cierto, en un lugar de prioridad para estar bien, para sentirse cómodo, bien (...) mi prioridad hoy es estar bien porque quiero que mi entorno (...) esté bien"* (Entrevista 12).

Otra estudiante añade: *“Cuidarme tanto físicamente como mentalmente, por eso voy a terapia, por eso hago deporte porque es lo que más me suma”. “Yo creo que, porque crecí en un entorno que le daba importancia también estar bien, como que, la contención desde ese lado, de mi familia o de mis amigos”* (Entrevista 15).

Otro tema que aparece en los relatos, es la incidencia del autocuidado en las relaciones interpersonales. Varios estudiantes expresan que, al cuidarse, se sienten más equilibrados emocionalmente, lo que repercute en la calidad de sus vínculos: *“Y con eso, de poder mantener mejores hábitos, yo siento que también he mejorado mi relación con la gente y le he empezado a atribuir mayor importancia (...) a partir de empezar hacer cosas que me hacen bien, a partir de comer mejor, ir al gimnasio, poder hablar y decir ¡No, hoy estoy enojada!, ha hecho que yo me sienta mejor, en el día a día y que me sea más llevadera también situaciones que por ahí son complicadas”* (Entrevista 8).

Por otra parte, un estudiante reflexiona sobre la desconexión que, en ciertos momentos, puede surgir respecto del autocuidado, aludiendo a estados de automatismo: *“Hay momentos en los que se pone el autocuidado como en un plano separado de uno y uno actúa de manera automática, en modo piloto automático viste, en modo avión, en el que uno solamente actúa totalmente alienado y a la vez ajeno a uno mismo”*(...) *“Y porque es donde uno más puede verse reflejado en el cuidado de uno mismo, en el término de cierto narcisismo se lo puede decir, cierto amor hacia uno mismo, amor propio”* (Entrevista 7).

Este testimonio pone de manifiesto una concepción del autocuidado como una práctica que requiere consciencia y presencia activa. Desde la Psicología Cognitiva, esta experiencia puede comprenderse a través del concepto de esquemas cognitivos descritos por Beck (2005). Los esquemas son estructuras mentales que guían nuestra manera de interpretar y responder a las situaciones. Cuando estos esquemas son disfuncionales o inflexibles, pueden generar pensamientos automáticos y patrones conductuales alejados de las necesidades reales de la persona. En estos casos, actuar en “piloto automático” refleja una desconexión con el registro emocional, y por tanto, un obstáculo para el bienestar.

En ese marco, situar el autocuidado en un plano más consciente permite transformar estas estructuras y reorientar las prácticas hacia una vida más saludable. Por lo tanto, el autocuidado no sólo implica cuidar el cuerpo, sino también estar atentos a nuestras creencias y pensamientos sobre nosotros mismos, como sugiere la Psicología Cognitiva.

Además, esta perspectiva se articula con nociones como *“amor propio”* y *“cuidado hacia uno mismo”*, al que refiere el entrevistado, que evocan el enfoque de Tobón Correa (2003), quien define el autocuidado como un acto voluntario, ético y reflexivo, basado en la autoaceptación y en la asunción activa de la responsabilidad sobre la salud física y emocional.

El estudiante, al igual que otros entrevistados, expresa la necesidad de no relegar el autocuidado, sino integrarlo como una dimensión esencial de la vida cotidiana. Para que sea efectivo, el autocuidado debe

sostenerse en el tiempo como una ética personal, tal como lo plantean Pender (1982) y Orem (1983), quienes destacan la importancia de asumir una responsabilidad individual en la construcción del bienestar.

Esta concepción también se refleja en afirmaciones como: *“Se puede llevar a cabo todas las responsabilidades que tenemos, pero de una manera más saludable”* (Entrevista 6), en la que se destaca la posibilidad de conciliar exigencias externas con el respeto a los propios límites.

La experiencia de desconexión mencionada anteriormente también puede relacionarse con los conceptos de autocontrol y resiliencia, desarrollados por Tobón Correa (2003). La autora sostiene que el autocuidado implica una actitud reflexiva y flexible ante las circunstancias, que permite mantener un equilibrio entre cuerpo, mente y emociones, favoreciendo así la resiliencia frente a los desafíos de la vida.

Asimismo, esta vivencia puede ser entendida como una manifestación de lo que Fernández Álvarez (1996) denomina construcciones disfuncionales, es decir, estructuras subjetivas en las que se produce una incongruencia entre el autoconcepto y la experiencia cotidiana, afectando el bienestar y la percepción del self. Según este autor, “conocer equivale a otorgar un significado a un sector de la realidad” (p. 122), y en este sentido, las concepciones que los estudiantes construyen sobre el autocuidado reflejan un proceso activo y simbólico mediante el cual otorgan sentido a su realidad.

Cuando los estudiantes afirman que el autocuidado les permite “tener una mejor calidad de vida”, “preservarse por ahí de las cosas que no están tan buenas” o “evitar no volver a caer en esa situación”, están revelando construcciones funcionales que organizan su narrativa personal en coherencia con sus necesidades, aspiraciones y valores. Estas construcciones contribuyen a sostener un guión vital saludable y orientado al bienestar.

En líneas generales, los relatos de los estudiantes evidencian una creciente concepción del autocuidado como un proceso integral, que requiere responsabilidad personal, autoconocimiento y autoaceptación. Esta perspectiva reconoce que el autocuidado incide no sólo en la salud física y psicológica, sino también en el rendimiento académico y la calidad de sus vínculos.

No obstante, también se evidencia que, aunque la mayoría lo reconocen como importante, su implementación constante continúa siendo un desafío, lo cual pone de relieve la necesidad de fortalecer estrategias personales y formativas que favorezcan su incorporación sostenida en la vida cotidiana.

Beneficios percibidos de incorporar prácticas de autocuidado.

En esta categoría, emergen diversas concepciones que los estudiantes sostienen respecto a los beneficios que les aporta la incorporación de prácticas de autocuidado. Entre ellos, destacan una mayor sensación de energía, seguridad, tranquilidad, bienestar emocional y mejoras en las relaciones interpersonales. Estos beneficios, pueden entenderse desde el Modelo de Fernández Álvarez (1996),

como manifestaciones de construcciones funcionales del self, las cuales permiten una mayor congruencia entre el autoconcepto y el entorno vital, favoreciendo una narrativa interna coherente y esperanzadora.

Las siguientes citas ilustran cómo estas concepciones del autocuidado se vinculan con el fortalecimiento de la salud física, emocional y mental: *"Estoy mucho más predispuesta con energía a la hora de enfrentar el día, de resolver los problemas"*(Entrevista 15); *"Me siento mejor conmigo misma"* *"Siento que mi mente está tranquila"*(Entrevista 5); *"Me mejora el humor..."*(Entrevista 2); *"El beneficio fue encontrar más seguridad en mí"*(Entrevista 3).

Estas expresiones dan cuenta de una concepción del autocuidado como práctica que fortalece la autoestima y la confianza personal, en consonancia con los planteamientos de Orem (1983) y Pender (1982), quienes asocian el autocuidado con la promoción de la salud mental, el fortalecimiento del autoconcepto y la calidad de vida.

Asimismo, los estudiantes expresan que estas prácticas les permiten reducir el estrés y la ansiedad, favoreciendo un estado de calma y equilibrio emocional. Como afirma un estudiante: *"Que calmas la ansiedad, sobre todo eso, volvés a... sentir vos que estás ahí, cualquier dolor, cualquier situación por la que estás pasando, como que volvés a estar en eje, con tu cuerpo, con el contexto. Como un equilibrio, como poder encontrar el punto donde apoyarse"*(Entrevista 9). Otro añade: *"Me hacen bajar un poco lo que es la ansiedad capaz, me hacen relajarme"*(Entrevista 13).

En este sentido, un estudiante resalta que las técnicas de relajación le permiten evitar pensamientos catastróficos y adoptar una perspectiva más objetiva: *"Sobre todo cuando practico las técnicas de relajación, me ayudan como a pensar más objetivamente, no caer tanto en un fatalismo, por así decirlo, de '¡Todo va a salir mal!', sino que me sirven para ser un poco más objetivo, tipo de que en este momento me siento así, pero no significa que me voy a sentir así todo el tiempo"*(Entrevista 11).

Estas concepciones del autocuidado como herramienta de regulación emocional coinciden con lo expuesto por Cantera y Cantera (2014), quienes sostienen que el autocuidado promueve una gestión consciente de las emociones contribuyendo al bienestar personal y colectivo, y con Díaz, González y Kaucher (2021), quienes lo describen como generador de repertorios conductuales que favorecen la calma y permiten enfrentar el estrés de forma más adaptativa.

Otro beneficio relevante en las concepciones de los estudiantes es el impacto del autocuidado en sus vínculos interpersonales. La entrevistada 8 comenta: *"Porque no estás tan chispita de que cualquier cosa te molesta" (...)* *"ahora es como que estoy más tranquila, respiro hondo diez veces antes de responder capaz algo"*. *"Estar más descansada, sentirme yo mejor, ha colaborado no sólo con que yo me sienta bien sino con las relaciones con los demás, como estar más presente en eso, en cómo le respondo al otro"*. Este relato evidencia una concepción relacional del autocuidado, en la que el bienestar

individual se proyecta hacia los vínculos, mejorando la calidad de las interacciones sociales mediante una mayor autorregulación emocional y empatía.

Estas ideas se alinean con la visión de Tobón Correa (2003), quien sostiene que el autocuidado mejora no sólo la relación con uno mismo, sino que también la capacidad de cuidar a los demás. De manera similar, Garcés y Zuluaga (2013), citando a Foucault, sugieren que el autocuidado tiene un efecto transformador en todas las dimensiones de la vida, incluidas las relaciones interpersonales.

Desde el modelo integrativo de Fernández Álvarez (1996), estas transformaciones pueden entenderse como una reestructuración de los significados relacionales, posibilitada por una mayor estabilidad interna.

En consonancia, otros estudiantes expresan que estas prácticas les permiten reconocer y atender sus necesidades emocionales y físicas: *"Más seguridad en mí misma, más consciencia también en mí misma, en lo que hago y más respeto por mí misma"*(Entrevista 10); *"Me siento con más energía, que me puedo organizar con las cosas"*(Entrevista 14).

Estas concepciones del autocuidado como vía para el autoconocimiento y la autorregulación coinciden con Marín Mejía y Martínez Peláez (2023), quienes plantean que el autocuidado promueve una actitud reflexiva y una atención activa hacia uno mismo. Asimismo, las entrevistas revelan cómo el autocuidado facilita momentos de descanso y desconexión de la rutina diaria y revitalización: *"Siento como que rindo más, con más vitalidad"*(Entrevista 4); *"Me desconectan, me hacen un poco salir de la realidad en la que he llegado a estar estancada"*(Entrevista 13); *"Lo que más percibo es sentirme bien yo, sentirme alegre"*(Entrevista 14).

Dichas concepciones se relacionan con lo planteado por Díaz, González y Kaucher (2021), quienes destacan que el autocuidado permite aliviar tensiones, revitalizarse y encontrar momentos de bienestar en medio del estrés cotidiano.

Además, los estudiantes destacan el rol de la terapia como práctica central del autocuidado. A través de ella, aprenden a poner límites, a priorizar su bienestar y a desconectarse de las exigencias externas: *"La terapia me permitió ponerme a mí, en un lugar central, porque si no, vivía pensando en otras cosas, como que no me daba el lugar para el disfrute o hacer algo yo; y estar presente en esa actividad"*(Entrevista 2). Esta afirmación refleja una concepción del autocuidado como acto de responsabilidad individual, en consonancia con Tobón Correa (2003), quien lo describe como una filosofía de vida ligada a las experiencias cotidianas.

En síntesis, los relatos de los estudiantes permiten identificar concepciones del autocuidado como una práctica integral que incide en múltiples dimensiones de su vida: mejora la salud mental y física, fortalece la autoestima, permite una mayor conciencia de las propias necesidades y favorece vínculos interpersonales más saludables.

Esto coincide con los aportes de Orem (1983) y Pender (1982), quienes subrayan que el autocuidado es una estrategia preventiva, de autorregulación y de responsabilidad personal que promueve el bienestar integral. Como afirma un estudiante: *“Entonces trato de buscar esa tranquilidad y esa organización, que es un poco lo que me lleva a vivirlo diferente al proceso”* (Entrevista 6).

En definitiva, estas concepciones ponen en evidencia que el autocuidado no sólo fortalece el bienestar individual, sino que también potencia una conexión más profunda con el entorno y con los demás, promoviendo formas más conscientes y saludables de vivir.

Dificultades y obstáculos para implementar prácticas de autocuidado.

En los testimonios de los estudiantes, se identifican diversas concepciones en torno a las dificultades y obstáculos que enfrentan para implementar prácticas de autocuidado. Éstas se relacionan principalmente con la gestión del tiempo, la sobrecarga de responsabilidades, la regulación emocional y las creencias personales.

Una de las concepciones más recurrentes es la dificultad para organizar el tiempo en función del propio bienestar. Así lo expresan varios estudiantes: *“Sí, más que nada por el tiempo. Bueno, yo trabajo aparte, y, a veces siento que no me puedo organizar con todo...”* (Entrevista 1); *“Por ahí, ha habido dificultades de tiempo” (...)* *“Por ejemplo, que se yo, uno tiene que estudiar para un final o para un parcial, o tiene que trabajar o tiene que hacer cosas, y ahí es donde se le complica”* (Entrevista 7); *“Una dificultad para mí es hacerme tiempo para mí (...) me cuesta tener este registro de ¡Bueno estoy muy estresado, muy sobrecargado...!”* (Entrevista 11); *“Hoy creo que una de las dificultades es hacerme el espacio, porque por ahí sé que me gusta y me hace bien ir a danza, pero a veces digo no, me voy a quedar estudiando por ejemplo, y al final no sé si termino ganando mucho más tiempo porque es una hora quizás que yo podría salir a caminar o algo de eso. Pero bueno eso es lo que me cuesta, hacerme un tiempo para las cosas que me hacen bien”* (Entrevista 14).

Estas declaraciones reflejan concepciones del autocuidado atravesadas por la tensión entre el deber y el deseo, en la que el bienestar personal queda supeditado a las exigencias académicas, laborales o sociales. Desde la teoría de los esquemas cognitivos de Beck (2005), estas dificultades pueden explicarse por la activación de esquemas disfuncionales (como la incapacidad o falta de control) que distorsionan la percepción de las propias posibilidades de organización y autocuidado. Como plantean Biglieri y Vetere (2011), los esquemas funcionan como mapas internos que organizan la experiencia y nos ayudan a dar sentido a lo que nos sucede. Cuando éstos son rígidos, pueden dificultar una interpretación flexible y saludable de la realidad.

Otro obstáculo mencionado tiene que ver con la influencia de los mandatos sociales y las exigencias externas, como lo expresa un estudiante al afirmar: *“El tener que hacer ciertas cosas porque socialmente está establecido”* (Entrevista 10). Este tipo de creencias internalizadas, muchas veces no cuestionadas, reflejan concepciones normativas del deber ser, que orientan la conducta sin contemplar las necesidades

personales. Desde el modelo de Fernández Álvarez (1996), estas estructuras de significado preestablecidas operan como filtros cognitivos que limitan la capacidad de evaluar alternativas más sanas y ajustadas al bienestar individual.

Además, algunos estudiantes reconocen el autoboicot como un obstáculo subjetivo vinculado a creencias perfeccionistas o de control. La entrevistada 2 expresa: *"Sí, a veces la cabeza es como que te juega ya en contra. De la misma manera me pasa con los exámenes que digo no voy a poder con esto, con lo otro; y entonces me aparecen pensamientos como ¡Y bueno, para qué voy, igual no tiene sentido! Esos pensamientos intrusivos, serían como para mí la única dificultad para mantener esas estrategias de autocuidado"*. Por su parte, otra estudiante señala: *"Una de las dificultades fue autoboicotearme, pero por esto que te decía de que soy muy controladora, muy perfeccionista y si algo sale de lo que yo estaba planeando, listo, ya entré en una y es algo que yo lo he trabajado mucho en terapia y que tal vez antes no me daba cuenta"* (Entrevista 3).

Estas expresiones permiten identificar concepciones disfuncionales del autocuidado vinculadas a creencias irracionales, en el sentido que plantea Ellis (2000). Estas creencias, expresadas en forma de mandatos rígidos ("debería", "tengo que"), tienden a generar autoexigencia, intolerancia a la frustración, una baja tolerancia al error, que puede traducirse en pensamientos automáticos como *"no puedo con esto"* o *"no tiene sentido seguir"*, lo que obstaculiza la práctica sostenida del autocuidado. Asimismo, estas concepciones se vinculan con esquemas negativos que filtran la percepción de la realidad y acentúan interpretaciones amenazantes o pesimistas (Beck, 2005).

Desde esta perspectiva, el autoboicot y el perfeccionismo no son simples obstáculos de tipo conductual, sino manifestaciones narrativas del self: formas de concebir la identidad personal que se estructuran en torno a exigencias y temores internalizados. Estas narrativas se construyen a partir de creencias disfuncionales que alimentan una visión fragmentada y exigente de sí mismo, reforzando la idea de que cuidarse implica perder tiempo o fallar en sus responsabilidades. Como sostiene Fernández Álvarez (1996), las personas tienden a mantener una narrativa de vida coherente con sus estructuras de significado, incluso si estas generan sufrimiento.

Frente a estas concepciones limitantes, aparece también el relato de un estudiante que muestra una actitud más consciente y flexible, manifestando que, si bien aún requiere esfuerzo, no experimenta mayores dificultades para llevar a cabo prácticas de autocuidado: *"Me sigue siendo un esfuerzo, pero no sé si se me es imposible porque tengo conciencia de cómo voy estando (...) Estoy como más atenta a la sobrecarga, (...) pero no, no, dificultades no. Todavía lo sigo ejerciendo, no es algo adquirido así que salga muy naturalizado"* (Entrevista 6). Este testimonio revela una concepción emergente del autocuidado como práctica que, aunque no está del todo internalizada, se valora y se ejerce con intencionalidad y autoconciencia.

Desde la perspectiva de la Psicología Cognitiva, este tipo de experiencia puede interpretarse como evidencia de una transformación positiva en los esquemas y creencias del estudiante respecto de su

autoeficacia y manejo del estrés. Como plantean Beck (2005) y Ellis (2003), el cambio en las creencias irracionales y la generación de pensamientos más racionales y realistas permiten reducir el malestar emocional y desarrollar conductas más adaptativas. El reconocimiento por parte de la estudiante, de que “todavía no es algo naturalizado” refleja una consciencia activa del proceso de cambio y una actitud autorreguladora hacia el autocuidado, ambas fundamentales en la creación de patrones cognitivos saludables y en la promoción del bienestar.

Desde el modelo de Fernández Álvarez (1996), este proceso puede interpretarse como una transición desde construcciones disfuncionales hacia construcciones funcionales, donde el autocuidado deja de vivirse como una obligación o una carga y se integra como parte de una vida más coherente con los propios valores, con el proyecto personal y con una representación más compasiva de sí mismo. Esta transformación implica no sólo modificar la conducta, sino reconfigurar el sentido personal del bienestar y su lugar en el proyecto vital.

En síntesis, las concepciones que los estudiantes expresan sobre las dificultades del autocuidado revelan una compleja interacción entre factores externos (tiempo, exigencias sociales) e internos (creencias, emociones, esquemas disfuncionales). La mayoría de los testimonios evidencian la internalización de discursos de autoexigencia y control que dificultan la práctica sostenida de autocuidado, generando un ciclo de estrés, ansiedad y autoboycot. Según Fernández Álvarez (1996), estas dificultades, pueden entenderse como expresiones de construcciones disfuncionales del self, las cuales impactan negativamente en la percepción de la realidad, el vínculo con uno mismo y la proyección hacia el futuro.

Sin embargo, también se observan concepciones emergentes más saludables, que reflejan procesos de resignificación personal y reconstrucción de creencias, donde el autocuidado comienza a ser valorado como una necesidad legítima y no como una pérdida de tiempo. Esto subraya la importancia de promover espacios que acompañen a los estudiantes en la revisión y reconstrucción activa de sus significados personales, integrando dimensiones emocionales, narrativas y comportamentales.

Desafíos relacionados a incorporar prácticas de autocuidado.

Uno de los desafíos más recurrentes mencionados por los estudiantes es la dificultad para implementar y sostener el autocuidado en sus propias vidas, a pesar de ser conscientes de su importancia. Este desafío revela una concepción paradójica del autocuidado: se reconoce su valor teórico, pero se concibe como difícil de practicar en la vida cotidiana. Un estudiante expresa una tensión de manera clara: *“Sabemos mucho o no pero tenemos una idea más clara y a la hora de ponerlo en práctica con nosotros mismos, ahí es como que entra la paradoja de ¡Pero si yo sé que tengo que hacer todo esto!. Qué difícil implementarlo, esa es la cuestión”* (Entrevista 8).

Otro testimonio refuerza esta disonancia entre lo que se predica y lo que se hace, evidenciando una concepción contradictoria del rol profesional: *“Creo que el desafío más grande, es que me tengo que*

autocuidar yo también. Lo veo por ahí en el lugar en el que estoy trabajando, a las terapeutas que están desbordadas, que según dichos de ellas llegan el fin de semana y no quieren ver a nadie, de tan cansadas. Entonces digo ¡Bueno, vamos a ser promotores de la salud pero a la vez tampoco hay un autocuidado de nuestra parte. Me parece bastante contradictorio!"(Entrevista 2).

Estas declaraciones reflejan lo que Beck (2005) denomina disonancia cognitiva, cuando lo que se sabe racionalmente no coincide con lo que efectivamente hacen. En el contexto de la formación en salud mental, esta disonancia se intensifica por concepciones internalizadas del rol profesional, como la creencia de que un buen terapeuta debe ser siempre fuerte, autosuficiente y servir como modelo constante de autocuidado. Sin embargo, estas expectativas, muchas veces sostenidas por esquemas disfuncionales y creencias irracionales como plantea Ellis (2000), son difíciles de sostener y generan frustración, agotamiento y sentimientos de insuficiencia cuando no se pueden cumplir.

Asimismo, los estudiantes señalan como desafío la presión externa por alcanzar estándares de éxito, productividad y conocimiento. Esta presión se basa en esquemas sociales rígidos sobre lo que se espera de un profesional de la salud mental (Biglieri y Vetere, 2011). Estas exigencias externas, cuando son asumidas como verdades incuestionables, se transforman en mandatos personales que operan como estructuras de significado disfuncionales, reforzando la autoexigencia y dificultando el reconocimiento del propio malestar. Según Fernández Álvarez (1996), estas estructuras de significado organizan la experiencia, pero si no se ajustan a las necesidades subjetivas, limitan la capacidad de acción y el bienestar.

Por otra parte, estas presiones externas también alimentan creencias irracionales, como la de que un “buen profesional” debe estar siempre disponible, cumplir con altos estándares, sin permitir espacio para el autocuidado o para reconocer sus propias limitaciones. Esta concepción idealizada e inalcanzable de la competencia profesional está profundamente arraigada en el sistema formativo y las instituciones. En líneas con esto, Mussi (2023) sostiene que muchas de las instituciones carecen de políticas de cuidado del recurso humano y que el autocuidado no sólo se ignora en la formación académica, sino que también se niega parcialmente en las instituciones y entre los profesionales, debido a la creencia, limitante, errónea, distorsiva de que admitir síntomas de desgaste profesional es una confesión de incompetencia y vulnerabilidad. Un estudiante resume esta tensión: *“A nivel profesional, están muchos estos discursos de que sí vos necesitás tiempo para vos o no podés más con un paciente o lo que sea, sos vos un mal profesional”*(Entrevista 11).

El mismo estudiante comenta cómo en algunos espacios académicos el autocuidado se desvaloriza o incluso se ridiculiza: *“está ese discurso también en la facultad de que esto es muy místico”*(Entrevista 11). Esta concepción del autocuidado como algo místico funciona como una creencia irracional, en el sentido que describe Ellis (2000), que son pensamientos que no se basan en la realidad, sino una idea distorsionada que aleja a las personas de prácticas realistas y accesibles de bienestar. Según Fernández Álvarez (1996), esta forma de concebir el autocuidado dificulta la construcción de significados

funcionales, es decir, representaciones que permitan actuar de manera coherente con los propios valores y necesidades. Si el autocuidado se entiende como algo intangible o reservado a lo espiritual, como también lo sugiere otra estudiante (*"no es algo físico como decirte alcohol en gel, es más espiritual"*, Entrevista 9), puede perderse de vista su dimensión práctica y preventiva, impidiendo su incorporación cotidiana.

Estas concepciones distorsionadas del autocuidado pueden llevar a evitar prácticas que, si fueran abordadas de manera más realista y accesible, podrían mejorar significativamente el manejo del estrés y el equilibrio en la vida cotidiana. Este tipo de creencias, podría llevar a los estudiantes a experimentar frustración, agotamiento y distorsionar la percepción de lo que realmente importa en la vida (Ellis, 2000). Transformar estas creencias implica también un cambio profundo en la forma de habitar el mundo, tanto personal como profesionalmente.

Otro estudiante señalan cómo estas concepciones externas e idealizadas son asumidas como autoexigencias: *"A veces, lo veo mucho, que la gente piensa que porque estudiamos lo que estudiamos tenemos todo resuelto y eso no es tan así, sino no iría a terapia. Y a veces también esa exigencia que viene del exterior, uno mismo se la aplica"* (...) *"y no significa que tenga todo sabido porque soy estudiante de esto"*(Entrevista 3).

De manera similar, otra entrevistada comenta: *"Como al estudiar lo que estudio, si o si, se espera de mí, que tenga cierta, esto, autocuidado por ejemplo"* (...) *"pero digo, uno espera que alguien que no sé, que trabaja que es psicólogo/a que tenga esto, autocuidado mínimamente, no sé". "Sí creo que eso, como saber que tengo que cuidarme yo para después recibir a alguien"*(Entrevista 10).

Estas afirmaciones revelan concepciones normativas del autocuidado, que operan como mandatos y aumentan la presión sobre los futuros profesionales, dificultando una vivencia más realista y humana del rol.

En otro testimonio, una estudiante reflexiona respecto a la sobrecarga emocional, incluso en instancias formativas: *"Y hoy, haciendo las prácticas (...) escuchamos una o dos entrevistas por día, una o dos veces a la semana; y siendo tan poco en comparación a lo que hacen los profesionales, con mis compañeras salimos saturadas de tanta información"*(Entrevista 5). Esta saturación da cuenta de la necesidad de generar estrategias de cuidado emocional desde la formación. La propia estudiante reconoce la necesidad de autocuidado: *"Darse cuenta que uno tiene que tomarse el tiempo para uno mismo (..) uno también necesita su ayuda y su espacio"*(Entrevista 5). Esto se relaciona con la teoría del autocuidado de Orem (1983), que plantea que el manejo inadecuado del estrés y las emociones puede llevar al agotamiento profesional o síndrome de burnout, comprometiendo tanto su bienestar como la capacidad de cuidar a otros. En este sentido, la falta de prácticas de autocuidado sostenidas no es solo una dificultad conductual, sino una concepción limitante del rol profesional, que no admite la vulnerabilidad ni la necesidad de asistencia propia.

Además, los estudiantes expresan una profunda preocupación por la responsabilidad ética y emocional que implica ser un profesional de la salud mental, y cómo las prácticas y el bienestar personal influirán en la capacidad de ayudar a otros. El deseo de ser competentes se entrelaza con el miedo a no estar a la altura de las expectativas. Este miedo, enmarcado en concepciones idealizadas de la eficacia profesional se asocia a creencias irracionales sobre el éxito y la perfección. Desde el modelo de Fernández Álvarez (1996), este miedo puede interpretarse como una construcción disfuncional del futuro, en la que las expectativas personales se convierten en fuentes de ansiedad. Como lo expresa un estudiante: *“Y pienso que el desafío mío es creer que lo puedo hacer bien no cierto, tengo esa duda porque también, creer que en el futuro pueda ser una buena profesional” (...) “uno el día de mañana va a estar enfrente de una persona con todo lo que eso implica, es una vida, entonces, como mis prácticas van a interferir, van a ayudar o no a la vida del otro”* (Entrevista 12).

En conjunto, los relatos permiten identificar una serie de concepciones subyacentes acerca del desafío en la implementación del autocuidado: concepciones idealizadas del rol profesional, del éxito, del sacrificio como virtud y del autocuidado como debilidad. Estas concepciones, muchas veces no cuestionadas, impactan negativamente en la autoestima, el bienestar emocional y la capacidad de sostener prácticas saludables.

Podemos concluir que los desafíos que enfrentan los estudiantes para incorporar el autocuidado son multifacéticos y están arraigados en concepciones culturales, profesionales y personales que condicionan la concepción del bienestar. La tensión entre el saber y el hacer, entre la teoría y la práctica, se manifiesta como disonancia emocional y cognitiva, afectando tanto la formación como la salud mental de los futuros profesionales. Promover una comprensión más realista, accesible y humana del autocuidado requiere revisar estas concepciones, y transformarlas en representaciones más funcionales y compasivas, que integren la vulnerabilidad, el límite y el derecho al cuidado como parte legítima del ejercicio profesional.

Inclusión del autocuidado en la formación académica.

En esta categoría, los testimonios de los estudiantes reflejan una concepción generalizada de que el autocuidado ocupa un lugar marginal dentro del currículum académico, a pesar de su reconocida importancia para la formación tanto profesional como personal. La mayoría de los estudiantes expresa que este tema no ha sido abordado sistemáticamente a lo largo de la carrera. Algunos comentarios ilustran esto: *“Es un tema que durante la carrera, no se lo ha escuchado, salvo ahora en las prácticas, pero sino es un tema del que nunca se habló”* (Entrevista 1); *“Si te soy sincera, es algo que no se escucha en la facultad. Si no fuera por las prácticas, donde los profesores solían mencionar al autocuidado, con respecto a que siempre hay que darse cuenta uno de cómo está, cómo es la postura, que nos pasa a nosotros; porque no somos un objeto aislado”* (Entrevista 2); *“...No se hablaba mucho de eso, está como muy lejano; recién ahora en quinto con las prácticas como que uno empieza a incorporar ese concepto”*

(...) *“pero sino es escaso, es como que la salud mental hacia el otro, pero no tanto hacia uno mismo como profesional o como futuro profesional”*(Entrevista 5).

Estas afirmaciones dan cuenta de una concepción curricular limitada y fragmentaria del autocuidado, que tiende a reducirlo a menciones esporádicas o dependientes de la iniciativa de determinados docentes o espacios prácticos.

Desde el modelo de Fernández Álvarez (1996), esta situación revela la falta de estructuras de significado compartidas que otorgen legitimidad al autocuidado como una dimensión esencial del proceso formativo. En ausencia de una integración explícita, los estudiantes no logran construir una representación sólida del autocuidado como competencia profesional ni como estrategia de bienestar personal. El relato de otro estudiante refuerza esta idea: *“En una sola materia en quinto año. Muy pobre. Siento que se tendría que ver un poco más...”; “...pero es muy poco lo que se sabe. Y sobre todo, ajustándose a la vida profesional sí, pero también como estudiantes, poco se nos habla, poco se nos concientiza eso”; “Creo que es muy poco lo que se habla”*(Entrevista 6).

Desde la teoría de Orem (1983), el autocuidado debería ser parte integral de la formación en salud, al estar vinculado con la prevención del desgaste emocional y con el desarrollo de competencias para el manejo de las propias emociones. Si no se lo incorpora de manera sistemática, como advierte la autora, existe el riesgo de que los estudiantes no desarrollen habilidades fundamentales para sostener su bienestar en un contexto académico y profesional que puede ser altamente demandante. Este reclamo es formulado por una estudiante, quien lo expresa con claridad: *“Como que se hablaba más como que era fundamental cuando nosotros nos recibamos, pero ahora lo veo que es fundamental ahora, no cuando nos recibamos”*(Entrevista 6). Testimonios como éste, expresan concepciones disociadas entre teoría y práctica del autocuidado, que ubican esta dimensión como algo pertinente únicamente a la vida profesional futura, ignorando su relevancia durante la formación.

En esta línea, otro estudiante señala: *“Nosotros que nos estamos preparando para trabajar con personas con distintas problemáticas de salud mental o no, pero para poder ayudarlo en lo que necesiten, me parece que es fundamental, mientras transitamos la carrera, ir conociendo estos temas”*(Entrevista 14).

Además, los estudiantes identifican que el autocuidado no se aborda de forma transversal, sino que depende del enfoque de determinadas cátedras. Esto contribuye a una concepción fragmentada del tema, dificultando su integración como competencia transversal: *“Yo insisto en lo que ya hablamos, de que para mí tiene que estar más puesto el foco en eso, en general en toda la carrera (...) “pero creo yo que habría que tener alguna base de parte de los docentes hacia los alumnos también”* (Entrevista 8); *“Si me gustaría que, como te decía, no tener que ver de casualidad un reel de Instagram para encontrar una técnica que funcione (...) “También que sea más accesible y empezar a desmitificarlo”(...)”Darle el lugar importante que se merece y que la gente no tenga que encontrarlo, como te decía, por necesidad, sino que esté esta técnica presente. Que sea una opción”*(Entrevista 11).

Estos testimonios no sólo revelan una carencia estructural, sino también concepciones informales o deslegitimadas del autocuidado, que lo presentan como algo periférico, intuitivo o incluso banalizado, en lugar de una práctica formativa sistemática.

En consonancia, Díaz, González y Kaucher (2021), destacan que el autocuidado, desde una perspectiva holística, debe ser promovido activamente por las instituciones educativas como estrategia central en profesiones centradas en el cuidado del otro. La falta de una enseñanza explícita sobre el autocuidado en los programas académicos y la idea de que los estudiantes sólo aprenden sobre ello cuando ya están en prácticas o a través de la experiencia personal, se condice con la crítica de estos autores a la falta de enfoque preventivo en las instituciones educativas.

En palabras de algunos estudiantes, el autocuidado sólo se menciona en las Prácticas Profesionales Supervisadas (PPS), que es una cátedra de 5to año del plan académico de la Licenciatura en Psicología, y en asignaturas relacionadas con áreas específicas como Psicología Social (cátedra de 3º año), Comunicación (Cátedra de 5to año) o Clínica (cátedra de 4to año) con un enfoque más sistémico, pero no de manera uniforme ni coherente. Esta falta de consistencia refuerza la concepción del autocuidado como contenido accesorio dependiente de la orientación docente, en lugar de un eje central de la formación. Como lo plantea una estudiante: *“Siento que esas materias son importantes y no están tan recibidas en el programa de la carrera”*(Entrevista 8).

Otra estudiante profundiza esta idea al señalar que el enfoque dominante de algunas cátedras dificulta una visión integrada del autocuidado: *“hay espacios donde se habla mucho, no sé si del autocuidado porque estamos mucho con la formación del psicoanálisis, entonces como que se desprecia un poco esto de ¡Ser consciente! ¡De pensar que somos autónomos en tomar las decisiones!”*(Entrevista 12). Frente a esta situación, varios estudiantes proponen la inclusión formal del autocuidado desde los primeros años de la carrera, argumentando que esto permitiría una apropiación progresiva y profunda del concepto: *“Estaría bueno también que esté en primero porque uno es ingresante y en cuarto porque uno ya se encuentra con mucha realización en torno a la cuestión práctica. Por eso debería dársele más hincapié al autocuidado”*(Entrevista 7); *“¡Como no nos enseñan desde el principio digamos estas cosas para poder enfrentarnos el día de mañana cuando estemos ejerciendo!...”* (Entrevista 14).

En este sentido, una estudiante destaca la relación entre la concepción del autocuidado como práctica profesional coherente y la ética del cuidado en salud mental: *“Con la carrera en la que estudiamos, el autocuidado es como ser coherente con la carrera que estudiamos no sé; salud mental (...) el autocuidado como que también clave para tener salud mental”*(Entrevista 10). Esta afirmación, pone en evidencia una reflexión crítica sobre la falta de enfoque en el autocuidado dentro de la carrera de la Licenciatura en Psicología, especialmente en relación con la salud mental de los estudiantes. La entrevistada sostiene que, aunque la carrera se centra en la salud mental, el autocuidado no recibe la atención que debería, ni siquiera en los primeros años de formación. A su vez, también refleja la creencia de que la carrera no está diseñada para promover el autocuidado o la salud mental entre los estudiantes

de Psicología. En relación a esto, Pender (1982), sostiene que la promoción del autocuidado debería incluirse desde el inicio de la formación, como una competencia esencial y no como un contenido opcional.

Otro estudiante refuerza esta idea con una analogía práctica: *"Y sí, así como, que se yo, uno por ejemplo en los trabajos te dan primeros auxilios y a veces uno hace el curso de primeros auxilios, bueno me parece que el autocuidado en esta carrera es fundamental digamos. Que se hable desde el primer momento, también para poder ver cómo transitar la carrera"* (Entrevista 14).

Las reflexiones de los estudiantes sobre la inclusión del autocuidado permiten identificar dos aspectos clave: por un lado, una mayor conciencia respecto a la necesidad del autocuidado, y por otro, una crítica explícita a su escasa presencia en el plan de estudios. Esta doble mirada revela la coexistencia de concepciones contradictorias: mientras el discurso institucional minimiza su relevancia, la experiencia estudiantil lo ubica como un eje fundamental. Algunos testimonios lo resumen claramente: *"Desde la facultad, yo creo que se necesita más consciencia, que si bien puede ser algo que se nombre pero no se profundiza, no se tiene como tema"* (Entrevista 1); *"Estaría bueno que se trabaje este tema en la facultad y que sí, que es importante, que tendría que profundizar más después de acá" (...) "Está bueno también autocuidarse para saber todo lo que pudiste hacer para llegar ahí, porque llegaste vos, no llegó otra persona"* (Entrevista 3); *"Sobre todo dentro del ámbito de la psicología, poder tener algo más sobre el autocuidado, sea desde materias que lo lleven más a cabo, o sea desde el lugar humano, fuera de lo que es la carrera en sí; el lugar humano de las personas que estamos en contacto todo el tiempo"* (Entrevista 8).

Estos relatos sugieren que una reconstrucción de las concepciones sobre el autocuidado permitiría no sólo integrarlo como contenido, sino también resignificarlo como herramienta de sostenibilidad profesional.

Los estudiantes sostienen que, si aprenden desde el inicio a cuidarse a sí mismos, estarán mejor preparados para enfrentar las demandas emocionales y psicológicas de su trabajo, lo cual es fundamental dado que su profesión exige un contacto continuo con las problemáticas complejas.

Cantera y Cantera (2014), sostiene que los futuros profesionales de la salud mental deben desarrollar habilidades para reconocer y manejar sus emociones, no sólo por su bienestar, sino también para mejorar la calidad de los vínculos terapéuticos. Para esta autora, la formación de los futuros psicólogos debería incluir explícitamente el estudio y la práctica del manejo de las emociones y del autocuidado. Esta inclusión no solo responde a una necesidad de bienestar personal y profesional, sino que también podría ser una fuente poderosa para el cambio y la transformación, tanto a nivel personal como en las relaciones interpersonales y sociales. De esta manera, el autocuidado y el manejo emocional se convierten en herramientas clave para que los Licenciados en Psicología puedan desempeñar su labor de manera efectiva y sostenible, garantizando así su bienestar y el de aquellos a quienes acompañan en su proceso terapéutico.

Por último, una estudiante aporta una mirada distinta, al considerar que, si bien en su experiencia no existe una cátedra que aborde directamente el autocuidado, sí está presente en la formación, de manera indirecta, a través del trabajo en habilidades comunicativas y de vínculos interpersonales: *“Un montón se tiene en cuenta, más que nada para nuestra profesión que sí o sí, si tenemos que lidiar con las personas, comunicarnos, tenemos que saber desenvolvernó, hablar, comunicar, transmitir”* (Entrevista 4). Esta visión representa una concepción más amplia del autocuidado, entendida como parte del desarrollo de competencias relacionales.

Podemos concluir que la inclusión del autocuidado en la formación académica de la Licenciatura en Psicología se encuentra tensionada entre concepciones institucionales implícitas que lo minimizan y concepciones estudiantiles emergentes que lo valoran como eje fundamental. La falta de sistematización en su enseñanza genera una fragmentación que limita su apropiación crítica y práctica. Incluir el autocuidado de manera transversal, explícita y temprana, no sólo beneficiaría el bienestar de los estudiantes, sino que también fortalecería una práctica profesional más ética, sostenible y coherente con los principios de la salud mental.

Herramientas proporcionadas por la formación académica sobre el autocuidado.

En cuanto a esta categoría, emergen diversas concepciones entre los estudiantes acerca de las herramientas que la formación académica les proporciona respecto al autocuidado.

Algunos estudiantes señalan haber adquirido estrategias concretas, como ejercicios de respiración consciente y relajación, a través de determinadas cátedras, especialmente en los últimos años de cursada. Estas herramientas son valoradas como recursos útiles para el manejo del estrés y la regulación emocional. Como señalan dos estudiantes: *“Sí, creo que sí. Por ejemplo, en la cátedra de comunicación, todo eso que hacen, como los ejercicios de respiración, que por ahí en la cotidianeidad no llegamos a pensar y ayuda mucho a tranquilizarnos”* (Entrevista 1); *“Si, la respiración, meditar o esto de darle lugar a lo que querés, a tus sentimientos. Mismo acá en las PPS, estuvimos hablando un montón justo la clase pasada, de las emociones y el cómo transitarlas y el darle lugar, y nada, está muy bueno...”* (Entrevista 15).

Desde el modelo de Fernández Álvarez (1996), estas respuestas reflejan una construcción funcional de la realidad, en tanto representación subjetiva orientada al bienestar y a la autorregulación.

Sin embargo, los testimonios revelan una concepción limitada y tardía de estos recursos dentro del trayecto académico, dado que su aparición suele producirse en etapas avanzadas de la carrera, como en quinto año. Como expone un estudiante: *“Y por ejemplo, también es una materia de quinto, en Comunicación, Leticia nos enseñaba mucho a conectar, a respirar, a tomarnos ese tiempo en el inicio de la clase, que eran las ocho de la noche viste, pero bueno son recién materias de quinto en donde te ponen ese lugar, pero sino era como que no pasaba eso de darte ese espacio o esa herramienta para aprender uno a tomarse el tiempo de respirar, a conectar con tus emociones”* (Entrevista 5).

Esta perspectiva refuerza la idea de que existe una concepción institucional del autocuidado como contenido complementario o marginal, restringido a espacios puntuales y no integrado sistemáticamente a lo largo de la carrera.

Otro estudiante complementa: *“Yo considero que la que me ha dado las herramientas es Leticia, de decir ¡Bueno, nos tomamos unos minutos, respiramos profundamente, nos concentramos solamente en eso, chequea que parte del cuerpo te está doliendo, cual está contracturada, que tenés que relajar”* (Entrevista 13).

En este sentido, si bien algunos estudiantes reconocen el valor de los contenidos académicos para generar recursos personales que les permitiera afrontar situaciones específicas con mayor claridad, también manifiestan que dichas herramientas no han sido suficientes para un desarrollo integral: *“Creo que todos los contenidos que damos, es como que, hacen que uno vaya adquiriendo herramientas de todo un poco (...) entonces sí, siento que me dio muchas herramientas, muchos recursos para pensar, no sé si para desenvolverme en la vida, no sé, pero sí para manejar ciertas situaciones, que por ahí siento que si no hubiese estudiado capaz que las hubiese manejado no así como las he manejado”* (Entrevista 10).

Por otro lado, una concepción recurrente entre los estudiantes es que las herramientas más significativas para el autocuidado fueron adquiridas fuera del ámbito académico, especialmente en espacios de terapia personal. Este punto es enfatizado por varios estudiantes: *“Yo creo que las herramientas que estoy sosteniendo son porque empecé terapia. Pero siento que, como nosotros estudiamos la psiquis y todo, es como que eso te da un empujón de decir ¡Bueno, yo también tengo que buscar ayuda, no está mal!. Como te dije, las herramientas que hoy sostengo, me las ha proporcionado la terapia”* (Entrevista 2); *“En terapia porque a veces el psicólogo me baja mil cambios, porque bueno soy muy exigente. Después por esa misma exigencia me termina yendo mal”* (Entrevista 3); *“Y sí, directamente sí, porque pude revalorizar un montón esto de la importancia de la terapia y es lo que yo considero uno de los pilares fundamentales de mi autocuidado”* (...) *“pero creo firmemente que sí, que nos hace mejores personas, que sí, que es un cuidado que nos hacemos a nosotros mismos, un autocuidado sí”* (Entrevista 12).

Estas apreciaciones reflejan una concepción del autocuidado como experiencia subjetiva, ética y transformadora, en línea con Tobón Correa (2003) y Garcés & Zuluaga (2013), quienes plantean que el autocuidado va más allá de una serie de conductas aprendidas: es un proceso reflexivo que implica autocompasión, autorregulación emocional y responsabilidad personal.

Desde la teoría de Beck (2005), las personas interpretan la realidad mediante esquemas, y en este contexto, la ausencia de una formación explícita en autocuidado puede estar asociada a esquemas negativos sobre la autoeficacia y el cuidado personal. Esto podría traducirse en concepciones implícitas que subordinan el bienestar del estudiante frente a las exigencias académicas, considerando el autocuidado como un lujo o algo prescindible.

Desde el modelo de Fernández Álvarez (1996), esta ausencia puede estar reforzando construcciones disfuncionales del rol profesional, donde el cuidado del otro se prioriza a expensas del cuidado de sí. La figura del psicólogo como persona que también requiere cuidados es poco considerada en el discurso académico. Tal desbalance también es señalado por un estudiante: *“Porque es algo de lo que no se habla, siempre estamos hablando de un tercero, de qué haríamos enfrente, pero siento que en realidad la integridad del psicólogo es algo de lo que no se habla”* (Entrevista 2). Esta crítica se alinea con la propuesta de Biglieri y Vetere (2011), quienes sostienen que los hechos adquieren significado en función de los esquemas interpretativos de los sujetos. En este sentido, la estudiante parece desarrollar una concepción crítica del modelo formativo predominante, el cual tiende a focalizarse exclusivamente en el cuidado del otro, sin contemplar suficientemente la dimensión personal del futuro profesional.

En síntesis, aunque algunos estudiantes reconocen haber incorporado herramientas útiles en la formación académica (como técnicas de respiración, escucha activa y una mayor conciencia de las emociones), estas experiencias están mediadas por concepciones institucionales que no reconocen el autocuidado como competencia profesional esencial.

Existe consenso de que estas herramientas no son sistemáticamente enseñadas ni promovidas desde una perspectiva integral. A su vez, los relatos ponen en evidencia una concepción emergente entre los estudiantes, que revaloriza el autocuidado como dimensión central del quehacer psicológico, no sólo para la prevención del burnout, sino también como componente ético de la praxis.

Por lo tanto, resulta necesario repensar el lugar del autocuidado dentro del plan de estudios, no como contenido opcional, sino como competencia transversal e integrada desde los primeros años, en coherencia con las demandas emocionales y éticas del ejercicio profesional en salud mental.

Importancia del autocuidado para el futuro rol profesional.

A pesar de la escasa inclusión del autocuidado en la formación académica, los testimonios de los estudiantes revelan concepciones sólidas y consistentes que lo posicionan como un componente esencial del rol profesional del psicólogo.

En sus relatos, se destaca la idea de que el autocuidado no sólo es relevante en términos personales, sino que constituye una dimensión fundamental de la identidad profesional, vinculada a valores como la coherencia ética, la integridad y el compromiso con el otro.

Desde la perspectiva de Fernández Álvarez (1996), estas representaciones se configuran como construcciones funcionales de la experiencia: formas de organizar el sentido personal y profesional que permiten mantener coherencia entre el hacer profesional y el bienestar subjetivo, evitando así el sufrimiento persistente y la desconexión con el propósito vital.

Una concepción recurrente entre los estudiantes es que no es posible acompañar adecuadamente a otros si uno mismo no se encuentra bien. El estado emocional, físico y mental del profesional incide

directamente en la calidad del vínculo terapéutico. Como expresan: *"Sí, por un poco de esto que te decía antes, que para ayudar o escuchar a otro como que uno necesita estar bien"*(Entrevista 1); *"Sí, porque el autocuidado no es sólo como estudiantes sino como profesional, como persona, como todo. Si uno no está bien, no podés tampoco brindarle acompañamiento a otro. No solamente en lo profesional, sino en todo, en la familia, cuando vos te sentís mal o estás muy estresado y no das más, no rendís bien en nada. Y no te sentís bien vos tampoco con lo que estás haciendo"*(Entrevista 3); *"Sí, un equilibrio de todas las áreas de la vida de uno. Porque si vos no estás bien en un aspecto de tu vida, no es que no se puede llevar adelante, pero es complicado. Hay que tratar de tener un equilibrio"*(Entrevista 4).

Estos relatos configuran una concepción del autocuidado como condición necesaria para la práctica efectiva, donde la disponibilidad emocional del profesional es vista como requisito para el acompañamiento terapéutico. Así lo sintetiza otra estudiante: *"Yo pienso que si yo no me puedo cuidar a mí, si yo no puedo calmarme, estar presente con la persona no voy a poder ayudarla de la mejor manera"*(Entrevista 11).

Un testimonio también alerta sobre las consecuencias del descuido profesional, dando cuenta de una concepción crítica respecto al modelo actual de ejercicio profesional: *"Sí, es importante. Porque como te decía, en el lugar que estoy trabajando, veo a las terapeutas así, y digo ¡Yo no quiero esa vida!. Como que, son buenas profesionales y todo, pero están consumidas, y llegar un fin de semana y no querer salir de tu casa, ni hablar con la vecina, no es una linda manera de vivir!"*(Entrevista 2). Estas afirmaciones se vinculan con los aportes de Orem (1983) y Pender (1982), quienes entienden el autocuidado como una práctica que implica no sólo responsabilidad sobre el bienestar físico, sino también conciencia emocional y gestión del propio equilibrio mental.

En línea con estas ideas, los estudiantes conciben el autocuidado como una estrategia preventiva, que debería activarse antes del colapso: *"Y son herramientas, que al día de mañana, cuando empecemos a ejercer, ojala que se pongan en juego tempranamente, y no cuando uno se sienta que está colapsado, por así decirlo. Tenerlo en cuenta como la caja de herramientas de nosotros te diría, para la prevención. Esa es la función para mí principal que tiene que tener"*(Entrevista 6).

Otra concepción emergente entre los relatos de los estudiantes es la necesidad de coherencia entre el discurso profesional y la práctica personal. Desde esta mirada, el autocuidado aparece como una exigencia ética: no sería posible sostener una práctica profesional responsable si no se parte del compromiso con el cuidado de sí: *"Me sentiría muy hipócrita si yo no me cuido a mí misma, si yo hago cualquier cosa conmigo misma y después voy a escuchar a alguien que quiere, no sé, por ejemplo, salir de alguna heavy"*(Entrevista 10); *"No puede existir un psicólogo que no piense en estar bien con uno mismo ¿no?, como sería eso. Sí, lógico, no lo veo de otra forma. Para mí el autocuidado, esto que te digo es, poder estar conforme y segura con mis decisiones, de ahí surge todo lo que yo haga en la vida..."*(Entrevista 12).

Estos enunciados evidencian una concepción ética del autocuidado como principio fundante del ejercicio profesional. Esta noción se refuerza con otra idea: la propia persona del terapeuta constituye su herramienta principal de trabajo. Como afirma un estudiante: *"Pero al final del día, la principal herramienta que tenemos nosotros como psicólogos, como profesionales de la salud, somos nosotros". "Creo que la principal técnica de autocuidado es saber pedir ayuda". "Es como que la primera persona que tenés que ayudar al final del día sos vos" (Entrevista 11).*

En líneas con esto, Carlos Mussi (2015) refuerza esta idea al afirmar: *"El ejercicio profesional debe estar ligado al cuidado personal, ya que uno de los instrumentos de trabajo más relevantes para el proceso terapéutico es la propia persona del terapeuta"*(p.291).

Asimismo, los estudiantes expresan una concepción contextualizada del autocuidado, al reconocer que el futuro ejercicio profesional se dará en escenarios altamente complejos, marcados por la vulnerabilidad, el sufrimiento y situaciones de alta carga emocional. Este reconocimiento subraya la importancia de contar con recursos sólidos para sostenerse en el tiempo: *"Nosotros trabajamos mucho con ciertas problemáticas difíciles, mucho desde nuestro rol de ser también empático (...) pero consiste una gran responsabilidad, y si no estamos con un autocuidado para nosotros mismos, es esto que yo te informaba, cómo vamos a poder ayudar o acompañar a alguien más si no tenemos estas estrategias para con nosotros"*(Entrevista 6); *"Sí, sumamente, porque bueno nos enfrentamos más que nada con esto (...) con el sufrimiento, con el padecimiento de las personas, con problemáticas re complejas, entonces bueno me parece que poder acompañar, pero también de una manera saludable para nosotros digamos"*(...) *"Son un montón de problemáticas que también nos atraviesan a nosotros, entonces bueno, me parece que es re difícil acompañar a alguien cuando uno también está en situaciones complejas"*(Entrevista 14).

Por último, el entrevistado 15 agrega: *"Muchas veces nosotros trabajamos en lugares super angustiantes, con sufrimiento del otro, y el cómo poder llevar ese sufrimiento que también puede provocarte un montón de cosas a vos; pudiendo darle a esa persona también el lugar y las herramientas sin que influya lo que a vos te está pasando digamos"*.

En resumen, los testimonios permiten identificar un conjunto coherente de concepciones acerca del autocuidado como dimensión esencial, ética y estratégica del futuro rol profesional.

Para los estudiantes, cuidarse a sí mismos no sólo es una necesidad personal, sino una responsabilidad profesional que incide directamente en la calidad de la atención brindada, en la sostenibilidad de la práctica y en la integridad del vínculo terapéutico.

Por lo tanto, estas concepciones subrayan la urgencia de incorporar el autocuidado como eje transversal y sistemático en la formación de Licenciados en Psicología, no como un saber periférico u opcional, sino como una competencia profesional clave en el campo de la salud mental.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.

A modo de cierre, este capítulo presenta las conclusiones obtenidas tras el análisis de la información recolectada a partir de las entrevistas. Estas conclusiones permiten responder al objetivo general, a los objetivos específicos y a la hipótesis formulada en esta investigación.

El abordaje integral de los objetivos específicos permitió explorar diversas dimensiones del tema, favoreciendo una comprensión profunda, contextualizada y significativa del fenómeno del autocuidado en estudiantes de quinto año de la Lic. En Psicología.

Durante el desarrollo del estudio, se utilizaron categorías previamente establecidas, las cuales sirvieron como marco para guiar el análisis e interpretación de los datos. A partir de los relatos analizados, se identificaron diversas concepciones sobre el autocuidado, que abarcan su sentido, sus prácticas asociadas, sus obstáculos y su vínculo con la formación académica y el rol profesional.

En relación con el objetivo general, se concluye que el autocuidado es concebido por los estudiantes como un proceso activo, dinámico y reflexivo, orientado a reconocer sus necesidades personales y emocionales, y a alcanzar un equilibrio entre las demandas académicas y su bienestar integral.

La concepción del autocuidado como proceso de autorregulación consciente fue recurrente, donde se destacan la introspección, la gestión emocional y la capacidad de detenerse a "escucharse a uno mismo" como aspectos centrales.

Autores como Marín Mejía y Martínez Peláez (2023), sostienen que el autocuidado, entendido como una práctica ética y consciente, es un prerequisite para cuidar a otros. Esta concepción ética del autocuidado aparece claramente en los discursos de los estudiantes, especialmente entre quienes están próximos a egresar, reforzando su importancia como competencia profesional clave para un acompañamiento empático y sostenible.

En relación con los objetivos específicos, se identificaron diversas prácticas asociadas al autocuidado: la psicoterapia, la alimentación saludable, el ejercicio físico, la meditación, el descanso y el contacto con la naturaleza. Estas prácticas son concebidas como estrategias de regulación emocional y prevención de la salud mental, lo que confirma la hipótesis que postulaba al autocuidado como un proceso activo y reflexivo que se manifiesta en un conjunto de prácticas orientadas al bienestar integral.

Desde un enfoque integrador, Tobón Correa (2003) sostiene que estas prácticas tienen un alto potencial preventivo y protector de la salud, y deben comprenderse desde una concepción holística del ser humano, que integre cuerpo, mente, emociones, espiritualidad y vínculos. Esta visión también fue reflejada en los testimonios, donde los estudiantes relacionan el autocuidado con beneficios como mayor claridad mental, equilibrio emocional, y mejores relaciones interpersonales.

Asimismo, otro de los objetivos específicos consistió en indagar los aportes que se realizan desde la formación académica en relación con el autocuidado. Si bien algunos estudiantes reconocen experiencias aisladas (como ejercicios de respiración y técnicas de relajación principalmente en etapas avanzadas de la carrera) la mayoría concibe una ausencia de formación sistemática y transversal en esta temática. Esta falta de abordaje institucional fue vivenciada como una carencia importante, lo que motivó a muchos estudiantes a buscar herramientas por fuera del ámbito universitario, especialmente a través de la psicoterapia.

Esta desconexión entre lo que se enseña sobre el cuidado del otro y lo que se transmite respecto del cuidado de sí mismo, da cuenta de una concepción crítica de la formación académica. En este sentido, Mussi (2023) y Cantera y Cantera (2014) coinciden en que el autocuidado del profesional de la salud mental sigue siendo un tema ignorado, a pesar de su relevancia para una práctica ética y sostenible.

En este contexto, surge una categoría no contemplada inicialmente en los objetivos específicos, pero sí prevista en el guión de la entrevista: la inclusión del autocuidado en la formación académica.

Los estudiantes conciben la enseñanza del autocuidado como una deuda pendiente de la formación universitaria, reclamando su integración como contenido transversal desde los primeros años. Esta demanda no sólo responde a una necesidad personal, sino también a una comprensión ética del rol profesional.

Autores como Orem (1983) y Pender (1982) respaldan esta postura al considerar que el autocuidado debe promoverse como una competencia profesional desde etapas tempranas de la formación, permitiendo la adquisición de habilidades para la gestión emocional y la prevención del burnout.

Otro de los objetivos específicos fue identificar la relevancia que los estudiantes atribuyen al autocuidado en relación con su futuro rol profesional; considerándolo indispensable para ejercer con responsabilidad, empatía y eficacia. Reconocen que trabajar con personas que atraviesan situaciones complejas puede generar un impacto emocional significativo, lo que refuerza la necesidad de estrategias de autocuidado preventivas. En este sentido, y siguiendo una sugerencia del director de este trabajo, se considera pertinente el concepto de “autocuidado preventivo o esencial” que sintetiza su función protectora en la salud mental del profesional.

En relación a esto, Cantera y Cantera (2014) afirman que los profesionales que trabajan con problemáticas sociales no están exentos de ser atravesados por ellas, por lo que deben desarrollar un ejercicio constante de autorreflexión, desde una ética del cuidado que incluya también su dimensión personal y relacional. Esta autora subraya la necesidad de un trabajo paralelo entre el mundo interno del profesional y las realidades que aborda. Trabajando de adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro, rescatando y subrayando de manera activa y en todo momento su persona.

Con respecto al objetivo específico que indagaba la importancia del autocuidado en el bienestar físico, psicológico y social, los estudiantes lo conciben como una condición necesaria para alcanzar un

estado de equilibrio vital. Asocian al autocuidado con mejoras en su estado de ánimo, relaciones interpersonales, energía y claridad emocional. El autocuidado les permite equilibrar sus vidas, favoreciendo un estado de calma. Además, les ayuda a desconectar de la rutina diaria y a mantener una mayor conciencia de sus necesidades y emociones.

Sin embargo, muchos reconocen que sostener estas prácticas resulta difícil en contextos de alta exigencia, lo que refuerza la necesidad de institucionalizar su promoción desde el ámbito universitario.

Es imperativo que las universidades implementen estrategias que fomenten habilidades de gestión emocional. Crear un ambiente propicio para el autocuidado beneficiaría no sólo su salud mental y física, sino también su capacidad de construir un relato vital coherente, desde una narrativa que integre sus experiencias, valores y aspiraciones personales, tal como lo propone el modelo integrativo, fortaleciendo sus vínculos y calidad de vida.

Pese a estos beneficios mencionados anteriormente, se identificaron concepciones sobre las dificultades y desafíos para implementar el autocuidado. En relación a esto, otro de los objetivos específicos de esta investigación fue explorar las posibles barreras o dificultades que los estudiantes encuentran al intentar priorizar el autocuidado en su vida diaria. Las más mencionadas fueron la falta de tiempo, la sobrecarga académica, el perfeccionismo y las creencias autoexigentes. Estos obstáculos pueden ser interpretados como esquemas disfuncionales (Fernández Álvarez, 1996), que filtran la percepción de la realidad y dificultan la priorización del bienestar.

En cuanto a los desafíos (categoría no contemplada en los objetivos específicos pero sí en el guión de la entrevista) que enfrentan los estudiantes en la implementación del autocuidado, estos son diversos y reflejan un desajuste entre el conocimiento teórico sobre salud mental y la práctica del autocuidado personal. Este desajuste se expresa en la paradoja de que, a pesar de estar formándose en el campo de la salud mental, les resulta difícil aplicar las prácticas de autocuidado para sí mismos, revelando una tensión entre lo aprendido y lo vivido. Esta disonancia subraya la necesidad de propuestas formativas que promuevan un aprendizaje vivencial y transformador, permitiendo internalizar el autocuidado no sólo como contenido, sino como práctica encarnada.

En síntesis, esta investigación sostiene que el autocuidado es un proceso formativo, accesible, progresivo y continuo, que requiere ser visibilizado y sistematizado como una competencia profesional.

No debe abordarse únicamente desde la perspectiva individual, sino como eje estructural dentro del currículo universitario, con el objetivo de prevenir el desgaste profesional y de formar psicólogos emocionalmente conscientes, resilientes y éticamente comprometidos con su práctica.

Consideramos esencial que este tema sea incorporado de manera planificada y sistemática en los programas de formación, promoviendo una cultura académica que contemple el bienestar integral del estudiante.

Tal como señala Tobón Correa (2003), el mayor desafío para quienes trabajan en salud es poner en práctica aquello que promueven. En términos más coloquiales, podríamos decir que los profesionales de la salud mental deberían “beber de su propia medicina”.

Por eso, consideramos pertinente la creación de dispositivos institucionales que fomenten el autocuidado: programas de mindfulness , talleres de gestión emocional y espacios de reflexión crítica.

Además sería recomendable incluir instancias de capacitación para el cuerpo docente, de manera que puedan acompañar a los estudiantes desde una mirada más integral y empática. Esta integración, contribuiría a una educación más humana, consciente y coherente con los principios que la psicología promueve.

Confiamos en que este trabajo aportará elementos relevantes para repensar la formación del Licenciado en Psicología, posicionando al autocuidado como una competencia clave para el desarrollo personal y profesional, y promoviendo una cultura de bienestar en los futuros contextos de práctica.

Finalmente, este trabajo permitió identificar y analizar las concepciones que los estudiantes de 5to año de la Lic. en Psicología sostienen sobre el autocuidado, así como las formas en que lo integran en su vida cotidiana.

Al mismo tiempo, abrió nuevas interrogantes que invitan a seguir indagando esta temática con mayor profundidad. Entre las preguntas que emergen a partir de los hallazgos, se destacan las siguientes: ¿Cómo podrían las universidades diseñar estrategias curriculares que promuevan el autocuidado como una competencia transversal desde los primeros años de la carrera? ¿Qué impacto tendría su inclusión sistemática en los planes de estudio sobre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes? ¿Qué factores institucionales facilitan o dificultan la implementación efectiva de programas de autocuidado? ¿Qué estrategias utilizan los egresados recientes para sostener su bienestar en contextos laborales emocionalmente exigentes? ¿Qué relación existe entre las prácticas de autocuidado desarrolladas durante la formación académica y la prevención del burnout en los primeros años de ejercicio profesional? ¿Qué diferencias o similitudes se observan en las concepciones de autocuidado entre estudiantes de distintas orientaciones teóricas? ¿De qué manera el contexto socio-económico y familiar de los estudiantes condicionan su posibilidad real de llevar adelante prácticas sostenibles de autocuidado? ¿Qué aportes podrían hacer los estudiantes en el diseño participativo de políticas institucionales orientadas al bienestar y al autocuidado?

Estas preguntas expresan la necesidad de continuar profundizando en el vínculo entre formación universitaria, salud mental y ética profesional, reforzando la urgencia de impulsar políticas educativas que contemplen, de manera integral y sostenida, el bienestar de quienes se están formando para acompañar y cuidar a otros.

CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA.

Bibliografía metodológica.

- Achili, E. (2001). *El trabajo de campo. Acceso e intersubjetividad*. En E. Achili (Comp.), *Metodología y técnicas de investigación* (Postítulo en Investigación Educativa a distancia). Programa de Formación Docente, Universidad Nacional de Córdoba.
- Borsotti, C. (2007). Capítulo II: La situación problemática. En *Temas de metodología de la investigación en ciencias sociales empíricas* (pp. 29–43). Niño y Dávila Editores.
- Díaz, R., & Badano, M. del R. (2015). *Ficha de cátedra: Análisis de la entrevista y frases significativas*. Facultad de Trabajo Social, UNER. Recuperado de http://www.fts.uner.edu.ar/catedras03/tfoi/mat_catedra/analisis_entrevistas_frases_significativas.pdf.
- Guber, R. (2004). *El salvaje metropolitano* (Caps. 4 y 5). Paidós
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Kvale, S. (2008). Capítulo V: Las entrevistas en la investigación cualitativa. Ediciones Morata, S. L. Madrid. English language edition published by SAGE Publications of London.
- Maxwell, J. A. (1996). Capítulo I: Un modelo para el diseño de investigación cualitativa. En *Qualitative research design: An interactive approach* (pp. 1–13). SAGE Publications.(Traducción: Lic. María. Luisa. Graffigna).
- Maxwell, J. A. (1996). Capítulo V: Métodos: ¿Qué hará realmente? En *Qualitative research design: An interactive approach* (pp. 63–85). SAGE Publications. (Traducción: Lic. María. Luisa. Graffigna).
- Maxwell, J. A. (1996). Capítulo II: Propósitos: ¿Por qué hace este estudio? En *Qualitative research design: An interactive approach* (pp. 14–24). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. (Traducción: Lic. María. Luisa. Graffigna).
- Sarlé, P. (2005). El análisis cualitativo: Un ejemplo de empleo del MCC (método comparativo constante). Primera parte. *Infancia en Red*, Proyecto Margarita.

Bibliografía temática.

- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2005). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad* (J. Piatigorsky & R. L. Santandreu, Trads.). Paidós.

- Beck, J. S. (2000). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Gedisa.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2005). *Terapia cognitiva de la depresión* (19.^a ed.). Desclée de Brouwer.
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A., & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: Una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>.
- Cantera, L. M., & Cantera, F. M. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13 (2), 88-97. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol13-issue2-fulltext-365>.
- Díaz, M. S., González, M. L., & Kaucher, M. B. (2021). La importancia del autocuidado en psicoterapeutas desde una perspectiva conductual contextual en tiempos de pandemia: Desgaste por empatía y burnout. En *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://eventos.psi.uba.ar>
- Ellis, A. (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Buenos Aires: Paidós Ibérica.
- Ellis, A. y Grieger, R (1990). *Manual de terapia racional emotiva*. Editorial Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2003). *Razón y emoción*. Editorial Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández Álvarez, H. (1996). *Psicoterapia integrativa. Una perspectiva de la complejidad*. Paidós.
- Garcés Giraldo, L. F., & Giraldo Zuluaga, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187–201.
- Holguín-Lezcano, A., Arroyave-González, L., Ramírez-Torres, V., Echeverry-Largo, W. A., & Rodríguez-Bustamante, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, 39, 149–167. <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>
- Marín Mejía, L. Y., & Peláez Martínez, A. M. (2023). *El autoconocimiento como método en el autocuidado del psicólogo clínico* [Manuscrito no publicado].
- Mussi, C. M. (2015). *La práctica de la psicoterapia: Una guía para ser un terapeuta competente*. Homo Sapiens.

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo* (Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
- Rodríguez Biglieri, R., & Vetere, G. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad* (1.ª ed.). Polemos.
- Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia la Promoción de la Salud*, 8, 38–50. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>.

Bibliografía de Antecedentes.

- Arévalo Buele, J. (2022). *Estrategias de autocuidado en estudiantes de décimo ciclo de las carreras de Psicología Clínica, Educativa y Social de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca].
- Bedoya, K., Blanco, M., Cabrera, P., Martínez, D., & Rodríguez, L. (2022). *Salud mental en estudiantes de programas de psicología: Importancia del autocuidado en psicólogos en formación* [Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. Bogotá.
- Fabiani, V., & Lucero, M. (2018). *Conductas de autocuidado y estilos de personalidad en psicólogos clínicos* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Psicología].
- González, K., Gaspar, P., Luengo, S., & Amigo, Y. (2014). *Salud mental en estudiantes de la carrera de Psicología: Implicancias para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación. Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología (ALFEPSI)*, 2(6), [9]. ISSN: 2007-5588.
- Gramajo, M. de los Á. (2023). *Las prácticas de autocuidado en estudiantes de la Licenciatura en Acompañamiento Terapéutico, modalidad a distancia de la Universidad del Gran Rosario (2.ª cohorte)* [Trabajo final de grado de Lic. en Acompañamiento terapéutico, Universidad del Gran Rosario].
- López, D. (2019). *Estrategias de autocuidado y estrés percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). *Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students [Prácticas de autocuidado y niveles de estrés percibido entre estudiantes de posgrado en psicología]. Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55–66. <https://doi.org/10.1037/a0026534>

-Xocop, A., & Cardona, M. (2020). *El autocuidado emocional en la educación superior*. *Revista Científica de la Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala*, 3(1), 59–65.
<https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>.

CAPÍTULO VII: ANEXOS.

A continuación, se presentan los anexos correspondientes a esta investigación, los cuales incluyen las entrevistas semiestructuradas realizadas a 15 estudiantes. Este material complementa y respalda los análisis y conclusiones desarrollados en el cuerpo del trabajo. Las entrevistas se transcriben de forma textual, garantizando tanto la fidelidad del contenido como el anonimato de los/as participantes.

Entrevista N.º 1

Fecha: 01/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Mi experiencia fue buena. Los dos primeros años fueron tranquilos, me podía organizar bien. Después, en tercero y cuarto, con el tema de la pandemia y la virtualidad, se me complicó mucho el estudio; por ahí manejar me con los tiempos, con muchas materias. Ahí me hizo replantear un poco la carrera y lo que estaba haciendo; más que nada porque no tenía una práctica, algo que me ayude a decir “Esto es lo que me gusta”. Así que bueno, esos años me costaron, lo que hizo que el año pasado y este año volví a recurrir aquellas materias que por ahí sentía que no las había transitado bien; así que las volví a hacer. De hecho me sirvió bastante, un poco durante la pandemia había cursado materias sólo por arriba para aprobar y no le había prestado la atención que por ahí necesitaba. Y ahora con las materias de 5to, más que nada con las prácticas, reforzó más lo que quería hacer. El tema de los finales también me costó bastante durante la virtualidad, no sé si por miedo o qué, pero me atrasó muchísimo.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Lo pienso más como el tiempo para uno, para pensarse; por ahí no solamente enfocarse en el estudio, sino también hacer otras actividades, como ese tiempo para uno mismo. Por ahí cuando ves que estás muy desbordada con todo, hago alguna actividad, por ejemplo salgo a caminar, como que trato de no presionarme mucho.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuís al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Yo siento que es necesario, que por ahí muchas veces, así como yo hago cosas para despejarme un poco, hay veces que no lo aplico. Últimamente sí, porque bueno, siento que es necesario.

Investigadora: ¿Y por qué crees que es necesario?

Entrevistado/a: Yo creo que es necesario en términos de salud, para estar bien, porque por ahí presionarte, exigirte mucho conlleva problemas.

Investigadora: ¿Y qué es estar bien para vos?

Entrevistado/a: Cómo tener salud, estar tranquila

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Hacer alguna actividad como pilates por ejemplo, que si bien actualmente no lo estoy haciendo, me ayuda muchísimo. Por ejemplo, al psicólogo no voy, pero sé que es algo que tendría que hacer y que por ahí por una cuestión de tiempo pero también de gastos, no lo estoy haciendo. Pero yo siento que es eso, hacer algo que te ayude a distraerte por fuera de la facultad.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: Empecé con problemas de gastritis, de espalda, de columna, por el estudio; así que los médicos me aconsejaron que haga otras actividades. A partir de eso, tomé más conciencia con respecto al autocuidado.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Me ayuda a estar mejor, porque sino siento que estoy a mil con todo y esas prácticas de autocuidado como el pilate, me relaja un poco.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, más que nada por el tiempo. Bueno, yo trabajo aparte, y a veces siento que no me puedo organizar con todo. Ahora no estoy cursando mucho, pero por ahí las prácticas me demandan mucho tiempo y por ahí no llego a hacer todo. Pero bueno eso, más que nada por el tiempo. Una dificultad sería el tiempo.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Por ahí pensando que en el día de mañana, voy a estar ante otro, que me va a necesitar, entonces es como que yo tengo que estar bien para poder estar con otra persona, escucharlo. Mi desafío sería llegar a estar bien yo, para poder ayudar en un futuro a otra persona.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Es un tema que durante la carrera, no se lo ha escuchado, salvo ahora en las prácticas, pero sino es un tema del que nunca se habló, o por lo menos que yo me acuerde. Pero sí, siento que por ahí en el trato, un poco también.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Sí, creo que sí. Por ejemplo, en la cátedra de comunicación, todo eso que hacen, como los ejercicios de respiración, que por ahí en la cotidianeidad no llegamos a pensar y ayuda mucho a tranquilizarnos. También siento que los grupos de estudio, el estar con otras personas, como que también ayuda un poco a intercambiar experiencias, cómo se siente uno, todas esas cosas que nos ayudan a calmar los nervios. Los ejercicios de respiración como herramienta adicional.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, por un poco de esto que te decía antes, que para ayudar o escuchar a otro como que uno necesita estar bien.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Desde la facultad, yo creo que se necesita más conciencia, que si bien puede ser algo que se nombre pero no se profundiza, no se tiene como tema.

Entrevista N.º 2

Fecha: 01/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Me gusta cursar, pero todo el tema de exámenes y finales es algo que la paso muy mal. Pero muy mal, al punto de no poder dormir, de estar re descompuesta el día después de rendir el examen. Esos días anteriores parece que no puedo hacer nada, como una inhibición, por ejemplo, siento que no puedo cocinarme porque es perder el tiempo, pero a la vez tampoco estudio, estoy tan ansiosa, que es misma ansiedad me prohíbe estudiar, pero a la vez no hago otra cosa. Entonces termino comiendo mal, no haciendo nada, no pudiendo dormir y después también me frustro también con todo ese tema porque digo “Che, comí mal, no estudié”. La verdad la paso muy mal.

Investigadora: ¿Y qué es lo que te ha ayudado a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: La perseverancia, esto de decir, lo tengo que hacer. Tengo que enfrentar los miedos. También sé que muchas veces, es más mi cabeza que me juega en contra que con lo que te encontras en la realidad. Cuando entras a la facultad, encontras gente mucho más grande que te empiezan a decir “Estudia esta materia que es imposible”, cosas que no te suman porque vos sos un ingresante. Ahora lo que trato de hacer, a partir de toda la experiencia, es escuchar solo a las personas que son de confianza, que sé que si ellos no estudiaron te va a decir “Che, mira, en la mesa pasó esto, pero yo estaba flojo en esto”. Entonces, sé que me van a dar su experiencia real. Lo que me ha ayudado es la perseverancia.

Investigadora: Como por ahí limitarte a no escuchar todo lo que dicen, sino tener un filtro.

Entrevistado/a: Sí, sí tal cual.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Es un cuidado hacia uno mismo, hacia la integridad de la persona. Viste que ahora, está muy en onda esto de la vida fitness, hacer deporte, que también ayuda a lo mental, pero siento que el autocuidado tiene que ser un cuidado a nivel psíquico.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Mira, yo no tengo mucho autocuidado. Soy bastante autodestructiva. Contándote lo que me pasa previo a un examen, es como una autodestrucción total.

Investigadora: ¿Pero considerarás que es importante el autocuidado?

Entrevistado/a: Sí, es importante porque sino nunca estás bien, llegas a un punto que no das más, que tenés la cabeza quemada.

Investigadora: ¿Y qué es estar bien para vos, teniendo en cuenta esto que dijiste que el autocuidado es importante para estar bien?

Entrevistado/a: Estar bien, sería, para mí, estar en paz, que es algo que no tengo, porque bueno, ahora es algo que estoy intentando manejar; pero yo estoy en constante acelere. Como que quiero hacer todo ya y estoy siempre acelerada, que en ese mismo acelere, muchas veces, me produce no hacer nada.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Ir al gimnasio, siento que eso me está ayudando mucho para liberar mucha tensión; ir al psicólogo también me ayuda un montón. También tuve varias visitas médicas, por un problema que tuve de tiroides; así que también el chequeo bioquímico es algo que me ha ayudado mucho. Estos chequeos son muy importantes, a veces pasa el tiempo y uno no se los hace, porque siempre hay una excusa. También la salida con amigos.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: Yendo a terapia, la psicóloga me ayudó mucho. Yo llego a terapia porque llegó un punto en que ya no daba más, por otras cuestiones personales y la psicóloga me decía que yo nunca me daba un tiempo para mí. Porque a lo mejor no estaba haciendo nada, pero siempre estaba pensando en lo que tenía que hacer. Entonces, es como que nunca estaba haciendo algo por mí. Yo comía y ni siquiera lo disfrutaba. Decidí adoptar estas estrategias de autocuidado porque llegó un punto en que sentía que mi salud, tanto física como mentalmente estaba mal. Entonces a partir de ahí, fue que dije ¡No da para más!. También estuve con psiquiatra. La terapia me permitió ponerme a mí, en un lugar central, porque sino, vivía pensando en otras cosas, como que no me daba el lugar para el disfrute o hacer algo yo; y estar presente en esa actividad.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Me mejora el humor, como también voy al gimnasio de mañana, me siento más activa; me permite también escucharme más a mí misma.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, a veces la cabeza es como que te juega en contra. De la misma manera me pasa con los exámenes que digo no voy a poder con esto, con lo otro; y entonces me aparecen pensamientos como

¡Y bueno, para qué voy, igual no tiene sentido! Esos pensamientos intrusivos, serían para mí la única dificultad para mantener esas estrategias de autocuidado.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Creo que el desafío más grande, es que me tengo que autocuidar yo también. Lo veo por ahí en el lugar en el que estoy trabajando, a las terapeutas que están desbordadas, que según dichos de ellas llegan el fin de semana y no quieren ver a nadie, de tan cansadas. Entonces digo ¡Bueno, vamos a ser promotores de la salud pero a la vez tampoco hay un autocuidado de nuestra parte. ¡Me parece bastante contradictorio! Entonces, el desafío para mí es implementar más el autocuidado o sostenerlo. En mi caso, por ejemplo, siento que ahora tengo otras herramientas pero siempre está la cuestión de poder sostenerlo.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Para mí no se tiene en cuenta. Si te soy sincera, es algo que no escucha en la facultad. Si no fuera por las prácticas, donde los profesores solían mencionar al autocuidado, con respecto a que siempre hay que darse cuenta uno de cómo está, cómo es la postura, que nos pasa a nosotros; porque no somos un objeto aislado.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Yo creo que las herramientas que estoy sosteniendo son porque empecé terapia. Pero siento que, como nosotros estudiamos la psiquis y todo, es como que eso te da un empujón de decir ¡Bueno, yo también tengo que buscar ayuda, no está mal!. Considero que mi tránsito por la carrera no me ha proporcionado muchas herramientas para promover mi autocuidado. Porque es algo de lo que no se habla, siempre estamos hablando de un tercero, de qué haríamos enfrente, pero siento que en realidad la integridad del psicólogo es algo de lo que no se habla. Como te dije, las herramientas que hoy sostengo, me las ha proporcionado la terapia.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, es importante. Porque como te decía, en el lugar que estoy trabajando, que veo a las terapeutas así, y digo ¡Yo no quiero esa vida!. Como que, son buenas profesionales y todo, pero están consumidas, y llegar un fin de semana y no querer salir de tu casa, ni hablar con la vecina, no es una linda manera de vivir.

Investigadora: ¿Entonces, porque consideras que es importante el autocuidado?

Entrevistado/a: Para tener una mejor calidad de vida en todos los aspectos, ya sea profesional, personal.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Sería muy importante hablar de esto en la facultad. Me parece que es un tema del que no se habla directamente.

Entrevista N.º 3

Fecha: 01/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Yo venía de estudiar abogacía, hice un año allá y entonces como que mi primera mala experiencia con el choque de la salida de secundaria a la facultad, fue en abogacía. Acá como que ya venía como más “curtida” en ese sentido, pero el tema fue acostumbrarme a esta facultad, porque es mucho el cambio de la UNL a UADER, aunque te sorprenda para bien. Porque en UADER, como que en los primeros años, los profe tienen un acompañamiento hacia el estudiante, en cambio en la UNL no, allá sos un número más; y es todo un manejo diferentes. Además, en el SIU también, me gustó que vos te podes anotar a todas las materias que quieras anotarte, allá no, podes anotarte sólo a dos. Entonces, en ese sentido me sentía acompañada, además las personas en psicología son más abiertas a la amistad, cosa que en abogacía no. El primer año lo transcurrí perfecto, todo muy lindo, sacando materias; y el segundo año también venía muy bien, salvo con teoría psicoanalítica que la tuve que recursar y fue una mala experiencia ahí. Pero después sí, vino la pandemia y ahí cayó todo; como que venía primero y segundo año re bien. Durante la pandemia, hice tercero y cuarto año, que son los años más pesados, y a mí, eso de estar en casa con mi familia después de años de estar acá, yo venía de tres años de no estar en mi casa, y eso fue un choque también, armar mi pieza para poder estudiar. Estaba desde las ocho de la mañana hasta las once de la noche con cosas de la facultad, porque justamente materias como instrumentos por ejemplo demandaban mucho tiempo. Sumado a todo eso, yo me anoté al profesorado también y la pasé mal y ahí bajó mi rendimiento académico pero para atrás. Me acuerdo que yo me presenté a Salud pública Salud Mental, tuve una mala experiencia con la virtualidad porque no me escuchaban, yo quería hablar con las profe y ellas tampoco me escuchaban, problemas ahí de interferencias, de internet y me desapbaron. Y viste que en esa época vos no podías reclamar, así como lo hacemos ahora, tenías que esperar a que respondan, nunca te respondían y eso fue en diciembre del 2020, yo después no rendí ninguna materia más porque había tenido esa mala experiencia y no quería saber nada; tampoco se podía promocionar las materias. Y bueno ahí me atrasé. Termine el 2019 con dos materias finales y empecé el 2022 como con quince materias. Y bueno, fue ese miedo, de decir ¡Soy yo que no me va bien en la carrera y esto no es para mí, de nuevo como ese fracaso de elegir otra carrera!, muy machacada emocionalmente. Durante el 2022 empecé a remontar, venía bien, saqué, después de mucho, teoría psicoanalítica, la rendí cinco veces; y ahí fue un gran alivio. Venía bien, con mis compañeras bien, yo hice amigas en pandemia, cursamos juntas, como que venía todo re bien y en el 2023, como que todo lo que me va afectando es externo muchas veces y no tanto la facultad, muere sorpresivamente mi papá, eso fue también un golpe que yo dije ¡De nuevo, tan bien que venía, pero no, me sirvió para focalizarme más en la facultad, para no pensar en otras cosas!. Y bueno, desde entonces,

y con mucha terapia, vengo re bien en la facultad y me siento cómoda. Sí, este año tuve como un choque, a mediados de este año comencé a trabajar, de decir ¡Uy ahora me estoy despegando de la facultad y como que se extraña, yo pensaba que no iba a querer volver nunca más!. Y nada, ahora es como ¡Bueno bien, ya está, ya es lo último, me queda rendir materias! Mi experiencia a lo largo de la carrera fue movidita, pero bien, yo creo que lo que lo hace bueno es el hecho de que te guste la carrera.

Investigadora: ¿Y qué fue lo que te ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: En este último tiempo mis amistades, como ese acompañamiento de mis amigas, no tanto de la competencia sino de aportar, apoyar, hacemos resúmenes juntas, yo tengo esto te lo paso, tengo esta experiencia te la doy, como ese círculo. O tal vez, no tanto las amigas, sino los compañeros, esa ayuda y también terapia, me ha servido un montón, porque inseguridades, dudas o cuestiones que tengo las resuelvo ahí y eso me ha ayudado un montón. Y bueno nada, eso, y después tratar de confiar más en mí.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Eso venía pensando cuando estaba llegando para acá, no quise buscarlo para ver que surgía acá. Supongo que tiene que ver con cuidarme a mí, con el hecho de que muchas veces los estudiantes, nos tratamos mal cuando estamos estudiando, esto de no dormir bien, de pasar de largo, de estar super estresado y cómo con tal de poder aprobar o llegar a esa materia nos olvidamos de nosotros y después eso tiene consecuencias. Y yo lo hacía un montón, pasaba horas estudiando y tal vez, encima no rendía bien, porque me estaba dejando de lado. Y después de pandemia, empecé a buscar otros métodos de estudio, otras alternativas porque yo estaba viendo que leer leer y leer no me estaba sirviendo, entonces ahí digo ¡No, estudio dos horas seguidas pero después me tomo mis tiempos; o bueno estudio toda la semana y si me vuelvo el finde a mi casa, lo disfruto!; como que empecé a darme esos espacios para mí y entender que no solamente soy una estudiante sino que también soy una persona. A partir de que me pude dar esos espacios, me empezó a ir mejor. Además yo soy muy exigente, perfeccionista, controladora y entonces como que quiero que todo salga perfecto y bien; y eso no es así. Entonces empecé a dar esos espacios. Bueno también salir a caminar, la actividad física; todo lo que pueda ayudarme porque sino me olvidaba de mí en el proceso. Si tendría que definir al autocuidado lo definiría como “No olvidarme de mí”.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuís al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Trato de darle importancia, pero la realidad que en esto de ser como muy controladora de la situación a veces me olvido un montón y termino super estresada, cansada. O bueno, ponele, uno de los temas que yo llevaba a terapia es esto de que empecé a trabajar y ahora estoy enloquecida porque no le estoy dando la misma importancia a la facultad que le daba cuando era sólo estudiante; y entonces es como que empiezo de nuevo a torturarme a decirme ¡No, tenés que estudiar tantas horas, tenés que

estar todo el día, no puedes hacer nada a la mañana que no sea estar sentada y leyendo! O llega la noche y si no estoy leyendo porque estoy cansada me digo ¡No, como no vas hacer eso!, entonces después me maquino, me autoboticoteo. Y después al final, termina siendo que estoy leyendo o haciendo algo y digo ¡Bueno, sí, pero estás haciendo esto pero podrías haber estado avanzando y te queda hacer todo lo otro!. Entonces como que uno trata de no hacerse eso, pero te lo terminas haciendo igual, y obviamente te termina afectando mucho.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: (Suspiro) Bueno cuando estoy ya pasada, por ejemplo en época de finales, que estoy todo el tiempo estudiando, trato de conectarme en Discor, que es una aplicación donde vos te puedes conectar con otras personas, y estoy en un grupo, en el cual llegué a través de una amiga, donde somos varios estudiantes de distintas carreras, de medicina, psicología; y bueno estamos todos con las cámaras prendidas. Porque también a veces pasa que llegas a una altura de la carrera que ya no conseguís con quien estudiar, porque sino está bueno charlarlo. Y bueno entonces, nos conectamos ahí, prendemos todos las cámaras, podemos poner música de fondo. Y eso, un poco como que me relaja ver a otros, también usamos este método en el cual vos te vas poniendo los minutos que querés estudiar, ponele estudiamos media hora, descansamos cinco minutos y así. Y está bueno porque te acompaña. En esos cinco minutos de descanso te podés poner a charlar y eso me ha servido un montón, sobre todo en vacaciones que todos se van a sus pueblos y no tenés a tus compañeros para juntarte a estudiar, y bueno te juntan con esta gente. Hay varios grupos de estudio ahí. También me ayudó mucho adoptar un perrito, entonces, el hecho de que venga y quiera jugar o sacarlo a pasear o tomarme un tiempo para sacarlo a pasear, hacer esas pausas, dejar el estudio de lado, irme un rato y estar en el sol; tratar de no estar metida todo el día en el estudio, porque por ahí me pasa que capaz que uno piensa que estar cinco horas seguidas leyendo y que te va hacer bien y al final solamente dos horas le metiste, las demás horas estabas haciendo cualquier cosa, leyendo y no entendiendo nada. Pero bueno trato de hacerlo, pero cuesta.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: Después de pandemia decidí adoptar esas estrategias de autocuidado, porque había decaído tanto académicamente que me di cuenta que también un poco, estar en mi casa después de tanto tiempo, y todo lo que conlleva eso y por otro lado, bueno tal vez, el método de estudio que estaba teniendo antes ya no me está sirviendo ahora, porque no es lo mismo materias de primero y segundo año que las de tercero, cuarto o quinto, donde la cantidad es otra. Es más, a veces veo materias que saqué y la cantidad que estudié y digo ¡No sé en qué momento estudié todo esto!. Entonces por ejemplo, me proponía en dos o tres días leerme una unidad y buscar esa alternativa. Si veía que estaba muy cansada y ya no rendía decía ¡Bueno no, estás cansada no sigas porque ya ves que no te sirve, descansá!. Después también tenía compañeros míos de la secundaria que estudiaban arquitectura y veía que ellos sí

disfrutaban los fines de semana volviendo a mi pueblo y yo capaz, iba allá y estaba estudiando y decía ¡No no, si vuelvo voy a disfrutar, si y ya hice toda la semana!; entonces me daba esos tiempos, fui probando de a poco; y bueno me sirvió. Y esto de adoptar un perrito, que lleva mucha responsabilidad también me sirvió porque ellos están todo el tiempo ahí y te distraen, y está bueno por ahí distraerse.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno esto, me está yendo mejor en la facultad, es más, siento más seguridad, siento que puedo, al haber sacado materias. Y venía de aprobar un montón de materias de seguido y en el medio, al desaprobar, yo dije ¡No, de nuevo me va a bajonear! y No, porque yo ya más o menos veía que todas estas estrategias que tomé también me hicieron dar cuenta de que a mí realmente me gusta la carrera, y es lo mío, que tal vez en algún momento me dio miedo decir ¡Noo, de nuevo me está yendo mal, capaz no era lo mío!. Viste que empezar una carrera no es sólo elegir esto, sino detrás están las cuestiones económicas, el movimiento que hicieron mis padres para alquilarme un lugar, para estar ahí, para viajar, la comida, todo. El beneficio fue encontrar más seguridad en mí, en mi elección y que buscando buenas formas de estudio, de estar bien yo puedo rendir bien y que no es una cuestión de que porque no me guste sino que tal vez me iba mal porque yo hacía las cosas mal.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Una de las dificultades fue autoboicotearme, pero por esto que te decía de que soy muy controladora, muy perfeccionista y si algo sale de lo que yo estaba planeando, listo, ya entré en una y es algo que yo lo he trabajado mucho en terapia y que tal vez antes no me daba cuenta. Además con todo el tema de mi papá, empecé con ataques de pánico, ansiedad, y a la ansiedad la tenía allá arriba y entonces ahí también empecé a conocerme a mí misma, y que esto no solamente me pasaba en el duelo, sino en la facultad y en toda mi vida. Y en eso de conocerme, me di cuenta que esto me estaba haciendo mal en todo. En eso de conocerme, uno termina capaz autoboicoteandose.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: A veces, lo veo mucho, que la gente piensa que porque estudiamos lo que estudiamos tenemos todo resuelto y eso no es tan así, sino no iría a terapia. Y a veces también esa exigencia que viene del exterior, uno mismo se la aplica, es como ¡Bueno, yo sé que esto está mal porque lo estoy haciendo así!, por ejemplo de estudiar muchas horas, de no darte lugar a vos, es algo que trabajamos siempre acá, y no lo hacemos. O esto también que nos pasa que rendimos y nuestros mismos profesores son psicólogos y decimos ¡Porque nos tratan así! En ese sentido, como estudiante de psicología me ha pasado de decir ¡Bueno porque estudio esto tengo que hacer las cosas bien y no es tan así! Pero bueno, en el profesorado tenía una compañera, que ella se había recibido de psicóloga y hablamos de esto y ella

me dijo algo que me gustó, que a ella le pasaba que había pensamientos que tenía, que sabía que no estaban bien, porque somos estudiantes de psicología, como vamos a pensar esto, o ciertos prejuicios. Y después me decía ¡Nosotros, antes de psicólogos, futuros psicólogos, somos personas!. Entonces como que también es eso, y bueno saber que a veces me puedo llegar a hacer mal o hacer las cosas mal y no significa que tenga todo sabido porque soy estudiante de esto.

Investigadora: ¿Entonces un desafío específico sería la autoexigencia?

Entrevistado/a: Sí, que es más un trabajo conmigo misma que con la carrera.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Nada, me parece que nada. Hay un montón de cosas que se quedan por fuera, que uno las va descubriendo; ningún profesor, o al menos en mí experiencia, o son muy pocos los que te dicen esto de cuidarte, de estar bien, emocionalmente, físicamente, lo que fuese, porque no somos sólo estudiantes. Es como que te sentís muy exigido todo el tiempo, que tenés que llegar a esto. Hay profesores que hablan de su materia como si fuera la única que tenemos que hacer y al lado hay otras materias que tenemos que cumplir y es más lo que nos exigen, que nos dicen ¡Bueno sí, pero dense su tiempo, son personas! No, nadie, al menos en mí experiencia. Y tampoco nos preparan, por si el día de mañana tenemos a una persona, que está bien esto lo va descubriendo uno con la experiencia, no todo lo vamos aprender acá, es una carrera de grado, pero igual hay un montón de cosas que creo que quedan por fuera, como este tema del autocuidado. Es más, soy estudiante avanzada de psicología y no sé bien qué es el autocuidado, con eso ya nos podemos dar una idea de que no tenemos nada acá.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: No. Creo que las herramientas que he aprendido, ha sido a partir del hecho de hablar con otras compañeras, no solamente de esta carrera, sino también de otras carreras, hablando que hace cada uno, leyendo, viendo tiktok, en terapia porque a veces el psicólogo me baja mil cambios, porque bueno soy muy exigente. Después por esa misma exigencia me termina yendo mal. La carrera no me ha brindado en sí herramientas sino más bien frustraciones, pero bueno también somos muchos. Hay cosas que tal vez hoy no se tienen en cuenta pero más adelante sí. También yo creo que la pandemia fue un antes y un después, igualmente en este último tiempo me he machacado bastante también.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, porque el autocuidado no es sólo como estudiantes sino como profesional, como persona, como todo. Si uno no está bien, no podés tampoco brindarle acompañamiento a otro. No solamente en lo profesional, sino en todo, en la familia, cuando vos te sentís mal o estás muy estresado

y no das más, no rendís bien en nada. Y no te sentís bien vos tampoco con lo que estás haciendo. Así que creo que es importante como futuro psicólogo, como persona.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Estaría bueno que se trabaje este tema en la facultad y que sí, que es importante, que tendría que profundizar más después de acá, que es bien el autocuidado, pero está bueno el tema para profundizar; porque a veces uno se deja de lado, quiere avanzar y después llegas y decís ¡Bueno sí, pero qué pasó en todo este transcurso hasta que llegué hasta acá, a qué costó, ¿lo disfruté no lo disfruté?! Por qué a veces, me ha pasado de sacar una materia y ni estoy feliz, y digo ¡Bueno vamos a la otra!. Y después decís ¡Bueno pero ¿disfruté?! Está bueno también autocuidarse para saber todo lo que pudiste hacer para llegar ahí, porque llegaste vos, no llegó otra persona.

Entrevista N.º 4

Fecha: 01/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Al principio, en primer año creo que bien, porque podía aprobar todas las materias así de una, promocionar; y a partir de segundo año ya no le ponía tanto desempeño. Por ejemplo, llegaba de las clases y lo que yo hacía era desgravar las clases y pasar todo a hoja; y en segundo año ya no, prefería directamente estudiar así nomás. Aparte también con el tema de los orales, eso también me atrasó, por el tema de la ansiedad, el miedo y así fue que me atrasé.

Investigadora: ¿Y qué fue lo que te ayudó a llegar hasta dónde estás hoy?

Entrevistado/a: Y a obligarme, de que ya no hay para esperar más e intentar superar los miedos, y fue que vi, que es otra persona la que está tomando el oral igual que yo, y bueno mientras estudio me va a ir bien. Así que fue eso.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Creo que de todo, pero más que nada emocional, mental, porque si no estás con eso en orden, es como que nada podes hacer. O sea si estás mal en un aspecto personal de tu vida, es como que todo lo demás está mal. Se me viene a la mente considerar al autocuidado como un bienestar en general.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuís al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Trato, hoy en día por ejemplo de nivelar todo, porque antes no hacía nada de actividad física, era sólo enfocarme en la facultad; y hoy trato de equilibrar, tener un tiempo para el descanso, un tiempo para la facultad y así.

Investigadora: ¿Y por qué le atribuís esa importancia al autocuidado?

Entrevistado/a: No sé, porque me agotó mucho mentalmente estar muy enfocada en la facultad, entonces decidí hacer otras cosas extras que no sea sólo lo facultativo.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Y ahora, por ejemplo, cuando no estoy cursando, hago zumba y bueno lo que también me ayuda mucho es la meditación, relajar y eso.

Investigadora: ¿Y tenés algún momento, lo haces todos los días?

Entrevistado/a: Sí, más que nada cuando estoy nerviosa o muy preocupada, el tema de la relajación me funciona muy bien.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: Sí, aparte de la facultad por ejemplo, tuve varias experiencias personales que llevaron a adoptar esas estrategias de autocuidado. Como que me incentivó a hacer otras cosas.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Es como que estoy más activa, más contenta, ya la focalización en el estudio, si bien está permanente, pero no es al 100%. Siento como que rindo más, con más vitalidad.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, por ejemplo, los días de lluvia, que te dan pereza, bueno ahí sí. Eso es una dificultad para mí. Pereza de salir a hacer algo de actividad física.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: No sé si va por ese lado, porque no es un autocuidado, pero el tema de los orales puede ser. Que ese sí es un desafío constante pero bueno. Y dependiendo por ejemplo de las cátedras, en algunas participo y en otras no, como que me inhibo, al ver a otros compañeros que son como mucho más desenvueltos. Compañeros que son re estudiosos, que utilizan esos términos que vos decís ¡De dónde los sacas! Eso me inhibe. Por ejemplo, en las PPS, dependiendo si está ese grupo es como que me inhibo viste, pero si no están es como que sí, puedo participar. En el CAPS, sí de lo más bien, puedo hablar, depende del contexto y la gente, por ahí uno se siente más cómodo con algunas personas y con otras no tanto.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Un montón se tiene en cuenta, más que nada para nuestra profesión que sí o sí, si tenemos que lidiar con las personas, comunicarnos, tenemos que saber desenvolvernos, hablar, comunicar, transmitir.

Investigadora: ¿Vos decís que en la facultad se tiene en cuenta este tema?

Entrevistado/a: Sí, sí yo creo que sí.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Para mí que sí, porque había muchas cosas, como por ejemplo el tema de los orales, si no hubiera, capaz que iba a seguir en la misma. Porque hay muchas facultades, donde los exámenes son escritos y acá si no pasas por un oral no puedes avanzar; y eso te ayuda porque si vos sos media tímida te vas a quedar siempre ahí, no vas a desarrollar tu personalidad. Es como una herramienta que sí o sí vas adquiriendo. Las herramientas del hablar, del escuchar, más que nada, que eso es lo que tenemos que desempeñarnos.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, un equilibrio de todas las áreas de la vida de uno. Porque si vos no estás bien en un aspecto de tu vida, no es que no se puede llevar adelante, pero es complicado. Hay que tratar de tener un equilibrio.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Me parece un tema sumamente interesante como para investigar, porque nunca me puse a averiguar tampoco el tema del autocuidado, y más en los estudiantes. Por ejemplo, el tema de mi tesis iba en base a eso, pero nunca se me vino a la mente la palabra autocuidado, que yo lo relaciono con el bienestar. Aparte no hay una cátedra que hable del autocuidado, por lo menos en mi experiencia.

Entrevista N.º 5

Fecha: 03/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: En general, yo creo que bien. Siempre, obviamente cuando entras a un lugar nuevo te vas a encontrar con ciertas cosas que no te esperaban, pero bueno, creo que lo que más me costó a mí, particularmente, fue la pandemia, que uno, para mí tercer año es clave y con eso muchos nos quedamos atascados, porque no podíamos rendir; pero en general bien.

Investigadora: ¿Y qué es lo que te ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: Y bueno, yo en un momento me sentía muy sobrepasada y empecé la psicóloga, entonces creo que eso me ayudó un montón a avanzar. Fue re importante dar ese paso, porque sino no podía, me sentía como estancada, y bueno eso me ayudó un montón.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Y bueno, nosotros este año en prácticas, viste que Carlos da un poco de eso, y por lo que hablábamos con mis compañeros, yo por lo menos decía, que en la facultad no te dan mucho sobre el autocuidado, como que casi nulo, pero para mí es como tomarse un tiempo para uno mismo, poder salir un poco de la rutina, o en la misma rutina dar un espacio para uno estar tranquilo, tener la mente liberada.

Investigadora: ¿Darte un espacio decís vos?

Entrevistado/a: Sí, por ejemplo si tenés toda una mañana llena de cosas, darte un tiempo un espacio ahí en tu rutina para descansar un rato, para escuchar música; en mi caso yo ese tiempo me lo doy yendo a pilate ahora, que es algo que hago todas las semanas y en ese momento tengo la mente tranquila; pero también antes de empezar la psicóloga a mí me pasaba que yo iba al gimnasio y mi mente estaba todo el día maquinando, no podía parar de pensar en todo lo que tenía que hacer después de ese momento libre que tenía de descansar ahí la mente en el gimnasio, hasta que bueno, la psicóloga me ayudó un montón.

Investigadora: ¿Entonces, para vos el autocuidado es poder tomarte...?

Entrevistado/a: Sí, un tiempo para descansar un poco.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Y hoy creo que mucha, porque si uno no se cuida uno mismo nadie lo va hacer por uno, o bueno si tenés personas de referencia cercanas que te digan ¡Bueno, pará un poco! sí, pero sino uno no se da cuenta a veces que necesita también descansar un poco.

Investigadora: ¿Y porque consideras que es importante el autocuidado?

Entrevistado/a: Y porque si tu mente no está tranquila, no podes seguir, o sea, no dormís, no pensás bien, no podes descansar bien, es como una cadena de cosas que te van sucediendo.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, como te decía, esto de ir a pilates a mí me hace re bien porque literal, no hace un año que voy pero bueno, me siento muy tranquila ahí y puedo estar, me olvido de la facultad, de lo que sea de mi casa, de lo que sea de todo; y sino bueno, momentos para escuchar música o mirar un rato una serie, me concentro en eso y quedo tranquila.

Investigadora: ¿Cómo es tu cable a tierra, para desconectar un poco de todo?

Entrevistado/a: Sí si, tal cual.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: Y yo primero cuando empecé el gimnasio era una cuestión más viste de mantenerme en cierto peso, estar saludable, hasta que me di cuenta que también la salud mental vamos a decir es importante y ahí creo que tomé consciencia de cuando no podía hacer un ejercicio en el gimnasio porque mi mente no paraba, de que era importante parar un poco, tranquilizarse, respirar, que incluso en pilates también manejamos un montón esto de la respiración viste, de poder conectar y eso. Yo creo que ahí me di cuenta, que no fue hace tanto, capaz que hace un año, que me pasaba eso de estar sobrepasada.

Investigadora: ¿Y a partir de eso, que vos te das cuenta que estás sobrepasada, empezaste a incorporar esas actividades?

Entrevistado/a: Sí, empecé la psicóloga y también a pensar un poco más en mí, en poder estar tranquila, tener mi tiempo p ara mí.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Me siento mejor conmigo misma.

Investigadora: ¿Qué es sentirse mejor para vos?

Entrevistado/a: Siento que mi mente está tranquila, si yo me tomo el tiempo para descansar para mí, siento como decirte paz, tranquilidad, que por ahí, uno cuando está muy acelerado no lo siente; o cuando tenés pensamientos que van más rápidos que vos viste, bueno más que nada eso.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: No, no sé, por ahí quizás en épocas de exámenes antes viste, yo bueno faltaba al gimnasio toda la semana capaz para ponerme a estudiar, en vez de tenerlo incorporado como un espacio que sí o sí tenía que hacer; prefería faltar y quedarme esa hora a estudiar y ahora, hoy en día me doy cuenta de que estaba mal, porque era el único momento que yo tenía para desconectar un poco del estudio. Pero bueno, hoy me doy cuenta de eso. En ese momento no.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Y hoy, haciendo las prácticas, que bueno yo estoy en el hospital viste, en el San Roque, en Cámara Gessel, escuchamos una o dos entrevistas por día, una o dos veces a la semana; y siendo tan poco en comparación a lo que hacen los profesionales, con mis compañeras salimos saturadas de tanta información y yo creo que ahí uno si va a trabajar en ciertos lugares, como por ejemplo en el hospital, sí o sí tiene que darse ese espacio porque sino no se aguanta, es muy fuerte por ahí los casos que se trabajan ahí y eso me hizo pensar también un montón, de que si o si uno siendo profesional y escuchando y tratando de cuidar al otro, también tiene que pensar en cuidarse uno mismo, sino terminas detonado de ahí.

Investigadora: Entonces ¿Cuál sería tu desafío?

Entrevistado/a: Darse cuenta que uno tiene que tomarse el tiempo para uno mismo, más que nada sabiendo que uno trabaja con personas que buscan la ayuda de uno, pero uno también necesita su ayuda y su espacio.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Yo creo, por lo menos cuando yo iba y hacía las materias, no sé hoy, que no se hablaba mucho de eso, está como muy lejano; recién ahora en quinto con las prácticas como que uno empieza a incorporar ese concepto, ni siquiera sé si en las otras prácticas hablan de eso porque tienen otra orientación, pero sino es escaso, es como que la salud mental hacia el otro, pero no tanto hacia uno mismo como profesional o como futuro profesional. Por ahí quizás en salud pública, se habla algunos textos viste, que hay un capítulo de los diferentes términos de cuidado pero no más que eso. Y bueno yo la cursé virtual, entonces no sé cómo lo desarrollarán en clases. Pero sí, siento que es re poco lo que nos dan, casi nada la verdad.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Yo creo que sí, pero la verdad que muy pocas, como que no sé si la facultad o lo que te enseñan los profesores te da esas herramientas, pero uno, haciendo el recorrido las va adquiriendo.

Investigadora: ¿Y qué herramientas podrías nombrar?

Entrevistado/a: Y por ejemplo, también es una materia de quinto, en Comunicación, Leticia nos enseñaba mucho a conectar, a respirar, a tomarnos ese tiempo en el inicio de la clase, que eran las ocho de la noche viste, pero bueno son recién materias de quinto en donde te ponen ese lugar, pero sino era como que no pasaba eso de darte ese espacio o esa herramienta para aprender uno a tomarse el tiempo de respirar, a conectar con tus emociones.

Investigadora: ¿Vos decís que recién en quinto te dan ese espacio?

Entrevistado/a: Sí, sí ahí recién te dan ese espacio. Para mí, literalmente una herramienta sería decir ¡Bueno, mira esta técnica la vamos hacer hoy, sea de meditación, les puede servir chicos para cuando ustedes lo necesiten! generalmente no pasa en las materias que son anteriores a quinto, el profesor viene da clases y se va. Entonces son muy pocos.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, muy importante, porque como te decía, dependiendo también el área donde uno va a trabajar, ese espacio se necesita sí o sí, o incluso la supervisión, si no tenés es espacio aunque sea tener una persona que te pueda guiar o te pueda escuchar cuando uno comienza; yo me imagino que los primeros pasos dentro de la profesión deben ser muy difíciles si estás solo, y entonces en ese sentido sí, también, tener un espacio, además del espacio ya sea ir a pilates al gimnasio o ir a caminar, como un apoyo en el caso de la supervisión para que uno no se sienta tan sólo en ese comienzo.

Investigadora: ¿Y porque entonces lo consideras importante?

Entrevistado/a: Porque lo que yo he visto en redes, es que muchos egresados como que se sienten solos en ese camino de iniciar, y quizás debe ser, me imagino yo, la etapa más difícil de poder atravesar y decir ¡Bueno, ahora como consigo pacientes! ¡Que hago! ¡Donde voy a trabajar! ¡Donde tiro mi Curriculum!, ¡Qué hago, me pongo un estudio! Bueno todo eso. Entonces si uno tendría un acompañamiento, un grupo, sería mucho más sencillo creo yo.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Más que nada, plantear esto referido a que debería estar, o debería darse más el autocuidado, incluso podría ser en el curso de ingreso, no sé actualmente como estará, pero uno cuando llega, recién salido de la secundaria la mayoría, necesita también ese espacio de darse cuenta que bueno, que la facultad es diferente al secundario y te enganchas con el ritmo o no te enganchas, que puede haber ciertas trabas o ciertos avances pero que bueno, en algún momento, uno tiene que tomarse ese tiempo para cuidarse uno mismo, porque sino no hay forma.

Investigadora: Poder tener presente ese espacio, más que nada en primer año como para que se vaya haciendo un hábito también y que llegado el momento de estar en quinto año no se haga un cuesta arriba, porque uno llega sobrepasado, sobre exigido y muchas veces eso lleva a que algunos abandonen también, porque no encontras la manera de seguir adelante.

Entrevistado/a: Sí, y mucho más ahora con el tema de los paros, hay mucha gente que está saturada, que no puede rendir, imagínate. Por otro lado, me parece bien que estés implementando esto porque tiene que haber como más atención en ese tema. Por ahí también se piensa en el autocuidado como solamente al profesional de la salud, pero uno como estudiante ya tiene que formarse en eso de entrada, así ya va adquiriendo de a poco las herramientas necesarias para el momento que tenga que salir a trabajar, ya uno esté, no te digo preparado, pero sí que esté un paso más delante de lo que se va a enfrentar a la realidad, que siempre la realidad supera la ficción, los casos que te dan. Así que bueno, más que nada eso.

Entrevista N.º 6

Fecha: 03/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Bueno, este es mi sexto año de cursado. Hacía los primeros años, fue muy buena la experiencia; si lo pienso en relación a tu tema del autocuidado, no lo tenía muy presente, sobre todo como que seguía, viste cuando vas sacando materias, como la escuela, lo veía más bien desde ese lado. Y hacía el tercer y cuarto año, sí ahí fueron mucho más materias, creo que cursábamos como diez materias en cuarto por ahí, y se me hizo más difícil sobrellevarlo sobretodo porque, como te digo, esta situación de rendir, rendir constantemente, y yo cursaba todas las materias, o sea cada año me anotaba a todas las que pertenecían a primero, segundo y así. Sí me preguntas ahora cómo lo hice no sé, pero mi consejo es que no lo hagan, porque sí, me vi como frustrada, encima yo no desaprobaba nunca, desaprobé en clínica 1, primera vez que había desaprobado, y ahí sí me fue más difícil sobrellevarlo porque era como una situación completamente nueva; y así fue que me fui presentando, me presenté tres veces a clínica y no la sacaba. Yo era del plan 2020, que la habíamos hecho virtual, entonces se nos vencía justamente; a febrero era el último llamado que teníamos. Yo a eso lo viví, fue muy duro para mí, porque no la podía sacar y me generaba completamente frustración; me dedicaba todos los días a leer clínica, me la sabía de memoria si vos me preguntas ahora. Era otra cosa la que se ponía en juego que era la frustración, el querer seguir, seguir, seguir como venía que no estaba funcionando. Y ahora, hacía lo último me quedan menos materias, tesis 2 y psiquiatría, y lo trato de vivir mucho más consciente, como que es distinto el proceso igual y como que eso ayuda a tomar consciencia de que no somos una máquina que saca materias. Lo vivo como más consciente digamos.

Investigadora: ¿Y qué es lo que te ayudó o cómo hiciste para poder llegar hasta dónde estás hoy?

Entrevistado/a: Los primeros años, mis amigas, mis compañeras. Yo viajaba, soy de Diamante, entonces los primeros tres años los viajé a full, o sea Diamante está acá a una hora ponele, pero no tenés muchos horarios de colectivos. Entonces, si lo pude hacer, fue porque venía a la mañana, nos instalábamos a la mañana. Hacíamos todo ahí y cursábamos de tarde; y la compañía ahí fue fundamental. En el ingreso, me hice amigas y hasta ahora seguimos cada una también con su recorrido, pero se conserva. Y es fundamental, me pareció que eso tres años sí lo hicimos juntas y funcionaba así porque yo llegaba a mi casa y tipo me tenía que poner a estudiar, entonces era como tipo ¡Estoy como harta! y el ánimo salía un poco de ahí, de mi familia también. Pero me acuerdo que fue principalmente de cómo nos fuimos organizando y que sea más liviano viste que no cualquiera te abre la puerta y te dice ¡Vení a mi casa, instalate y hagamos lo que podamos! o pasemos el tiempo ahí para que no se haga tan largo. Y después bueno, hacia cuarto ya nos dividimos un poco más en cuanto una más adelante otra más atrás

de las materias, y a mucha constancia te diría que llegué, mucho estudio, muchas horas de estudio; y en lo último le agregué la herramienta del propio análisis porque hay algo más jugándose ahí, que la autoexigencia por ese lado, que muchas veces se nos inculca y que es divino cuando nos va llevando a aprobar, aprobar y aprobar, pero cuando aparece la frustración ahí se complica un poco más.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Hoy lo veo como una toma de consciencia, tal cual como te lo vengo contando ahora, se me ocurre que no se puede estar todo el tiempo abocado a algo, en mi caso era la facultad, a la mañana estudiaba una cosa, a la tarde otra y los espacios tipo recreativos digamos, eran pocos. Hacia los fines de semana, entre viaje y estudio, eso quedaba postergado. Y lo entiendo así ahora, como poder tener un registro de que nos va pasando a medida que vamos haciendo las materias porque muchas veces me ha pasado que, intentaba como que lo personal a un lado y lo facultativo al otro, y no, no funciona así, digamos que somos la misma persona, entonces esa toma de consciencia de las emociones que vamos poniendo en juego, eso es re importante. O sea, a la hora de evaluar, o en cada instancia de evaluación, yo tomo mucha consciencia de cómo me voy sintiendo, cuando uno se siente cansado que no da más, intentaba seguir ahí. Entiendo que es esa toma de consciencia en mi caso de las emociones, de los momentos recreativos que hay que tomar y también lo veo en las formas de llegar estudiando viste, como que yo dejaba mucho para los últimos días, ahí le metía a pleno y llegaba con un cansancio que rendía y no podía ni hablar después. Entonces como la organización, eso me es fundamental. Por ahí lo entiendo.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuís al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Super, mucha importancia. Por ahí cuando trabajábamos en las prácticas de clínica se veía mucho desde el lado profesional me acuerdo, y siempre lo vi así, como que se hablaba más como que era fundamental cuando nosotros nos recibamos, pero ahora lo veo que es fundamental ahora, no cuando nos recibamos. Entonces como que lo empecé a escuchar desde ahí y lo veo mucho que, en los estudiantes es fundamental.

Investigadora: ¿Y por qué le atribuís esa importancia?

Entrevistado/a: Por esto, por cómo me sentí cuando no lo llevaba a cabo, nadie le ponía un nombre viste, decías como que ¡No si, estoy cansada de los parciales! y en realidad se puede llevar a cabo todas las responsabilidades que tenemos, pero de una manera más saludable. Por eso considero que es muy importante.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, un poco las que te cuento. La organización para mí es fundamental, siempre como que me exponía, ese último momento, esa última semana a aprender cosas que capaz podía haber aprendido antes, con un poco más de organización. Y registrando también el cansancio, cuando uno está cansado, me sale la palabra de “quemado” un poco también, que no aprendes más nada, ya está, yo me quedaba mucho como ¡Bueno aunque sea si no aprendo, yo aprendo mucho de memoria o hablando, me quedo escribiendo para que el registro sea otro! y no, no va por ahí. Entonces lo implemento mucho en la organización, tomar en cuenta esto de las emociones que se van poniendo en juego, cómo se siente uno. Y bueno, y dando espacio, por ejemplo, los fines de semana, ya es un espacio que trato de no llevar lo académico ahí; si se llega trato de que sea mínimo, pero que el fin de semana sea totalmente recreativo, de descanso, también lo llevo a cabo. Delegar también mucho. Ahora, ponerle, en los trabajos de grupo de la facultad, yo no tenía muy buena elección de los compañeros, viste que siempre te tenías que poner un poco a cargo todo; y yo lo hacía, con mis compañeras lo hacíamos y trabajábamos el doble; como que delegar responsabilidades eso ayuda un montón, más ahora en los últimos años, en las últimas materias que ya estamos.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: (Risa) Me sale decirte por obligación, pero porque estaba muy quemada, el cuerpo a mí me lleva, me termina diciendo que no estaba bien, viste la sobrecarga. A mí me dolía mucho la cervical, claro todo el tiempo estar haciendo. El cuerpo fue el primero que me avisó de que no estaba bien y después esto de, particularmente con clínica 1, que me pasaba que leía un montón, capaz que me la sabía de memoria y no me presentaba viste. Y el cansancio yo sentía que era el doble, porque era una carga más emocional, a la cual no estaba notando por así decirlo; entonces arranco mi primer espacio terapéutico y ahí lo ponemos un poco a trabajar, de como yo me había postergado digamos, como las cosas personales de uno, como yo las intentaba dividir como te digo, lo académico por un lado y bueno lo otro lo vamos tramitando en el medio, y no no funciona así, por eso ahí como que hice un quiebre y buenos vamos a implementar un poco más el autocuidado, porque sino no podía más. Tenía mucha frustración.

Investigadora: ¿Y vos, a partir de esto que me contabas, de clínica, tomaste consciencia y empezaste a cambiar?

Entrevistado/a: Claro, ahí empecé. Yo en octubre del año pasado, lo empecé, todavía no se me vencía clínica, pero no podía volver a presentarme, porque el día antes yo pensaba ¡No voy a ir, no sé nada! y mucho llanto, mucha angustia tenía. Pero porque también sentía que yo estaba postergando un montón de cosas y si no iba, aunque sea a presentarme, no era que venía y me desaprobaban, no ir a presentarme era como que claro, seguía postergándome a mí, un poco por ahí. Y bueno, y estaba en ese momento la preparaba sola, como que otra herramienta fue bueno ¡La preparo con alguien más!, para que me sea mucho más liviana, y así fue. Sí sí, pero si lo ubicaría más por clínica porque fue el síntoma lo que

apareció ahí, y con lo que arranqué y después tomaba un poco de consciencia de todo lo que estaba estudiando digamos.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Tranquilidad te diría. Sí, menos exposición a esto de estar en una constante emergencia, viste cuando decís ¡Tengo que...!, qué es esto un poco lo que nos ponemos cuando llegamos hacia lo último y aprendemos todo en la última semana. Como en un estado de alerta constante de aprender, que el cuerpo no resiste mucho en ese estado. Entonces trato de buscar esa tranquilidad y esa organización, que es un poco lo que me lleva a vivirlo diferente al proceso.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Al día de hoy, me siguen siendo un esfuerzo, no como algo que todavía sale naturalizado o adquirido por así decirlo. Me sigue siendo un esfuerzo, pero no sé si se me es imposible porque tengo conciencia de cómo voy estando. No sé, si llegó muy cansada bueno listo. Estoy como más atenta a la sobrecarga, un poco cuando estamos así, pero no, no, dificultades no. Todavía lo sigo ejerciendo, no es algo adquirido así que salga muy naturalizado. Me veo yo colapsada, que tengo mil cosas en la cabeza y digo ¡Bueno, organízate y cuál es la prioritaria verdaderamente ahora y cuál la dejamos para la semana que viene! Porque para mí, en ese momento todo era importante y todo se tenía que resolver ahora viste. Tipo todo era urgente. O sea, hiciste todo, pero no estuviste consciente de ese proceso de cómo lo hice. Me acuerdo sí, los resultados divinos, aprobaba, pero no era muy consciente de lo que me costó llegar, porque lo hacía en automático, pero bueno llega un momento que la máquina del cuerpo te dice ¡No, tipo no podemos más! El cuatrimestre es muy largo, uno cree que no, pero sí.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Ser constante es uno, es un poco lo que venimos hablando. Y también implementarlo, como entender que nosotros vamos a ir asumiendo cada vez más responsabilidades, por ejemplo, ahora yo hablo de las materias, después viene la tesis, y siento que son procesos que los tiene que hacer uno muy personales viste, como que no tiene tanta compañía. Entonces intento que, de que me quede eso, porque si uno trabaja, si uno tiene sus tiempos y dice ¡Ya lo hago, ya!, y no es parte también de este proceso; y trato de eso, de que me quede, que sea una herramienta de la cual me acompañe también en la vida profesional, que es donde más la trabajamos digamos nosotros en clínica. Si no estamos bien nosotros como vamos a ayudar a alguien más, es un poco eso.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: En una sola materia en quinto año. Muy pobre. Siento que se tendría que ver un poco más, quizás está en quinto porque es cuando más formados llegamos, pero no es algo ajeno a todas las materias que fuimos viendo en el camino. Siento que es un espacio, que se dan tantas unidades a veces con contenido tan innecesario por así decirlo, depende de donde lo vea uno no. Pero llegar a quinto año y recién quizás, en la práctica de clínica se haya nombrado, y quizás que en otras no, no lo sabemos, al menos no lo hice desde otra perspectiva, pero es muy poco lo que se sabe. Y sobre todo, ajustándolo a la vida profesional sí, pero también como estudiantes, poco se nos habla, poco se nos concientiza eso. No tengo idea si se debe haber dado en alguna otra práctica. Pero también desde los mismos estudiantes creo que, en el centro de estudiantes como que siempre fui muy crítica yo, pero debería tener un espacio o un filmina que te ponga una cartulinita, que te ponga cuáles son los síntomas, cuales son las herramientas si te sentís así, o un espacio que se brinde por que no, solamente de acompañamiento. Si en cada materia lo tenemos, pero más general, como están los estudiantes en sí. Creo que es muy poco lo que se habla.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Sí, y un poco bueno cuando lo vimos en las prácticas, yo lo tomaba como esto que te cuento, como más profesionalmente, cuando le pasa a alguien que está recibido o ejerciendo, y en realidad cuando vas a tu terapia y le podes poner un nombre de que vos te estás sintiendo “quemado” pero académicamente, un poco las herramientas creo que son las mismas, o intento considerar que van a ser las mismas, entonces como que tiene ciertos beneficios digamos, haberlo pasado que se yo. Capaz que fue una fiaca que se presentó hacia lo último, pero está bueno como tomar consciencia de que puede pasarnos ahora, después.

Investigadora: ¿Y qué herramientas se te ocurren?

Entrevistado/a: Y esto que te cuento, la planificación, la organización, escucharse uno mismo, es fundamental, el registro te diría. Primero y principal, la toma de consciencia de uno, saber cuando es el momento o cuando uno se está comenzando a sentir así, eso es lo fundamental. Y después pedir ayuda, te diría, ya sea un profesional, un compañero; saber pedir ayuda cuesta un montón, a veces lo estudiamos un montón nosotros, pero cuando sale de uno es un desafío. Entonces siento que por ahí, es una gran estrategia la toma de consciencia primero, porque si no lo tenés vos, yo te puedo brindar toda la ayuda que quieras, pero no la vas a tomar tanto; cuando uno toma consciencia de que viene mal o que le está pasando algo es diferente. Pero sí sí, mi tránsito por la carrera me proporcionó herramientas, con estos desafíos, a nivel contenido si me preguntas solamente en esa materia, pero en el proceso de ir transitándola me brindó estas herramientas sí sí.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, lo veo como estrategias o herramientas super necesarias. Nosotros trabajamos mucho con ciertas problemáticas difíciles, mucho desde nuestro rol de ser también empático, que consiste un poco en ponernos en el lugar de la otra persona, con sus limitaciones, pero consiste una gran responsabilidad, y si no estamos con un autocuidado para nosotros mismos, es esto que yo te informaba, cómo vamos a poder ayudar o acompañar a alguien más si no tenemos estas estrategias para con nosotros. Me acuerdo que una también era la supervisión, que tampoco se nos había nombrado. Y son herramientas, que al día de mañana, cuando empecemos a ejercer, ojala que se pongan en juego tempranamente, y no cuando uno se sienta que está colapsado, por así decirlo. Tenerlo en cuenta como la caja de herramientas de nosotros te diría, para la prevención. Esa es la función para mí principal que tiene que tener.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Lo consideraba muy importante, pero cuando uno lo pasa toma otro valor, que sé yo. Cuando la estudiaba en las PPS capaz que era un tema más y después fue tomando su verdadero peso e implementación. Y me gustaría que quede, tu tesis obvio, pero que quede como algo, como una devolución a los estudiantes y que tomemos mayor conciencia estaría buenísimo. Sobre todo porque, pienso más en el que empieza que en el que termina, el que termina ya está, ya atravesó como pudo, pero el que empieza se va a encontrar con estos desafíos en el camino; y me encantaría que, capaz que puede salir de los últimos años, cuando empezamos a ver ese tema, dar esa herramienta porque no?

Investigadora: Agilizarle también un poco el camino y brindarles las herramientas que a lo mejor nosotros no tuvimos.

Entrevistado/a: Sí, sí ya sea desde un resumen o desde habilitar un espacio para preguntar cómo se encuentran en el proceso. Encima nosotros, era más difícil porque teníamos dos escuelas, capaz alguno tiene tres, yo siempre me manejé en la Normal y en el Nacional, y entre medio vamos nosotros, ahí de un lado al otro, y nadie pregunta cómo están, cómo se sienten, más allá de las comodidades edilicias, como van atravesando el proceso. Yo creo que eso queda en el ingreso, de cómo nos vamos sintiendo cuando vamos empezando, y no se pregunta tanto en el medio o hacia el final, como terminas o como lo transitas. Pero estaría bueno.

Entrevista N.º 7

Fecha: 04/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Mi experiencia a lo largo de la carrera, a lo largo del transitar ha sido muy variable en términos, de que hubo momentos, años que, con respecto a lo facultativo lo universitario, la cursada, las rendidas, han sido muy provechosas, gratificantes. Años en los que he sacado ponele como siete, ocho materias en un año. Me acuerdo que en mi primer año saqué siete materias, menos biología. Luego, donde también hubo justamente años en los que han sido de vacas flacas, de sacar tres o cuatro materias en el año. De por ahí recurrir materias, conflictos personales o con algunos compañeros, con profesores. Pero han sido muy variables digamos, hubo momentos lindos, momentos feos, momentos en los que sólo se transcurría. Lo que me ayudó, en ese momento fueron mis compañeros, compañeras, amigos amigas y en otros momentos, actualmente hacer deportes, el gimnasio, artes marciales mixtas. Más que nada bueno eso, mi familia, otros profesores también, hay profesores que son una masa, unos genios, y no me acuerdo qué otra cuestión más, aparte de todo ese universo. Eso prácticamente.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Sería el cuidado sobre uno mismo, el cuidado de sí, todo lo que tiene que ver justamente con, poder uno enfocarse en las cuestiones propias, poder ir hacia un régimen de placer, de sentirse bien, de si algo está mal o hay conflictos solucionarlos. Buscar las mejores condiciones también para uno mismo. El cuidarse a uno mismo, donde uno también se pone como prioridad, tanto a nivel del cuerpo como psíquico.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Y sería fundamental la importancia, sería fundamental en términos de que por ahí uno puede justamente trabajar y actuar en base al autocuidado, por lo menos como lo primordial, pero por ahí también hay gente o hay momentos en los que se pone el autocuidado como en un plano separado de uno y uno actúa de manera automática, en manera, en piloto automático viste, en modo avión, en el que uno solamente actúa totalmente alienado y a la vez ajeno a uno mismo. El cuidado de sí, el cuidado hacia uno mismo, sería lo fundamental para situarlo ahí en el lugar que tiene que estar.

Investigadora: ¿Y por qué lo consideras fundamental?

Entrevistado/a: Y porque es donde uno más puede verse reflejado en el cuidado de uno mismo, en el término de cierto narcisismo se lo puede decir, cierto amor hacia uno mismo, amor propio. Y en el mayor

punto donde uno bueno puede cuidar esa imagen psíquica, corporal; entendiéndose la imagen también como la representación que uno tiene de uno.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: En mi vida cotidiana, limpiar, ordenar, bañarme, comer, hacer deportes, estudiar, leer, escuchar música, hacer música, ir a eventos, o salir, más que nada eso.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: ¡Qué pregunta! por qué no es que uno las decide sino que van sucediendo, van transcurriendo, esa sería la pregunta fundamental. Porque por ahí, no es que como que uno decide y toma la acción en base a un pensamiento sino que simplemente lo realiza, no como acto, ni como manera de pensarlo sino más bien realizándolo, como una acción motriz, justamente una ejecución. No es como... por ejemplo viste que si uno se pone a pensar en términos de táctica, estrategia, política, ya son materias que están pensadas o sentarse a pensarlo, sino que esto es más bien de un realizarlo, de un acto.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Y gratificación, o sea sentirse bien, sentirse bueno que deja las cosas ordenadas. Estar plácido, estar agradable; justamente, por ejemplo, uno puede dejar la casa ordenada hacer ejercicio, estar bien con el cuerpo, verse bien en el espejo. Salir, disfrutar, por ejemplo, cuando sale uno disfruta, relacionarse con los demás. Creería que ello.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Por ahí, ha habido dificultades de tiempo, por tener que realizar ciertas cosas, más que nada eso. Por ejemplo, que sé yo, uno tiene que estudiar para un final o para un parcial, o tiene que trabajar o tiene que hacer cosas, y ahí es donde se le complica. Entra en juego ahí el choque entre los tiempos de prioridades viste, en el que uno pospone y bueno nada, una vez que ya de desocupa listo, pones esas energías ahí.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: ¿Me das un ejemplo?

Investigadora: Y yo lo pienso, por ejemplo, como futuros promotores de salud mental, el hecho de que bueno, para poder ayudar a otro, uno tiene que poder estar bien, el desafío por ahí se trata de encontrar ese equilibrio.

Entrevistado/a: Y como desafío, ahora bueno con la aclaración, que por ahí hay veces en las que uno no, cómo decirlo, no, por cuestiones particulares que pueden transcurrir en el día a día, uno no siempre se va a sentir bien, la naturaleza del hombre es conflictiva; y eso como lo específico para mí en relación de ser estudiante. Así que, ubicaría más que nada eso, el transcurrir cotidiano, vínculos con los demás, vínculo con uno mismo también, hay veces en los que uno se puede enfermar, y más que nada eso. Siento eso como lo específico, como estudiante de psicología. Por ahí anda uno con conflictos.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Y es algo que debería tratarse más, porque viste que no se comenta mucho el autocuidado. Es algo que debería ser más fundamental, establecer justamente estrategias de autocuidado, acciones o lo que sea que nos pueda conllevar a trabajar en torno a eso, en torno al autocuidado. Que pueda a la vez pensarlo, no sé si en alguna cátedra o alguna jornada, estaría bueno que sea en alguna cátedra, hay que ver en qué año colocarla, ponerle capaz en tercer año o en cuarto; estaría bueno también que esté en primero porque uno es ingresante y en cuarto porque uno ya se encuentra con mucha realización en torno a la cuestión práctica. Por eso debería dársele más hincapié al autocuidado.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Mmm, sí. Podría decirlo que sí. Más que nada con alguna materia más de, no sé si como justamente no nos hablan de autocuidado, pero hay ciertas referencias a ciertos profesores que hablan acerca de, no directamente con la palabra autocuidado, pero es justamente eso, del poder tratar de estar bien, tratar de poder trabajar u operar a pesar de las situaciones.

Investigadora: ¿Y qué herramientas podrías nombrar?

Entrevistado/a: La ética, entendida como el respeto por el otro, en términos de anteponer la moral con ética, viste que en la ética hay un reconocimiento por el otro; bueno, eso sería.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, porque uno tiene que tratar de estar bien, tratar de estar ubicado, estar bien justamente, tratar de estar el mayor tiempo posible, de darse ese cuidado a uno mismo para poder trabajar con otro. Tratar de sentir el mayor bienestar posible para poder estar, escuchar, atender, resolver algún conflicto con otro.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Al autocuidado lo pondría ahí justamente, retomando un poco lo que es la ética, un poco lo que es también Aristóteles, el punto medio. Creo que uno debería, también para transmitirle a los demás, que el punto estaría en encontrar ahí ese medio para uno, y bueno también en relación a los demás. Ni total carencia, ni total plenitud por así decirlo; ni en un polo ni en otro, sino de que bueno pueda saber articular momentos en que uno tiene que estar centrado en los deberes, en las obligaciones, fundamentaciones, trabajos, trabajos finales, el trabajo en sí mismo, el estudio, con momentos de ocio, de descanso. Porque también mucho estudio puede generar un mal en la salud, como es el Burnout, viste cuando se te quema el cerebro. Que no es nada lindo, por eso también hay que tener momentos de ocio, momentos de estar a pleno y momentos de despeje, y momentos también para encontrar justamente el equilibrio, tantas horas de... y tantas horas de. Saber ahí encontrar justamente el punto medio. Encontrar ahí los valores. No me acuerdo bien el nombre que usa Aristóteles, pero es eso.

Entrevista N.º 8

Fecha: 04/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Yo empecé, como yo digo, armándome una capa, una coraza, porque como me tenía que mudar de otro lado y todo, y venía como con esa cosa de ¡Hay no sé si voy aguantar, si voy a extrañar, si voy a poder!, entonces el primer año me fue fácil porque fue como un desafío para mí que yo quería superar. El segundo, ya más fácil porque había pasado el primero, pero con más carga. Después en el medio fue la pandemia, la pandemia si fue, como sumé mucha materia pude hacer un montón de cosas, pero no podía rendirlas después en un final, porque bueno no teníamos mesas, o también porque la pasé bastante mal; la situación de final en mi casa digamos, la virtualidad. No me había dado cuenta de lo nerviosa que había estado esos dos años, uno piensa que la pasó bien porque estaba en la casa, pero yo no me di cuenta de lo mal que lo había pasado hasta que volvimos a la presencialidad y era diferente. Como una sensación de mayor tranquilidad tuve yo. Ese primer año también, como que volví a estar muy bien porqué venir a rendir acá presencial era una cosa, venir a las clases y escuchar acá era diferente por ahí a lo que podía estar haciendo en mi casa. Entonces siento que empecé bien, con muchos nervios pero bien, bajó con la pandemia, no me había dado cuenta yo que estaba muy estresada pero si, además tuve un problema de salud pero que fue producto del estrés. Y después ya, con la vuelta a la presencialidad siento que volví a estar más tranquila, pero bueno, todo lo que implica venir a la facultad, más que nada, no tanto el venir, a mí me gusta, el tema de rendidas y todo, yo con eso si la paso muy mal, me pongo muy nerviosa. Pero es un desafío conmigo misma, no es con otros, porque es más a mis amigas les va super bien y a mí no, yo me pongo super contenta por ellas; el tema es conmigo misma. Desde ese lado sí, me he torturado, no la pasé tan bien porque me he torturado yo misma mucho en todos estos años, y bueno ahora que se va acercando el final, que me quedan pocas materias y todo, siento que estoy como más estricta conmigo que nunca, ¡Te tiene que salir, tenés que aprobar!, más autoexigente que nunca.

Investigadora: ¿Y qué fue lo que ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: Y, yo creo que mi familia principalmente, siempre un llamado y ¡Bueno bajamos los decibeles, salí a dar una vuelta! como eso; y algo que yo siempre destaco mucho para mí son el grupo de amigos que vos te haces acá adentro, no necesariamente que te tengas que hacer un grupo de amigos, pero si lo logras que no sea un grupo de esos que corren una carrera con vos, sino que se vayan acompañando, no importa si una tiene más materias o menos materias, si no ese acompañamiento, esa cosa de ¡Te acompaño si estás mal, te abrazo, vamos a tomás unos mates!, que no sea una competencia, sino como ese acompañamiento. Y cuando te va bien, o cuando a mis amigas les va bien, ponerme

contenta por ellas, incluso si a mí me va bien y a ellas mal como que no lo puedo disfrutar del todo; y eso es algo también lo he hablado con ellas. Por suerte, el grupo que yo me hice acá, asumo que es porque uno se junta un poco con la gente que es parecida a uno. Eso sí, yo creo que si no hubiera tenido por ahí ya de entrada esa buena relación, tal vez se me hubiera complicado un poco más. También yo me vine a vivir con una chica, que es de la misma ciudad, nos conocíamos pero no éramos amigas y nos hicimos amigas estando acá y eso, yo creo que también ayudó mucho; o sea convivimos bien, nunca tuvimos una pelea, nunca nada, entonces siento que eso también colaboró porque sino estás nervioso por una cosa y encima te peleas y la pasas mal; la convivencia no es fácil. Entonces, haber podido encontrar un punto de unión para convivir bien y todo, también, creo que es más que nada eso. Bueno, mi familia a la distancia como pueden y obviamente haciendo todo su esfuerzo económico y mis amigas acá.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Ehh, no quiero ser una irrespetuosa con el término, por no entenderlo muy bien, pero justamente cuidarse uno mismo, en el sentido de poder, que lo tuve que aprender un poco yo, no es algo que te digo ¡Ay, me sale bárbaro!, pero el poder pensar las cosas que a uno le hacen bien, empezar a detectar ¡Esto me pone nerviosa, entonces bueno puedo ir por otro lado, no sé!; en mi caso, si estoy muy muy nerviosa salgo del departamento directamente, estoy como muy, me siento encerrada o algo, salir, dar una vuelta por la peatonal, vivo cerca, así que caminar un poco por la peatonal, como poner la cabeza en otro lado que no sea eso que te está carcomiendo; o cuando alguna situación sabes que te hace mal, poder empezar a encontrar cierta distancia; el ejercicio físico también. Empezar a prestar atención a las cosas y a las personas que hacen bien, que colaboran, y a lo que no, de alguna manera empezar a marcar ese límite o esa distancia que no es tan fácil. Además todo el tiempo hay cosas que te hacen mal y no todo se puede evitar, ni nada, pero sí que sé yo el cuidado no tanto por lo físico, lo de ir al gimnasio que también, pero bueno, este año por una cuestión de salud empecé a comer más sano también, a estar más firme con el ejercicio, algo que siempre hice pero más volada. Y siento que eso también colabora con cómo uno empieza a sentirse, entonces, el autocuidado a nivel físico también colabora con el mental porque no estás tan cansado por ahí, al comer mejor, eso te ayuda a estudiar; cuando ves que estás leyendo lo mismo y ya no entra nada ¡Bueno, mañana sigo!, tratar de bajar un poco la autoexigencia conmigo misma, que como te decía antes, más intensa que nunca, pero empezar a poder regularla un poco, para no pasarme de rosca vamos a decir, no quiero usar palabras tan coloquiales para que por ahí si no te sirve; pasada de rosca porque además después implica no dormir bien, entonces dormir un buen tirón de horas, seis por lo menos de corrido. Empezar a incorporar más hábitos saludables, que colaboran a nivel físico y mental. Y bueno también, mentalmente es como ¡Bueno sí, tenés un mal día, tenés un mal día y no tampoco es el fin del mundo, mañana va a ser tal vez mejor! Empezar a no castigarme yo misma con el pensamiento también. A ser más compasiva conmigo.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuís al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Y te diría que de un tiempo para acá, he empezado a atribuirle mayor importancia, como algo más presente y que trato de inculcarle a otras personas también, como no sé, mi mamá, mi papá, por ahí que no tienen tan en claro. Entonces empezar a hablar por eso lado, lo mismo, no sé, amigos, primos, quien sea, como ¡No seas tan malo con vos mismo!, ¡Mira, podés hacer esto, podés hacer lo otro!. Tengo un primo que este año empezó la facultad, entonces yo trataba como de decirle ¡Mira, es un cambio muy grande!. Yo siento que un poco en la vida te mandan sólo para que te golpees viste y a veces no es tan así, a veces necesitas que alguien te avise, y prepararte. Y con eso, de poder mantener mejores hábitos, yo siento que también he mejorado mi relación con la gente y le he empezado a atribuir mayor importancia; como que no te diría un 100% de importancia porque te estaría mintiendo pero capaz un 80 % en comparación de lo que le daba antes sí. Mayor importancia porque a partir de empezar hacer cosas que me hacen bien, a partir de comer mejor, ir al gimnasio, poder hablar y decir ¡No, hoy estoy enojada!, y poder hablarlo también, como que no tener ese miedo de compartir qué me está pasando ha hecho que yo me sienta mejor, en el día a día y que me sea más llevadera también situaciones que por ahí son complicadas a nivel familiar o situaciones de estrés por la facultad también se han hecho más llevaderas; y a mí también me he dado más espacio en la cabeza para poder concentrarme en las cosas que tengo que hacer. Entonces creo que va por ahí.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, ir al gimnasio, un poco por obligación lo de comer mejor, ahora ya no es tan obligación, ahora ya es algo que adquirí y que me gusta hacer. Poder salir a dar un paseo, charlar con amigos, juntarme a tomar mates, como despejar la cabeza, me parece importante. Pasar más tiempo, no sé si más tiempo, o calidad de tiempo con mi familia o con la gente que quiero. A veces te diría, que incluso el celular me es de distracción, pero en determinadas situaciones he tratado como de dejar un poco el celular de lado. Sí, eso más que nada.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar estas estrategias de autocuidado? ¿Hay alguna experiencia personal que influyera en tu elección?

Entrevistado/a: Empezó más que nada por dos problemas de salud en particular, uno con la vista, a mí se me desvió un ojo de la nada. Viste, los nenes chiquitos tienen estrabismo, bueno a mí se me desvía un ojo de la nada a fines del 2021, cuando empecé a ir al médico porque veía mal, veía mal, veía mal, no me daban solución hasta que, finalmente logro que uno de mis abuelos, que es médico, me acompañe y a partir de ahí el oculista me deriva. Yo, a todo esto, ya habían pasado unos cinco meses que yo venía insistiéndole al oculista que veía doble, yo veía doble y me empecé a enloquecer; llegó un punto que no podía manejar, no podía salir a la calle, salía con anteojos de sol para poder cerrar un ojo y ver una sola imagen porque, al ser tan pequeño el desvío, no quedaba por fuera del campo visual, entonces al no quedar por fuera, hacía que cada ojo que ve una imagen en el cerebro no se unifique; yo veía dos vos ponele en tamaño real. Y me estaba enloqueciendo, estaba mal yo, había vuelto a la psicóloga porque

yo decía ¡No puede ser, algo está mal!, la estaba pasando muy mal. Incluso, la psicóloga en un momento pensó en una depresión, pero no, no era, simplemente que yo estaba como muy debajo de mi energía y de todo porque claro no podía hacer nada bien, o todo me llevaba el doble de tiempo, porque me costaba enfocarme en leer. Y cuando finalmente descubro que era un estrabismo, me dan anteojos con un prisma que es para corregir la visión, ahí empiezo a ver bien; y ahí empecé como a tener más noción de lo que podía llegar a producirse por estrés. Me hicieron varios estudios a ver si no había nada, y no había nada. Puede ser un efecto del Covid por ejemplo, que tuvo efectos visuales, pero eso no se va a saber hasta un buen tiempo hasta que no se estudie bien, o producto del estrés o una mezcla de ambos, que no dejó otra secuela. Y bueno, entonces ahí empecé como a ser más consciente de lo que podía llegar a producir el estrés. Creo que mis papás, que si bien siempre fueron como muy conscientes de ¡No te pases, no te estreses de más, te va hacer mal!, ellos siempre estuvieron como muy presente; son dos personas que no estudiaron universitariamente, no tienen eso, pero me acompañaron mucho desde ese lugar de decir ¡No te pases de rosca! y yo hice todo lo contrario. Ahí empecé a ser más consciente y empecé a bajar un poco más y a decir ¡Bueno, yo por lo menos tengo que dedicarle por lo menos una hora a hacer ejercicio, a salir a dar una vuelta, a mirar a la calle desde el balcón, no importa algo, que me distraiga!. Obviamente si no hay tiempo y tengo unos días medios pesados bueno, listo, pero una vez que termine todo eso, darme un fin de semana para no hacer nada, por ejemplo. Cómo empezar a enfocarme en lo que podía llegar a producir el estrés. También al mismo tiempo, empecé a no tolerar el gluten, las harinas, bueno ahora después de dos años con todo eso, descubrí que en realidad no era eso, era SIBO, que ahora está como de moda; pero yo decía ¡No puede ser esto porque está de moda!, pero al final sí era, y eso hace que yo empiece a comer más sano porque tuve que dejar harinas por un tiempo, tuve que dejar azúcar por un tiempo. Ahora ya puedo comer todo eso en su justa medida, pero también hizo que yo empezara a fijarme capaz en un paquete de galletitas, ¡Ah, tiene azúcar, no esto no!; y así como a comer lo mismo que yo comía, porque eso no me cambió, yo siempre comí bastante bien, pero más sano porque no sabía que estaba comiendo un montón de boludeces. Ya capaz no compro un paquete de galletitas, me las hago, las dejo frizadas, como empezar a dedicarle más tiempo también a la parte de lo que se come, que yo siempre en general comí frutas verduras, todo bastante casero, pero el paquete de galletitas siempre estaba viste. Entonces, cómo empezar a cambiar esos hábitos también y obligadamente a tener que ser más consistente con el ejercicio físico, porque tenía muy baja la masa muscular; todo esto hizo que empezara a hacer todo ese cambio de hábitos, y yo me empecé a dar cuenta que estaba un poco mejor porque, me paso de rosca sí, pero capaz ese día y mañana se me pasa. Como al empezar yo a ser más consciente de un montón de cosas que podían generarse por estrés, estos últimos tres años, empecé a hacer eso de, ahora recién este año te podría decir que veo el efecto de ¡Hoy me enojé, mañana a la noche ya se me pasó!; como ayer, que ayer estaba re enojada con las prácticas porque nos cargaban de cosas, a la noche ya estaba tranquila. Hoy ya estoy tranquila, como capaz antes me duraba una semana, esa carga de cosas; ahora ya es como que me voy relajando un poco más. Claro, aprender a gestionar eso, y con el cambio de alimentación y todo empecé a dormir mejor, porque ya no podía dormir de lo hinchada que estaba; me despertaba a la madrugada. Entonces, al dormir mejor eso hace que se bajen

un par de revoluciones también; a estar más descansada, si bien hay días que tengo mucho sueño pero porque estamos a fin de año, pero en general estoy más descansada. A tener más energía para hacer cosas durante el día. Sentirme mejor en todos los sentidos capaz; no tenía ganas de salir de mi casa antes pero ahora ¡Ay sí, vayamos a la plaza, a la costanera, a esto, lo otro!, en ese sentido sí; y ahí fui como haciéndome más consciente con estos últimos tres años, a partir de esas dos circunstancias. Ya no me acuerdo más tu pregunta (risas)

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Claro, eso, y ahí fue que fui adoptando, más que nada obligada de alguna manera por otras cuestiones pero que me fui encontrando cómoda con esos hábitos y los fui adoptando.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, esto que te decía de poder estar más tranquila, al estar más tranquila también siento que mejora las relaciones con cualquiera que esté a tu alrededor; porque no estás tan chispita de que cualquier cosa te molesta. Yo no era de tratar mal pero sí, si me enojaba subía la voz; ahora es como que estoy más tranquila, respiro hondo diez veces antes de responder capaz algo. Entonces siento que todo eso, estar más descansada, sentirme yo mejor, ha colaborado no sólo con que yo me sienta bien sino con las relaciones con los demás, como estar más presente en eso, en cómo le respondo al otro. Capaz me doy cuenta enseguida que ¡Hay le respondí mal no, pido disculpas!, siento que ha mejorado no solamente a mí misma, desde el autocuidado sino como ¡Che, como yo estoy bien, yo me estoy cuidando, puedo estar mejor con los demás y de alguna manera terminar cuidando mi relación con los demás!, que de alguna manera también es un autocuidado conmigo porque es la gente que quiero.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, el ejercicio físico sobre todo, porque es el que más me cuesta, me encanta pero es el que más me cuesta ir, y hacer y estar. Bueno, los cambios de alimentación me han costado porque es muy fácil agarrar ¡No, tengo ganas de comerme un chocolate! y capaz no podía, entonces, en ese sentido sí, al principio me costó hasta que se me volvió un hábito. En que yo empecé a notar el efecto de ese hábito sí, me costó en todo sentido; esto de no estresarme, de no pasarme de rosca, yo decía ¡Como no me voy a pasar de rosca si tengo un montón de cosas para hacer!, ¡Como me voy a ir a dar una vuelta cuando tengo todo esto acá que tengo que hacer, que esto, que lo otro!, hasta que empecé a ver que el beneficio de irme a dar una vuelta es que yo podía volver y hacer eso; y capaz no yendo a dar una vuelta no podía hacer todo eso en ese día y me quedaba hasta el día siguiente y así. Entonces, es como que, hasta que no empecé a ser, a notar los beneficios, sí me costó mantenerlos, me tenía que obligar, era una cuestión más de voluntad de ¡Hacelo!, y ahora es más sí un hábito, algo más rutinario de ¡Bueno, es normal!. No siempre, hay días que me cuesta más, menos pero en general es como no sé una boludez

por ahí el ejemplo, pero estoy comiendo sólo tomate y ya me resulta raro que haya solo tomate, tiene que haber alguna cosita más en el plato, más color viste. No hice ejercicio en toda una semana y ya me resulta raro, porque el cuerpo, de alguna manera te va avisando. Y con el tema de la facultad, es como que capaz sí procrastino pero porque no tengo ganas de hacerlo, pero una vez que me siento y lo hago, tengo la concentración suficiente para hacerlo.

Investigadora: Sentís que por ahí también rendís de otra forma digamos, de otra manera capaz que antes no sé, le dedicabas capaz cinco horas al estudio y capaz que ahora con todas las cosas que haces le dedicas dos y esas dos horas rinden más.

Entrevistado/a: Sí, eso sí, esas dos horas son más válidas. Eso sí. Eso también me di cuenta una vez que empecé, yo me levantaba temprano para estudiar ponele seis de la mañana, y claro yo hasta las nueve no arrancaba antes a estudiar, y entonces dije ¡Para qué me voy a levantar a las seis!, me empecé a levantar a las siete y media, ocho, desayunar tranquila, sentarme; y empezaba a las nueve igual que habiéndome levantado a las seis, dormía un poco más, descansaba más, me rendía más también porque llegaba las nueve y no es que me quería tirar a dormir de vuelta, me sentaba y estudiaba. Es ir encontrando, todo el mundo te dice cuando recién empezás la facultad por ahí ¡No es hasta que encuentres tu forma, tu manera!, a mí me llevó varios años encontrar esa forma y esa manera.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Siento que nosotros por ahí, al cursar determinadas materias que hablan del autocuidado y que te enseñan y cómo uno lo implementaría con otra persona no!, como yo capaz te tengo que guiar a vos a ese autocuidado. Sabemos mucho o no pero tenemos una idea más clara y a la hora de ponerlo en práctica con nosotros mismos, ahí es como que entra la paradoja de ¡Pero si yo sé que tengo que hacer todo esto!. Porque me pasó también este año, que le hablé a la psicóloga, fui una vez y ella me dijo ¡Pero si vos sabes todo esto!, ¡Todo esto que estamos hablando con vos lo sabes!. Que difícil implementarlo, esa es la cuestión, creo que es ahí donde yo entro y digo ¡Che, pero es como en casa de herrero cuchillo de palo digamos!. Sé y trato de que otros lo apliquen, ¿y en casa como andamos? Eso sí, ahí yo creo que es lo difícil o tal vez también intentar explicarle al otro porque es bueno ese autocuidado o porque estás vos haciendo eso con vos mismo que capaz antes no lo hacías porque estás cambiando. Y bueno también como que ¡Bueno porque me estoy cuidando, porque estoy haciendo esto, porque es bueno para mí!. Siento que desde ese punto, y capaz que miran como el loco ¡A vos porque estudias psicología, sos el rarito que hace cosas raras!, pero en realidad después lo terminan implementando y le encuentran la vuelta. Pero al principio ¡A, vos porque estudias psicología y haces todo eso!, son como los dos puntos, desde lo que yo sé y lo que no hago conmigo y lo que sí hago que el otro ve raro.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: No sé si va por ese lado la pregunta pero poco, yo he visto que hay pocas, o por lo menos desde mi experiencia con los profesores que he cursado, hay pocas materias que hablen del autocuidado. Tal vez más sobre los últimos años de la carrera, que no todo el mundo llega. Estaría buenísimo por ahí que se pueda hablar en todo momento y desde que uno ingresa, porque bueno, en mi caso yo vengo de una escuela pública, no sé muy bien cómo son las privadas pero asumo que serán más o menos lo mismo, no hay una gran preparación para el nivel universitario; o sea no tenemos un sistema educativo que prepare para el nivel universitario. Entonces entras y te encontrás con un mundo nuevo, con una locura de cosas, que de golpe tenés que hacer, estudiar, que saber, y no es fácil de gestionar; entonces por ahí cuando empezas a tener esas materias y aprender decir ¡Bueno, yo esto no lo hago conmigo pero podría empezar a hacerlo!. Empieza como a picar el bichito de ¡Ah mira esto que bueno que está! Yo no había escuchado el autocuidado hasta hace uno o dos años, la palabra autocuidado. Entonces siento que se le da tal vez poco interés de acuerdo a, también la orientación que tenga la materia. No sé, desde mi experiencia es más la sistémica por ahí que hablan más del autocuidado; y acá tenemos mucha base psicoanalítica y hay poco de eso, y no colabora todo el ambiente en el que estamos a nivel universitario con el autocuidado. No lo colabora ni desde la práctica ni desde la teoría. Si hay materias, que si bien no son de mi preferencia como Comunicación por ejemplo, no es una materia que me haya gustado cursarla, por la forma en como fue, pero considero que tiene todo esto, tiene el tema del autocuidado, habla por lo menos, lo lees, lo charlas, lo pones en palabra y eso hace que también empieces a incorporarlo desde la teoría al menos. Siento que esas materias son importantes y no están tan recibidas en el programa de la carrera.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Probablemente sí, como te digo, de un par de años para acá, que fue que empecé con las sistémicas, o sea cuando empecé a cursar las sistémicas fue más o menos el mismo tiempo que yo empecé a tener que implementar todo esto en mi vida, como que me coincidió digamos de alguna manera; y sí algunas cosas seguramente, no te podría ahora decir algo puntual de decir ¡Esto!, pero lo más probable es que si haya influido en mí, en el autocuidado. También en no perder eso, porque hoy en día yo lo siento que con las redes sociales está buenísimo pero hay mucha información o desinformación sobre un montón de temas, esto de cuidarme, te cuido, me cuido, todo esto existe, es un mundo que existe, pero por ahí desde otro lado, desde otra mirada por ahí no tan técnica, no desde el conocimiento, sino más desde un lado de autoayuda por ahí; y se pierde un poco de esto ¡Bueno si, se puede estar mal!, parte del autocuidado es darle lugar a eso que te hace mal, entenderlo y trabajarlo vos, no no permitirte estar mal, simplemente no permitir que eso te consuma que es diferente. Hoy tuviste un mal día sí pasa, es parte de la vida, mañana va a ser diferente, a vos te sirve para pasar un mal día ir al gimnasio fantástico, si no te sirve no lo hagas. Pero siento que desde ahí, tenemos esa cosa de la sobre comunicación de ¡No, no se puede estar mal! ¡Si te sentís mal salí a dar una vuelta!, a mí me sirve tal vez salir a dar una vuelta a vos puede no servirte salir a dar una vuelta. Entonces siento que es como

que, desde la psicología se toma diferente y más como personalizado y entender que el autocuidado no es para todos lo mismo, desde lo que yo lo veo con amigos y familia porque por ahí no lo tengo tan estudiado al tema. Y no generalizarlo, pero sí, está este otro lado que te dice ¡No, no podes estar mal, salís con tus amigas! y capaz que no tenés ganas de salir con tus amigas, capaz que querés tomarte un helado y bueno ya está. Y también a distinguir esto de la falsa información de lo que puede ser el autocuidado, porque por ahí cuesta la verdadera información cómo canalizarla y entenderla pero la falsa te ayuda a distinguirla más fácil.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Yo siento que somos, de alguna manera vamos a estar en continuo contacto con cosas que nos van a interpelar, no importa el ámbito en el que desempeñes dentro de la psicología estás en continuo contacto con cosas que te interpelan, con historias de vida que te pueden llegar a tocar alguna fibra íntima, alguna cuestión de ese estilo. Y por ejemplo, está esto de que el psicólogo tiene que analizarse y muchos no lo hacen, eso puede ser una elección pero de alguna manera, para mí, eso contribuye con que vos también te auto protejas un poco de toda esa información que viene de afuera, que mal que mal, la absorbes como una esponja. Entonces, si no implementas cosas para estar bien vos, para tener la cabeza más tranquila, más templada, siento yo, que puede terminar afectándote lo profesional en lo personal, de una mala manera, de una manera muy negativa. Entonces poder implementar todas estas cuestiones de cuidado, asumo que para el que trabaja también tratar de no llevarse tanto el trabajo a la casa, entonces, como no trabajo pero esa cuestión de no quedarme maquinando, maquinando maquinando días hasta, también vienen desde el autocuidado un poco, de decir ¡Bueno hasta acá llegué con esto!. Así que sí, sería muy importante el día que trabaje y para cualquiera que trabaje el cuidado, sobre todo para nosotros que absorbemos tanta información.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Yo insisto en lo que ya hablamos, de que para mí tiene que estar más puesto el foco en eso, en general en toda la carrera. Y entiendo que tenemos que tener un nivel de exigencia alto porque es un nivel universitario y entiendo yo, que el tipo de cursado que nosotros tenemos, la cantidad de gente que viene, la situación de no tener un edificio no colabora, pero creo yo que habría que tener alguna base de parte de los docentes hacia los alumnos también. He visto mucho últimamente circunstancias donde el alumno se ha sentido muy incómodo con los docentes, donde yo misma la he pasado mal en finales por situaciones no te digo de maltrato porque sería una exageración, pero no tan de respeto, que se van un poco de la situación de respeto alumno-docente, o donde intentan demostrar un nivel de poder porque sí, sin necesidad porque no le estás debatiendo el poder, sabes que el profesor sabe. En ese sentido, creo yo que habría que tener mayor contención, es difícil, o sea no sé, ni siquiera sé cómo se podría implementar eso pero a nivel universitario, sobre todo dentro del ámbito de la psicología, poder tener algo más sobre el autocuidado, sea desde materias que lo lleven más a cabo, o sea desde el lugar humano,

fuera de lo que es la carrera en sí; el lugar humano de las personas que estamos en contacto todo el tiempo.

Entrevista N.º 9

Fecha: 08/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Ehh, fue buena, a la vez me sentí muchas veces como que falta acompañamiento de varios de los profesores, como otros no, como un poco sola; también las clases de consulta, después de la pandemia que eran por meet, porque antes eran presencial, como que me ayudó un montón, como que sentí que el apoyo ese tiene que estar. Y más allá de eso como me sentí, noo, bien, dentro de todo bien, por ahí hay cátedra como que falta más acompañamiento.

Investigadora: ¿Y qué fue lo que te ayudó a transitar todos estos años?

Entrevistado/a: Las políticas públicas, el estado, mi familia porque nunca trabajé, mis compañeras; bueno esto de los ayudantes de cátedra, como que no los dejo de lado porque son re importantes para mí. Después las clases de consulta, y bueno, eso yo, creo que todo, como que no se llega sólo. Ni hablar mi familia.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Autocuidado, tanto cuidar al otro, porque más allá de lo que le puede pasar al otro, no sé me voy a la pandemia, como que podía volver el doble, cómo qué, y el autocuidado en mí también, la salud propia, desde la higiene al cuidado emocional, a tratarse bien, a también tratar de no dejarse tratar mal, de esquivar las situaciones que a uno le molestan o lo incomodan. Tratar de evitar.

Investigadora: ¿Y esto de cuidar al otro, en qué sentido?

Entrevistado/a: En el sentido ya sea más biológico, me voy a la pandemia, de que bueno, si a mí no me importaba lo que pasaba en China bueno llegó en unos días. Era como que un cuidado en cadena. Y desde cuidar al otro, también, de no hacer lo que no me gusta que me hagan a mí, como el autocuidado mío y también del otro.

Investigadora: ¿Y esto de tratarse bien?

Entrevistado/a: Y bueno, tratarse bien tanto psicológicamente, ya sí estás en la carrera y no aprueba o algo, no estar castigándote porque las cosas no salen bien.

Investigadora: ¿Y si tuvieras que definir al autocuidado en una palabra?

Entrevistado/a: Autocuidado, tanto acompañarse a uno mismo como protección.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Mucho, en nivel, mucho, porque yo soy re, no me sale la palabra, ehh como que somatizo todo, y como que yo me re doy cuenta que me tengo que valorar o prestarme atención. Por ese lado me parece re importante, tanto en mí como en todos; pero en mí es algo que se me nota mucho.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: La respiración que parece una pavada pero es un montón, después también escucharme a mí, no sé, desde un profesor que trata mal y contar las faltas y tratar de evitarlo, tomármelo con calma, porque la UADER viste que tiene eso. Y bueno por ese lado es como que, es algo que yo, desde la carrera aprendí a bueno, a estar como equilibrada y conmigo y tratar de habitar mi cuerpo.

Investigadora: ¿Y esto de escucharme a mí?

Entrevistado/a: Me refiero a esto, por ejemplo, un profesor o algo que mi me incomoda o que es maltratador, o esto, y bueno lo que yo siento, ponerme yo primero y no tratar de que me agobie; y también como reflexionar con cada cosa de decir ¡Bueno es un examen! y no llevarlo a algo enorme, o un final lo mismo. No sentirme viste, ponerme en el lugar de muy yo chiquitita y el examen muy grande.

Investigadora: No verlo como algo tan caótico.

Entrevistado/a: Si, tal cual. Tratar de ser consciente.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: La UADER (risas). Realmente en la secundaria no me lo planteé, de esto de ¡Bueno, es un examen!, no lo necesite. En la facultad, como que realmente me di cuenta que respirando bien es otra cosa y a ser consciente bueno, como estar en eje es importante, suena medio.

Investigadora: ¿Y a partir de cuándo empezaste a adoptar esto de la respiración, que fue lo que te llevó a decir “Bueno”?

Entrevistado/a: Ciertos momentos que tiene la UADER caóticos de por ejemplo, no sé, de que no te dan los horarios, que esto, que aquello, que no haya una solución en alumnado, desde, no sé si fue en la pandemia, tengo varios momentos, una vez se me había apagado el Word, tenía fallas en la computadora hasta que la cambié, me acuerdo una vez que estaba por rendir, y fui como ahí capaz un antes y un después con la respiración, es como que ahí capaz que arranqué, pero fue en el segundo año.

Investigadora: ¿A partir de ahí entonces fue que empezaste a incorporar lo de la respiración?

Entrevistado/a: Puede ser, claro, yo en la secundaria no lo hacía, pero ahora realmente lo hago. Después bueno, el año pasado tuve comunicación, y bueno la mujer del teórico también se centra en esto, y como que, más todavía lo tuve presente realmente practicarlo porque, ya lo hacía desde antes pero como que me sirvió. Parece una pavadita.

Investigadora: Sí sí, ayuda un montón, yo también trato de ponerlo en práctica y como que me tranquiliza un montón.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Que calmas la ansiedad, sobre todo eso, volvés a, como a escucharte, a sentir vos que estás ahí, cualquier dolor, cualquier situación por la que estás pasando, como que volvés a estar en eje, con tu cuerpo, con el contexto. Como un equilibrio, como poder encontrar el punto donde apoyarse.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: No porque como es algo sencillo no lo pongo en palabras, si tengo un examen por ejemplo o estoy en una situación de crisis, nadie se da cuenta que yo estoy respirando bien, tipo que bueno, me tomo un minuto y trato de calmarme.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Ninguno porque la carrera como que es a fin, yo a esto lo puedo compartir con un profesor o con un compañero, que nadie me va a mirar, porque es algo, que yo creo que a todos copa entre comillas o entre los estudiantes de esta carrera, es como que re va. Es algo que coincidimos creo.

Investigadora: ¿Entonces vos consideras que no enfrentas ningún desafío como estudiante en relación con tu autocuidado en sí?

Entrevistado/a: No, porque no es algo físico como decirte alcohol en gel, es algo que es más espiritual.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Comentándolo, por ahí alguno lo puede llegar a tomar, como otro viste pueden hacer caras, yo me acuerdo cuando esta profesora lo compartía, muchos como que medio que no querían hacer la respiración y otros tanto lo hacían y bueno.

Investigadora: ¿Y cuando fue, no sé si te acordas la primera vez que escuchaste autocuidado en la carrera?

Entrevistado/a: En Salud Pública, en tercer año que yo estaba en 2020, ahí fue la primera vez, claro sí en Salud Pública.

Investigadora: Y después en comunicación, como se puso en práctica?

Entrevistado/a: Claro, en comunicación es la relación que yo encuentro con un autocuidado, como que, vos me hablas de autocuidado y lo primero que se me viene es esto de la respiración porque es algo que a mí me sirvió.

Investigadora: Más bajada a la práctica digamos.

Entrevistado/a: Sí, ni hablar

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Ni hablar, sí. Y por ejemplo, todo esto que estamos charlando, es como que estaba avalado por muchos profesores lo comentan, hay muchos exámenes también que me acuerdo que, tiene un comunicado antes de arrancar, de que te relajes, que es solamente un examen, está bueno eso.

Investigadora: Esas son herramientas que vos consideras...

Entrevistado/a: Que encontré en esta carrera, que dije ¡Mira que copado! Claro hay varias materias que, por ejemplo, te dan el examen y tienen un encabezado donde...

Investigadora: ¿Ay, donde fue eso, que yo nunca lo vi?

Entrevistado/a: Mira, yo me acuerdo por ejemplo social, te daban los exámenes. Yo lo había hecho virtual y después la recursé, y tuve las prácticas presenciales; y me acuerdo que en el parcial era uno de los que tenían el mensajito. Había otra materia más pero no me acuerdo. Y bueno la mujer Costa, ella también en los parciales nos ponía frases de autoayuda, que en realidad están buenos realmente, a mí me ayudó.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Re, realmente, sí porque creo que uno sobre todo hoy por hoy, va a dos mil y no se toma por ahí mucho tiempo o no se toma en serio esto de bajar un cambio y escucharse, que siente, que está pensando, qué problemas está teniendo, y permitirse contarlo o auto contárselo viste, ponerlo en palabras en uno mismo y decir ¡Es esto! Y eso en un futuro va a repercutir en la persona como en la atención que uno va a brindar.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: No, bueno. Más allá de que bueno, encontré personas como que me tratan de bajar, de que vos estés cómoda rindiendo, lo llevo a la rendida porque es el momento más de crisis capaz de un alumno, pero incómodo también cuando pasa lo contrario de que estás rindiendo un final capaz y no sé justo, hace poco una amiga rindió un final y la profe la llamó y le dijo ¡No viniste acá a tomar un café!, bueno como para llamarla a rendir un final, bueno la chica entró en un pánico, pero bueno, digo los dos opuestos en la misma carrera, que parece una pavada pero es re feo que estés rindiendo un final y te llamen a los gritos.

Investigadora: ¿La profesora había llamado a tu amiga?

Entrevistado/a: Claro, ella no escuchó y le dijo ¡Podes apurarte, no viniste acá a tomar un café!

Investigadora: Claro, de mal modo, ya eso te predispone a...

Entrevistado/a: Claro, re mal. Yo lo noto como a esos detalles, que es algo contrario al autocuidado.

Investigadora: Tal cual, como algo básico, mínimo el respeto por el otro.

Entrevistado/a: Tal cual, lo que uno puede colaborar mínimo como profesor es esto de bueno, ser empático.

Entrevista N.º 10

Fecha: 09/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Ehh, que difícil. Creo que bastante perdida a veces, si no hubiese sido por una compañera en particular que además de ser mi amiga y eso, es como que también me ayudaba por ahí porque siento que mi personalidad; pero sí creo que perdida por momentos, de la desorganización. Pero bueno también veo las cosas lindas, lo que aprendí, las herramientas que me dio estudiar, esto que estudiamos digamos; así que sí creo que por ese lado, o sea veo lo positivo y lo negativo y bueno sí como que cuesta hacer un balance porque lo negativo a veces me nubla todo lo otro, las herramientas que fui adquiriendo, que voy a seguir adquiriendo digamos, pero sí creo que eso.

Investigadora: ¿Y qué fue lo que te ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: Lo que me ayudó a llegar hasta acá, eh, y creo que estar con compañeros y compañeras; sin dudas eso, el estudiar en grupo, el no sentirme sola es lo que más me ayudó siempre, con todo porque sí, porque sola cuesta el doble, a mí por lo menos me cuesta el doble todo, me gusta mucho estar con otra gente y encontrar eso, personas para sentarme a estudiar, para compartir, es lo que más me ayuda, siempre.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Para mí es escucharme, respetarme a mí misma, escuchar mi cuerpo, mi estado de ánimo y bueno, actuar en consecuencia de eso; pero principalmente eso, escucharme y como hacer ese trabajo de introspección. Eso, respetarme en base a lo que yo siento, a como siento que yo estoy en todos los sentidos, y eso, buscar lo que me haga bien dependiendo como me siento en cada momento.

Investigadora: ¿Escucharme en qué sentido?

Entrevistado/a: Eh, no sé por ejemplo, si me pasa algo en el cuerpo, bueno hacerle lugar a eso que me pasa, o sea estoy cansada, me duele tal parte del cuerpo, bueno descanso, en vez de hacer cosas automáticamente, es como bueno parar un poco y sobre todo eso; siento que es como darle lugar a lo que me pasa físicamente porque por ahí cuando no le das lugar a lo que te pasa psicológicamente como que se manifiesta en el cuerpo, entonces a veces como eso a mí me ayuda a parar un poco cuando algo me pasa en el cuerpo, como que paro y sino a veces también no necesariamente parar pero si estar como atenta o analizando las cosas que yo hago y que pienso, como para que se yo, como para hacer las cosas lo más consciente posible. Creo que eso.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Y creo que mucha, o sea siempre pensé yo esto que, o sea siempre me priorizo a mí, o sea si yo me siento bien, bueno ok voy por ejemplo, si yo lo llevo al ámbito de la facultad, ok voy a rendir si yo estoy bien, si yo estoy bien voy a ser, por fuera de la facultad también las cosas que yo quiero hacer, no sé salir lo que sea, pero siempre, por ejemplo en el ámbito de la facultad y las rendidas y eso, como que siempre me priorizo esto del autocuidado, o sea siento yo que, no me mando a hacer cosas si yo sé que no estoy bien, sí sé que estoy muy cansada, si sé que estoy sobrepasada o lo que sea. Bueno creo que eso.

Investigadora: ¿Y por qué le atribuí esa importancia al autocuidado?

Entrevistado/a: Porque creo que tuve momentos en mi vida en los que no me escuchaba o no me cuidaba y me di cuenta de las consecuencias que tiene eso, vivir así, y bueno dije nunca más. O sea, cuando me di cuenta que en muchos aspectos de mi vida no me cuidaba, o no sé, en un montón de aspectos te digo, que se yo, desde lo que como hasta no sé, un montón de cosas, y me di cuenta de las consecuencias de eso y bueno también dije ¡No quiero vivir así! Siempre es mejor empezar por cuidarse uno mismo. Eso.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: El autocuidado tipo en cualquier ámbito de mi vida? Yo, tipo de prácticas y, me cuido mucho con las comidas, me cuido mucho, porque eso también hace que yo tenga energía, que yo pueda hacer lo que quiera hacer durante el día, que no esté cansada, que pueda dormir bien, también que después me vea bien, porque para mí es importante verme bien o en el espejo verme linda, verme bien, que también eso repercute en eso. Hago actividad física, voy también a danza, de vez en cuando, que bueno que es como también algo que a mí, bueno toda la vida me apasionó y bueno lo sigo haciendo. Qué más, bueno me rio, soy de gustar con gente que me hace reír, para mí es cuidarme eso. Entonces bueno eso, estar cerca de personas que me hagan reír, que me quieran bien, en las amistades sobre todo, en el amor bueno. Y eso, principalmente creo que sí, actividad física, comer bien, estar cerca de gente sana, buena; buscar también esto aprender, que se yo, ahora me pasó que rendí una de las materias que me quedan y como que me fue mal entonces dije ¡Bueno, la dejo ahí! Y me anoté no sé a hacer un curso, hacer otras cosas, y después cuando tenga más ganas la retomo. Como creo que eso también es medio cuidarse.

Investigadora: Si si, porque en realidad es poder escucharte también a vos lo que te pasa, y decir ¡Hago otra cosa como para volver con otra energía! o desde otro lado también.

Entrevistado/a: Si, si re.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: ¿Cómo decidí? Las fui aprendiendo porque a medida que yo iba viendo cuales son las cosas que a mí me generan malestar en mí y entonces bueno, voy viendo como puedo mejorar esto de mí, entonces por ejemplo lo que yo, parezco una obsesionada, pero por ejemplo, el tema de las comidas, como yo hice danza mucho tiempo de chiquita, a mí me pasaba mucho que cuando era chiquita, además de tener por ejemplo en la adolescencia que se yo, que tuve como todo problemas con mi cuerpo y esas cosas, también esto de la energía me pasaba mucho y, de sentir que no tenía energía, que estaba cansada para la cantidad de cosas que por ahí tenía que hacer. Entonces como toparme con esas situaciones de ver como me siento y ver que puedo hacer para mejorar, en esas situaciones me hizo ir buscando eso, como herramientas para cuidarme en esos aspectos, siento yo. Pero sí experiencia personal, tipo mi historia, lo que me tocó hacer, por ahí capaz una persona que no hizo tanta actividad física de chico, no busca esas herramientas porque no le interesa, a mí por ejemplo el tema del cuerpo me re interesa. Así que sí, creo que sí, mi historia.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Y, salud mental, o sea en mí misma. Energía, si creo que principalmente salud mental por mí, me genera bienestar psicológico.

Investigadora: ¿Salud mental en que sentido, o esto del bienestar que vos nombras?

Entrevistado/a: Como más autoestima por ahí, más, el sentir que me estoy cuidando, me estoy respetando, capaz me da eso, más autoestima. Más seguridad en mí misma, más consciencia también en mí misma, en lo que hago y más respeto por mí misma.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Creo que sí, si, sobre todo por ahí en el ámbito social, creo que sí por ahí ver que otras personas no sé, por ahí como que yo siento que a mí se me contagia todo lo que está a mi alrededor, entonces como, siento por ahí que a veces estar cerca de personas que, siento que yo empecé a cuidarme a mí misma pero sola, no es que porque se me contagio de alguien, sino que al contrario, de mi círculo por ahí se me contagiaban ciertas cosas que no estaban tan buenas. Sí, creo que obstáculos esos, lo social, por ahí el tener que hacer ciertas cosas por tener cierta edad. Si creo que eso.

Investigadora: ¿Vos decís como la pertenencia al grupo, algo así?

Entrevistado/a: Claro, sí, como hay que hacer esto porque tenemos veinte, bueno ya tengo veinticinco; pero bueno, el tener que hacer ciertas cosas porque socialmente está establecido, porque soy joven, por lo que sea, y bueno creo que eso.

Investigadora: ¿Y por ejemplo esto de lo social como lo podrías plantear en alguna situación?

Entrevistado/a: Y no sé por ejemplo, tener que salir siempre, tomar siempre, dejar responsabilidades para después porque ahora, algo así de mí círculo más, que bueno en su momento, hoy en día me da igual, bajarme de cualquier cosa porque no me importa si me dicen que soy ortiva. En su momento por ahí, eso cómo seguir la masa, no sé si pertenecer, sino porque yo, no sé, como por inercia. Capaz eso hacía que no me preguntes si yo quería estar haciendo lo que hacía, o cosas así.

Investigadora: ¿Entonces vos consideras a lo social como un obstáculo o como una dificultad para mantener?

Entrevistado/a: Y por ahí sí. Pará, estoy pensando otra situación, pero sí creo que sí. El entorno por ahí no tenía tanta conciencia y sí, siento que sí.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Puede ser esto por ejemplo, de que, o sea como al estudiar lo que estudio, si o si, se espera de mí, que tenga cierta, esto, autocuidado por ejemplo. Tipo, yo con qué cara le voy a ir a decir a, o sea no le voy a ir a decir, pero digo, uno espera que alguien que no sé, que trabaja que es psicólogo psicóloga que tenga esto, autocuidado mínimamente, no sé. Yo creo que eso, como mantener eso, o sea, a veces, yo no lo hago como algo que lo tengo que hacer, sino por mí, porque yo lo elijo pero creo que sí, que en todos los ámbitos digo de mi vida, incluso, por ejemplo no sé pienso, lo que más me cuesta hoy en día, capaz autocuidado es lo de vínculos por ahí amorosos ponele, que siento que por ahí, no sé si elijo tan bien pero, bueno es algo que yo tendría que mejorar de mí. Sí creo que eso, como saber que tengo que cuidarme yo para después recibir a alguien, si voy a tener pacientes, no sé, se me ocurre que es un desafío que uno tiene que, que uno siempre tiene que tener presente cuidarse uno mismo porque sino cómo voy a alojar a otro, se me ocurre.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: No sé si tiene en cuenta, yo creo que no, va no sé, se me ocurre que no; como que nunca para mí. Con la carrera en la que estudiamos, el autocuidado es como ser coherente con la carrera que estudiamos no sé; salud mental, que se yo, el autocuidado como que también clave para tener salud mental. Y no sé si se le da es importancia en la carrera, por ahí es como muy básico, muy de base todo lo que estudiamos, no sé, psicoanálisis, muy de base. Y después eso, cuestiones como el autocuidado, como la salud mental de los estudiantes que se yo, también de los profesores porque también deben lidiar con un montón de cosas. No sé si es algo de lo que se hable, no creo. Me parece que deberíamos hablarlo más creo yo.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Si, obvio. No sé, creo que todos los contenidos que damos, es como que, hacen que uno vaya adquiriendo herramientas de todo un poco, y si obvio, después los recursos que tengo siento que son muchos, en comparación a antes de haber estudiado y en comparación tal vez también con alguien no haya estudiado lo que nosotros estudiamos; entonces sí, siento que me dio muchas herramientas, muchos recursos para pensar, no sé si para desenvolverme en la vida, no sé, pero sí para manejar ciertas situaciones, que por ahí siento que si no hubiese estudiado capaz que las hubiese manejado no así como las he manejado, pero bueno no sé, sí creo que sí.

Investigadora: ¿Y tenés alguna herramienta puntual que vos digas, bueno “Esto”?

Entrevistado/a: Y capaz que el tema de los duelos, el saber, no sé si “saber” es la palabra, como tener más consciencia por ahí de lo que implica un duelo y saber que un duelo duele; yo por ahí veo amigas, no sé, lo que les cuesta, a mí también me cuesta, pero dejar a alguien, y bueno por ahí sé que yo, en ese sentido, como corto y corto, y no sé, creo que me dio herramientas para el tema de los duelos. Sí, por ejemplo, se me ocurre en ese aspecto, en ese ámbito. Esto de tener consciencia de lo que implica, ser más fuerte para resistir ciertos momentos. Creo que eso.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Si, obvio, por esto que te decía, que también yo pensaba, me sentiría muy hipócrita si yo no me cuido a mí misma, si yo hago cualquier cosa conmigo misma y después voy a escuchar a alguien que quiere, no sé, por ejemplo, salir de alguna heavy o no sé, de adicción o cualquier problema, ponele tal vez no sé, un trastorno de la conducta alimentaria o comer de más no sé qué, que también son conductas como autodestructivas, y yo también no me cuido y digo cómo voy a, no sé si ayudar, como voy a lograr algo si, no sé, me sentiría creo muy hipócrita; si yo misma no empiezo por cuidarme a mí. Aparte para estar en eje también porque tipo, como escuchas a alguien si no estás en tu eje.

Investigadora: ¿Vos decís cómo ser coherente entre lo que vos haces y lo que vos predicás?

Entrevistado/a: Claro, eso ser coherente y también porque sé que eso, porque el autocuidado es como que va a hacer que yo o cualquier persona esté como en eje bien para recibir a otro.

Investigadora: ¿Eje, en el sentido de...?

Entrevistado/a: Y, tipo bienestar biológico, psicológico, social, no sé si me explico, pero siento que eso sería estar en eje, como tipo, más o menos, mal que mal, tener eso, una vida sana o vínculos sanos. Eso.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: No sé, creo que también yo, igual yo siento que nunca hice esto a mí, de exponerme a mí a hacer cosas que no, por ejemplo, a mí ese super yo de, no sé, ¡Tenés que ir a rendir porque..! y somatizar ponele no. Es como que, si yo estoy muy cansada, no es que me tortura la cabeza no hacerlo, o sea, no lo hago y chau. Siempre fui así, nunca fui una loca por tener que hacer, hacer, siento que nunca deje de hacer, pero tampoco me sobre exijo, entonces creo que siempre tuve esa forma de cuidado para conmigo misma, la tuve siempre, y no entiendo a la gente tampoco que actúa así. Pero creo que sí, que la facu me ayuda a eso también, yo más o menos creo que también ya lo soy, pero sí eso. No hacer todo porque sí, si me pongo a pensar en el autocuidado yo como estudiante, pienso en eso, en que no me mando a sobre exigirme, no me sobre exijo, capaz eso. Está bueno el tema, me gusta, más esto de que nunca hablamos de autocuidado en la carrera en sí.

Investigadora: Sí, creo que por eso también fue mi incentivo de querer investigar un poco el tema, que por ahí esto que decías vos por ahí no se habla, esto de lo hipócrita de como puedo escuchar y alojar al otro, si por ahí no empezamos por casa. Y por ahí me parece una problemática super interesante, sobre todo siendo una carrera de salud mental.

Entrevistado/a: Sí, re, no sé qué onda los profesores con ese tema, es verdad, a veces parece que, digo en todas las carreras de salud, como que es sentarte a estudiar nomas, pero no, como el tema de eso, de empezar por uno y después.

Entrevista N.º 11

Fecha: 09/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Ehh bueno, al comienzo yo empecé esta carrera con mucha ilusión porque yo había empezado bioquímica antes, pero me di cuenta que no era lo mío por así decirlo, dejé y arranqué acá, me pasé de la UNL para acá. Al comienzo fue muy fuerte la transición más que nada de tener que viajar, estaba muy acostumbrado a manejarme, hubo muchas cosas que costaron, me costaba mucho porque era venir de una ciencia exacta, yo también terminé el secundario en una escuela técnica, venir de todo eso, números exactos a humanidades, eso sí fue un cambio fuerte; y mi primer año fue medio caótico, en acostumbrarme a tener que leer un montón de textos, más allá de que en toda carrera tenés que leer, no es lo mismo tener que leer un texto no sé, de la estructura de la molécula a tener que leer, era la primera vez que agarraba filosofía; la primera vez que leía algo relacionado con filosofía en mi vida fue cuando cursé introducción a la filosofía. Pero creo que me manejé, dentro de todo, me tope un poco con la realidad, había ciertas expectativas que no se terminaron cumpliendo, pero que lo sobre llevé bien. Después me agarró la pandemia y durante la pandemia fue, yo creo que también me ayudó mucho, un montón de materias que saqué por los exámenes y eso que era, creo que Mitos se rindió por medio de un formulario de google. Lo que sí, fue de golpe estar encerrado en mi casa, no me había hecho ninguna amistad acá en Paraná hasta ese momento así que no me costó, no fue que ¡Bueno me molesta no poder ver a alguien!, me podía organizar con mis amigos en Santa fe. Como no tenía nada que hacer entonces me pasaba estudiando todo el tiempo, había días que eran las tres de la mañana y yo estaba, o viendo algún vídeo o haciendo algún resumen, fue medio pesado. No tenía todo eso de ¡Que bueno que no podía viajar pero al mismo tiempo no tenía eso de tener que viajar para hacer un corte, bueno acá paro! Cuando hice tercer año, que es segundo año de pandemia, segundo año de virtual, creo que fue peor, se me desacomodó el ciclo cardíaco. Yo sabía que eso era posible pero del estrés, es más yo ni me había dado cuenta, fue de casualidad que me hice un estudio y me saltó que tenía la presión muy alta; me hicieron todos los estudios de corazón y tenía momentos en que de golpe el ritmo cardíaco se levantaba del todo para arriba. Se pudo controlar con medicación, también bajar un montón de cambios, pero yo me di cuenta que estaba siendo muy sobre exigente conmigo mismo, incluso yo estaba pensando, esto fue en el primer cuatrimestre, yo estaba pensando si podía hacer materias de cuarto. Yo quería adelantar y después me di cuenta que no me daba ninguna regularidad, pero creo que si me hubiera dado la regularidad lo hubiera hecho. Bueno, en cuarto año volver a la presencialidad, me ayudó un montón a organizarme mis horarios, lo que sí ese año yo me inscribí a clínica y psicopatología 1, las tuve que dejar y eso también me afectó un montón. Me frustró mucho, casi que vuelvo a terapia por eso. Pero bueno lo sobre llevé, terminé el año, promocioné lo que pude promocionar, saqué lo que pude sacar. Eso fue

2022, 2023 el año pasado, recurre las dos clínicas y las dos psicopatías. Y ahí pude regularizar todo, promocioné las dos materias sistémicas y ya saqué clínica 1, me queda solamente psicopatía. Me costó mucho y ese año sí tuve que volver a terapia. Fue un período corto, la verdad estaba muy frustrado, muy sobrecargado y bueno llegó un punto en que también venía con cosas a nivel personal, llegó un punto en que dije ¡Bueno, vamos a tener que buscar ayuda! Y estuve yendo a un psicólogo hasta que yo sentí que podía manejar todo de vuelta. No sé si manejar todo de vuelta, cambió mi perspectiva un poco, todavía me cuesta manejar el tema de la autoexigencia pero aprendí un par de técnicas, cosas como para decir ¡Bueno calmate! Y ahora estoy haciendo quinto, todas las materias de quinto, estoy haciendo las PPS en clínica sistémica, hice seminario de tesis 1 y psiquiatría en el cuatrimestre pasado, y bueno ahora estoy en seminario de tesis 2 y comunicación.

Investigadora: ¿Y cómo te sentís este año?

Entrevistado/a: Estoy cansado, como que en esa sensación de estar haciendo el último empuje, el último esfuerzo por así decirlo.

Investigadora: ¿Y qué fue lo que te ayudó a llegar hasta acá, a transcurrir todos estos años?

Entrevistado/a: Tipo a nivel personal, considero que mi familia me apoyó un montón, yo si trabajaba era o porque necesitaba buena plata o porque yo quería trabajar; ahora estoy trabajando en el negocio de la familia pero si no me manejaba haciendo changas en bares y eso, pero nunca tuve la necesidad de priorizar un trabajo por encima de la carrera. Tuve ese privilegio, tengo ese privilegio. Después mis amistades que me contuvieron mucho. Supongo que también que soy una persona muy terca entonces yo no le tengo miedo a los finales, a los parciales, yo creo que muy pocas veces, es más en este momento no se me ocurre que me haya dado de baja en una mesa, por eso voy, que sea lo que tenga que ser. Y eso más que nada.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Las técnicas o prácticas que una persona utiliza para cuidarse a sí mismo, sobre todo cuando trabajas en situaciones como en salud. Si la verdad que eso se me ocurre en este momento.

Investigadora: ¿Cómo por ejemplo, una técnica que vos decís?

Entrevistado/a: Ehh la técnica que me ha ayudado es la de respiración o de relajación puntualmente; y una que no sé si es puntualmente de autocuidado pero que la verdad me ayuda a bajar el estrés y eso es, creo que se llama iliación, no me acuerdo. Es contar cómo te estás sintiendo pero en tercera persona; y es práctica obvio, a veces me cuesta pero como que me ayuda a calmarme un poco cuando estoy sobrecargado.

Investigadora: ¿Y esto que vos decís para cuidarse a sí mismo, como lo pensas?

Entrevistado/a: Más que nada reconocer que hasta acá puedo, hasta acá puedo seguir empujando por así decirlo, y hasta acá, acá quiero estar, acá me doy cuenta que no puedo estar; y acá más allá de que quiera estar, que tenga toda la voluntad, en este momento no puedo. Reconocer que en ese momento no puedo hacer eso, capaz que necesito calmarme y después seguir. Ahora que lo pienso me cuesta mucho traerlo a nivel de estudiante, siempre lo termino relacionando con todas cosas que he hecho por fuera de la facultad, cursos y eso relacionado con ya más el ámbito profesional por así decirlo. De reconocer que no quiero trabajar con este tipo de casos es una forma de autocuidado, de reconocer si sigo tomando pacientes o si sigo respondiendo a todas las llamadas, me voy a terminar quemando. Una vez hice un curso sobre primeros auxilios psicológicos y lo que nos plantean en el momento del autocuidado era esta idea de que, la primera herramienta que tenemos somos nosotros, y si nos terminamos quemando o algo por el estilo, mucho bien no vamos a poder hacer.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Y una importancia bastante grande, o sea, le tuve que dar esa importancia a la fuerza, por lo que te contaba, de los problemas que tuve del corazón, todo el estrés y eso, y llego un punto en que me estaba por quemar, creo que ese es el término y me di cuenta que las cosas no podían seguir así y una forma de evitar no volver a caer en esa situación era empezar a darle un poco más de importancia al autocuidado, a darme un espacio por mí, para mí, ambiente fuera de la facultad, fuera de lo académico, hacer cosas que yo quiero hacer, y a veces poder darme esta hora esta tarde, este día si hace falta, no voy a hacer nada.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Trato de ir al gimnasio por lo menos tres días a la semana, trato de juntarme con mis amigos, salir de casa, trato de hacer actividades. Y ahora que lo pienso en este momento, las actividades que estoy haciendo están medio relacionadas con el tema de la carrera pero, las estoy haciendo porque yo quiero, yo elegí hacerlas, yo elegí tomar estos cursos o meterme en estos voluntariados. No fue una demanda de la academia sino fue por querer hacer algo.

Investigadora: ¿Y voluntariado de qué?

Entrevistado/a: Soy parte de la red de Suicidiología allá en Santa Fe y estoy también de voluntario en grupo de ayuda para gente que está atravesando duelos. Y también estoy en una de las áreas del Colegio de Psicólogos, de duelo y suicidio.

Investigadora: Qué interesante todos estos voluntariados que haces, poder participar de todos estos espacios...

Entrevistado/a: Sí, sí muy interesante y enriquecedor. También más allá de asegurarme esos espacios para mí, por así decirlo, practico mucho el tema de la iliación como te decía y algo que empecé a agarrar ahora es, no sé si tiene un nombre, pero es el hueso de la clavícula, que tiene una explicación y no me la acuerdo, pero consiste en golpear ahí y repetir un mantra, creo que se dice, eso me ayuda como a relajarme. La saqué de Instagram, no es que tampoco me puse a investigar mucho, la probé, me sirvió.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Y bueno, se me viene de nuevo todo este tema del corazón. Yo hacía deporte, hacía karate en su momento, tuve que dejar cuando empecé la facultad, cuando empecé bioquímica directamente porque no me daban los horarios. Cuando empecé a venir para acá, menos, entonces me agarró la pandemia y ahí empecé a salir a correr; y ya después el segundo año de pandemia empecé a ir al gimnasio, primero haciendo clases de funcional y ahora por todo el tema de los horarios y eso, me conviene más hacer musculación. Más que nada para tener una actividad física, al final del día el cuerpo como que te pide que te muevas. A veces necesitas salir de tu casa o también suelo salir a caminar sólo, a veces trato de organizarme con mis amigos. Y el tema este, de la práctica de relajación, me la recomendó el psicólogo al que fui el año pasado. Y esta de la clavícula, la aprendí también a comienzo de año, cuando estaba preparando clínica, de casualidad se me apareció el reel, la probé y me sirvió.

Investigadora: ¿Y cómo fue que empezaste con todo esto, con estas prácticas de autocuidado?

Entrevistado/a: Principalmente bueno, lo del gimnasio es por el tema del corazón; la práctica de iliación fue porque estaba muy estresado, además de estresado también estaba frustrado porque como estaba haciendo la carrera, por la cantidad de materias que estaba sacando. Hay algo de la exigencia que todavía no termino de resolver. Y la de la clavícula la empecé a hacer de casualidad, se me apareció ese reel, y en ese momento me sentía muy angustiado, cargado, viste que más allá de que yo digo que soy terco y de que siempre voy a las mesas, no significa que no vaya con miedo, que todas esas historias de fantasmas que hay alrededor de ciertos profesores, ciertas mesas nos determinen o no te terminen atravesando de alguna forma.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Sobre todo cuando practicó las técnicas de relajación, me ayudan como a pensar más objetivamente, no caer tanto en un fatalismo por así decirlo de ¡Todo va a salir mal! Sino que me sirven para ser un poco más objetivo, tipo de que en este momento me siento así, pero no significa que me voy a sentir así todo el tiempo, y de que hay salidas a esta situación, o a veces la salida a la situación es aceptar la situación. Cuando fui a ese psicólogo estaba en esa sensación de frustración, de que no sabía qué hacer para salir de ahí.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, ir al gimnasio, tratar de mantener contacto con mis amigos, justo en la época donde uno está estresado que son los finales, que a veces decidís ¡Bueno, hoy faltó al gimnasio y me quedo a estudiar! O muchos de mis amigos también, estamos también en la misma situación, de las últimas materias, de empezar las tesis y que no nos podemos juntar por eso. Sí, ese tipo de cosas. Una dificultad para mí es hacerme tiempo para mí, y a veces cuando estás en un punto de la situación como que me cuesta tener este registro de ¡Bueno estoy muy estresado, muy sobrecargado, vamos a hacer la práctica de esta, o vamos a tratar de objetivizar la situación!, por así decirlo, que a veces cuando estás en el momento, tratando de resolver algo, tratando de organizarte vos a veces estas cosas se te pasan, es una práctica.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Y bueno yo tengo esta cosa de la autoexigencia, que a veces siento que la facultad te la aumenta, para bien o para mal. Una cosa que me pasa a mí es que yo no soy muy fans del psicoanálisis que digamos, y, hasta que pude resolver el temita, era muy de pensar que yo estaba haciendo algo mal, de que había algo que yo no estaba entendiendo, como puede ser que tenga tantos compañeros que están enamorados de Freud y de Lacan, de que escuchan a los profesores decir cosas que, yo me quedo como ¡Que está pasando acá, qué es lo que no estoy viendo! Sino también, está este discurso, que está en la facultad de que el psicoanálisis es la única corriente moralmente buena, que te termina afectando. A nivel físico no tener edificio, tener que estar, cuando en primero me pasaba mucho más que nada, que llegaba acá y el profesor se había olvidado que faltaba, entonces te comes dos horas acá, no es que vos decís ¡Bueno, me vuelvo a mi casa!. Creo que una de las ventajas de la pandemia es que se empezaron a usar más los grupos de WhatsApp, los grupos de Facebook; la facultad empezó también a hacer un poco más de esto de ¡Te aviso cuando te voy a ocupar el aula y te cancelo el teórico! Yo me acuerdo que cuando estaba en primero, una vez he ido al teórico de Teoría social y del estado, que se daba en la facultad de música. Y bueno, una vez fui y ese teórico me acuerdo que era la única vez por la que vine a la mañana a la facultad, fue por eso, y cuando llegué había un cartel que decía que los teóricos habían sido cancelados por el encuentro nacional del charango. Y me comí el viaje, eran las diez de la mañana, y la próxima clase la tenía a las dos de la tarde, ¡Que hago esas cuatro horas! Obviamente hablando por mí solamente, esta facultad te hace sentir muy solo, más allá de tu adherencia teórica, más allá de que tengas, me hice después de la pandemia, facu- amigos por así decirle, compañeros, gente para estudiar; pero te sentís muy solo, muy como que estás a la deriva, perdido.

Investigadora: Sí, me pasó también en algunos momentos de sentirme perdida, sola....

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: No se tiene en cuenta. Siento que por fuera de la facultad lo escuché muchas veces, en cursos y eso; dentro de la facultad no lo escuché nunca, salvo cuando empecé a cursar las PPS, que es

algo que Mussi insistía mucho. Directamente, ya sea cuidado profesional o cuidado de nosotros como estudiantes creo que es algo de lo que no se habla. A nivel profesional, están muchos estos discursos de que sí vos necesitás tiempo para vos o no podés más con un paciente o lo que sea, sos vos un mal profesional, no te estás bancando la transferencia, ese tipo de cosas. Y, cuidado hacía nosotros como estudiantes nunca lo escuché mencionar.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Sí me hubiera gustado no haber encontrado esas herramientas por necesidad. Me acuerdo que, una vez estábamos hablando, con una de las profesoras de clínica sistémica, ella nos comentaba que dio un taller en la UNL en Santa Fe sobre manejo de tiempo y autocuidado, la UTN creo que no tiene una materia de humanidades ahí, y ella pensaba ¡Bueno, se nos va a llenar de ingresantes y NO, se le llenaron de alumnos de cuarto, quinto! O sea, me llamó mucho la atención porque acá pasa lo mismo y no tenés, al menos yo siento, que no tenés a nadie a quien pedirle ayuda porque estamos todos en la misma; y eso que te decía, te sentís sólo. Y algo que estuve hablando con una compañera, hasta hace muy poco, es como que la facultad te hace sentir como que no te quiere acá y vos terminas desarrollando una tolerancia a la frustración, y te conseguís técnicas de estudios, te conseguís técnicas de relajación, lo que vos quieras, pero tiene que ser a la fuerza. O sea, no tenés la opción de tomarte las cosas tranquilas. Yo tengo una amiga, que la madre da clases en el secundario y me pidió que vaya y hablé con los chicos del secundario para contarles como es la carrera acá. Y lo primero que les dije es, aprendan a desarrollar una tolerancia a la frustración.

Investigadora: ¿Y qué herramientas así puntuales consideras vos que te brindó la facultad?

Entrevistado/a: Me hubiera gustado tener que encontrarlas por necesidad, no haber tenido que ir a un psicólogo para poder manejar el estrés, no haber tenido que, por ensayo y error encontrar como manejar mis tiempos, más allá de que son cosas de la vida adulta. Yo lo entiendo, cuando empezamos esta carrera la mayoría ya somos adultos, pero cosa que nadie te enseña y no podés ir por la vida aprendiendo todo por ensayo y error. No te digo dedícale una materia, pero el centro de estudiante podría dar una charla, creo que lo hicieron este año igual, a comienzo de año “Técnicas de estudio y organización de tiempo”. Me hubiera gustado que me dijeran ¡Che, si te sentís así, está bien, y es hasta cierto punto inevitable! ¡Proba con esto, esto me funcionó a mí! No tener que esperar que me aparezca un reel de Instagram con una técnica que de casualidad me funcionó a mí.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí. No quiero caer en un discurso utilitarista, por así decirlo, pero al final del día, la principal herramienta que tenemos nosotros como psicólogos, como profesional de la salud, somos nosotros, ya sea cuidarnos la voz, o estar todo el tiempo, son muy pocas las ramas de la psicología en la

que vos no te enfrentas con cosas feas por así decirlo, sobre todo yo que justamente me vienen a interesar temas como la tanatología, las adicciones; tengo que reconocer que va a ver situaciones en las que voy a tener que decir ¡Hasta acá no puedo! ¡Hasta acá no puedo, déjame tomar cinco minutos de aire! O ¡Hasta acá no puedo, a esta situación yo no la puedo manejar! Creo que la principal técnica de autocuidado es saber pedir ayuda.

Investigadora: ¿Y como futuro rol profesional, el autocuidado en el sentido de qué?

Entrevistado/a: Yo pienso que si yo no me puedo cuidar a mí, si yo no puedo calmarme, estar presente con la persona no voy a poder ayudarla de la mejor manera, no tiene sentido de que me venga alguien con quizás, ni siquiera hace falta que vayamos a una situación de suicidio, alguien que está teniendo ansiedad, que está teniendo problemas con la pareja, de nada sirve que venga y me cuente todo, yo no lo voy a poder ayudar si estoy mal yo, ya sea a nivel emocional, o porque no pude dormir bien, porque me olvidé de tomar agua todo el día. Es como que la primera persona que tenés que ayudar al final del día sos vos.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Si me gustaría que, como te decía, no tener que ver de casualidad un reel de Instagram para encontrar una técnica que funcione. Mucho del autocuidado lo veo ahora en los trabajos en grupos y es literalmente ¡Esto me sirvió a mí, probalo! También que sea más accesible y empezar a desmitificarlo por así decirlo, porque también está ese discurso también en la facultad de que esto es muy místico por así decirlo, o cuando empezás a hablar de los ejercicios de respiración hay profesores que te dicen ¡Bueno, si vos estás estudiando psicología, para hacer esas cosas anda a hacer yoga! Darle el lugar importante que se merece y que la gente no tenga que encontrarlo, como te decía, por necesidad, sino que esté esta técnica presente. Que sea una opción.

Entrevista N.º 12

Fecha: 09/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Uh, entramos con preguntas fuertes jajaj. Mi experiencia a lo largo de la carrera, bueno, ha sido muy variada por dos motivos, el primero porque ingreso en el año 2019 y en medio tuvimos dos años de virtualidad que lo cambió todo. Entonces fueron dos años de venir, cursar, estar acá en el ambiente de la facultad, de hablar con los profe, de hacerlo de una manera y de repente, bueno, lo que todo sabemos. Así que, veníamos muy bien cursando presencial, me gustaba mucho venir a la facultad, yo soy de Viale, viajaba, viajo actualmente también, y de repente el encierro, la computadora, las horas de lecturas, hicieron que esa experiencia no esté tan linda como se daba anteriormente, más tercero y cuarto que como sabrás, tienen cátedras que hay horarios de prácticas, por así decirlo, como Instrumentos, como Vocacional, que se yo. Después se abrió la virtualidad, segundo y tercero fue virtual perdón y no tercero y cuarto, y todo fue diferente también, no fue como anteriormente, hubo otras reglamentaciones acá, no sabíamos si podíamos estar tan próximos unos a otros, fue como que cambió un montón. Entonces en ese sentido, bueno, hubo veces que en el cursado, obviamente hay materias que interesan más, profesores que la hacen más interesantes, otras que no tanto, tanto por contenido o por la predisposición de los profe. Yo tengo 40 años, tengo otra carrera hecha, no es mi primer paso por la universidad y podía sentir eso también, cómo han cambiado algunas cosas, el transcurrir la universidad, y bueno también tenía otro parámetro no cierto, de donde medirme y como sentirme en la facultad misma. Así que bueno, eso un poco

Investigadora: ¿Y qué te ayudó a vos a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: Yo la elección de la carrera la tomo en un momento en que, después de ser madre, me replanteo en el momento en mi vida donde estaba, y con amigas, y en un proceso de terapia llego a la idea de que podría hacer algo para mí. Entonces, elegir empezar a estudiar psicología tuvo que ver con, evaluar mi presente teniendo en cuenta mi futuro, o sea, también dentro de las posibilidades siendo mamá que podía hacer, no cierto. Y la verdad que, como la anterior carrera la hice en esto de terminar el secundario, te vas a estudiar, tenés 18, 20 años, no sabía muy bien cómo iba a ser esto, tenía esa idea de que empezar la universidad es para los más chicos, entonces entré con ese prejuicio, que puede pensarse al principio como una limitación. Y a mí me limitaba en ese sentido, ¡No sé si voy a poder! ¡Ya tengo treinta y cinco por ahí! ¡Me voy a recibir a los cuarenta! Pensaba que me iba a recibir este año, re ilusa. Entonces, me jugaba un poco en contra y después nada, no, la gente acá, hay personas de todas edades, o sea, total y completamente derribado ese prejuicio que tuve, tengo compañeras que sí empezaron a los 18, a los 19 y también me he llevado muy bien cursando con gente joven, también con

gente un poco más joven pero no tanto, con chicas de mi edad; así que en general bien. Y así como también fue ese primer año bien, costó después también estar desconectado y no vivir ese mundo no cierto, de venir, entrar acá y estar toda la tarde noche en la facultad.

Investigadora: ¿Y qué sentís qué fue lo que te ayudó a transitar todos estos años en la facultad?

Entrevistado/a: Ayudar a transitar, y bueno siempre hay un deseo puesto en juego ¿no? Esto de que siempre se habla acá también, esas ganas de bueno, de tener un título, de tener un profesional, de poder verme también en un futuro desenvolverse como una psicóloga. Creo que eso es lo que ayuda, creo que si no hay algo que motoriza de fondo tampoco llegamos muy lejos porque, mi nene era muy chiquito, tenía dos años y tomaba la teta cuando empecé la facultad. Y después estudiaba todo lo que los niños sufrían con el destete, así que revivía un montón estudiando todo mi presente también. Pero siempre confiada de que era el camino. Tengo mucha confianza en mí misma. Se puede decir que ese es el motor que me ayuda.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Lo primero que pienso cuando escucho autocuidado es ser consciente, yo soy una persona que soy muy consciente por ejemplo de las cosas que hago, cómo lo cuido a mi hijo, ser madre me abrió mucho la mente, por así decirlo, a pensar que cosas digo, como me expreso, que movimientos tengo, cuales son mis tiempos. Entonces, cuando yo pienso en el autocuidado pienso en como nosotros medimos o reflexionamos acerca de nuestro pensamiento y de las cosas que hacemos, y en consecuencia ¿no? Qué modos de vivir trae eso. Siempre pensé que ser mamá me iba a llevar a darle el ejemplo al ser humano que viene conmigo, que obviamente me va a tener ahí reflejando siempre no cierto, entonces el autocuidado es también como una mujer pensarse como uno es no cierto, soy una persona que me cuido mucho por decirte en lo que como, en la actividad física, en mis horas de sueño, si vamos al caso más a lo fisiológico también para mí es muy importante y cuando empiezo esta carrera, un poquito antes, cuando ya estaba la decisión tomada en realidad, también tomo consciencia de esto de entrar en terapia como parte no cierto, del cuidado, del bienestar de uno. También ser mamá me llevó a esa etapa de crisis, también estar llena de, de estar con actividades del bebé, tipo, cuidarlo, bañarlo, distraerlo, llevarlo acá; entonces llegó un momento que dije ¡Bueno, a ver cómo vuelvo! ¡Cómo salgo de eso y vuelvo a mí! Y me pareció también que era muy importante tener un espacio para hablar de mí, para hablar de mis inseguridades, de mis miedos, de mis frustraciones, de mis sueños, de las cosas que quería a presente a futuro; y bueno desde que empecé ese espacio, di yo creo, con el profesional indicado para mí por lo menos me sirve, me ayuda, y cuánto crecemos si estamos en un espacio terapéutico que nos gusta, que nos sentimos cómodas. Así que tiene que ver un poco de todo, es algo integral, tenemos que estar bien también con el entorno en el que vivimos. Estudiando también atravesé el proceso de separación con el papá de mi nene porque bueno, hay cosas que uno también las va evaluando, las va procesando, vamos tomando decisiones y también, ahora diciéndolo en voz alta, pienso que las decisiones que tomamos forman parte de nuestro autocuidado. Y las que no tomamos también, porque esa no dirección también

a veces nos hace quedarnos en un mismo lugar y hay veces que ya pasa un determinado momento que hay que correrse, andar por otros lugares, tener otras experiencias. Así que se podría pensar en eso como el autocuidado. Ser muy consciente de las cosas que hacemos, qué pensamos y tal vez, fue un click en mí, ser madre para pensar eso no cierto, y dimensionando la importancia y el valor de la vida de mi hijo, del ser humano a quien yo crío, a quien yo amo. Entonces, bueno, ha ido por ese lado.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Suma prioridad, o sea, si yo no estoy bien mi entorno, mi familia tampoco lo está, así que, cuando tengo un problema relacionado con eso siempre trato de resolverlo, te nombré el proceso terapéutico pero también tengo familiares y amistades muy cercanas que forman parte también de ese hablar, dialogar, pensar, escuchar, y no siempre he ido con las preguntas más cómodas, pero justamente hay veces que esas personas que te conocen de toda la vida, que son tus amigos, tus hermanos, mis padres no porque fallecieron hace un montón, pero también me parece prioridad ponerse uno, no cierto, en un lugar de prioridad para estar bien, para sentirse cómodo, bien. En eso tiene mucho sentido la iniciativa, hay veces que escucho, más que nada, tengo muchas compañeras jóvenes y me doy cuenta que les pasa el tiempo, no cierto; quiero hacer esto pero, o ni ganas, o soy colgada, entonces me doy cuenta de que por ahí hace falta un poco de decir ¡Bueno, si ya lo pensé, lo dialogue en terapia, lo hablé con mis amigas, sé por dónde tengo que ir, hay que hacerlo! Hay que, no tiene que quedar ahí, tiene que hacerse algo no cierto, hay que a veces movilizar para poder estar bien.

Investigadora: ¿Y por qué le atribuí ese lugar de prioridad?

Entrevistado/a: Le atribuyo ese lugar de prioridad porque, mi prioridad hoy es estar bien porque quiero que mi entorno, que mi familia, que mi hijo y todo lo que me rodea, la pequeña partecita de ese mundo que depende de mí, esté bien. Entonces, lógicamente soy humana y no siempre es así, pero cuando me doy cuenta que las cosas entran en crisis, ya te nombré una, me doy cuenta que es necesario hacerse, que es necesario pensarse, que es necesario hablar de las angustias, y que cuando no se deja también lo he visto en otros, no tanto en mí, rebalsa, explota, hay sentimientos angustiosos muy profundos; y que uno también después de cursar cinco años de la carrera puede ver algunos elementos no cierto, que a veces por ejemplo, en una pareja de repite, son constantes, vos decís todo tiene un ciclo, empieza así y termina así. Entonces, si no me pongo en ese lugar de prioridad, alimento también algo que yo no quiero que suceda, no cierto. Sí, por ahí va.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, como esto que te decía de cuidados integrales, priorizo el bienestar para mí psicológico, emocional es el uno; yo tengo mis sesiones todas las semanas, de hecho tengo ahora, después del cursado ya viajo de Viale a Paraná y después ya me quedo acá con mi psicólogo. Tengo mis

personas allegadas, mis conocidos, mis amigas, mis familiares que también forman parte de mi autocuidado, porque son personas en quien confío, tanto para las cosas lindas como para el día a día, como a veces las inquietudes. Siendo a veces también buscamos no cierto, mamases a fines a veces, compartir experiencias ¡A ver ustedes que harían con el tema de la escolaridad! Siempre hay muchas dudas, muchas incertidumbres, más yo que tengo uno solo. Entonces me gusta también saber que opinan personas que quiero, que ya han sido madres o que están siendo, en la misma edad que mi hijo. Pero bueno compartir esa perspectiva, a ver donde estoy parada, nunca doy por sentado lo que yo digo tiene que ser o es así sino que me gusta primero saber a ver donde estoy, ¡Esto tendría que ser así! ¡Porque pasó esto! Y después sí, es como que reflexiono mi manera de sentir o de pensar la situación. Después con las cuestiones más físicas se podría decir también, entreno, hago dos deportes, actualmente no trabajo porque trabajé desde muy chica, supe ahorrar y tengo más o menos resuelto eso, tengo ingresos sin trabajar, así que es algo, dado toda la crisis que hay ahora, y realmente tomo consciencia de muchas personas, lo mal que está no cierto, la situación económica del país. Me doy cuenta también que en su momento pude tomar unas decisiones acertadas en relación con eso, y en este momento puedo hacer lo que me gusta sin preocuparme por eso. También, bueno entreno, voy al gimnasio, busco maneras de ser amigables con el medio ambiente, tengo mascotas a las cuales cuido, saco, paseo, esté o no mi hijo; son más mascotas de mi hijo porque es re contra re mascotero él, ama los perros y los gatos, y también cualquier tipo de bichito o algo que encuentre. Tenemos un gato y una perra, a las cuales también les dedico mucho, así que en el día a día estoy muy ocupada con eso. Y lo que sí me angustia y son cosas que a veces me sacan un poco de este tema de las cosas que puedo llegar a hacer, es la preocupación por rendir, por tener la carrera al día; me genera a veces ansiedades. Sabemos que rendir bien un examen no solo depende del estudio sino que hay, un montón de factores dando vueltas, entonces eso a veces sí me saca un poco de mi equilibrio, de mi eje, pero bueno trato ahí de hacerlo. Ahora me preocupa tesis también, porque yo a diferencia tuya, estoy elaborando el proyecto. Así que también estoy tratando de ver como lo termino no.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Voy a empezar por la más fácil, cuando quedo embarazada, engordé 45 kg, al cuerpo que tengo ahora sumale unos 30, me di cuenta que no tuve limitaciones y que eso después me llevó a frustrarme un montón con mi cuerpo con mi estado físico, dormía muy mal, me cansaba muy rápido, tenía sueño mucho tiempo; entonces estaba como que en ese estado de ensoñación viste ¡Ay voy a tener un bebé! Todo muy lindo pero tenía 45 kg de más, entonces tomé consciencia en ese momento, cuando tuve muchos problemas de salud y no hablo de la estética, hablo de salud, tenía principios de colesterol, diabetes y demás, de que ese no era el camino y que tenía que empezar a cuidarme. Te estoy hablando de hace ya cinco años, y que mi proceso iba a ser lento, porque tampoco pretendía de la noche a la mañana tener el cuerpo que tenía antes. Así que en torno a eso, decidí tomar esas estrategias de hacer todo lo posible para poder estar mejor de salud. Y después el psicólogo que también arranqué cuando tomé la decisión de empezar psicología, también me pareció un momento oportuno, yo perdí a mis

padres cuando era muy joven, a los 2 con muy poquito de diferencia; y también sentí que había cosas sin resolver en torno a la muerte de ellos. Y bueno, te digo, cuando lo empecé, no lo dejé, seguíamos en virtualidad también haciendo sesiones virtuales, me acompañó también en ese proceso, estuvo también siempre alentándome a que siguiera, la verdad que no me arrepiento de haber tomado esa estrategia porque me ha ayudado, no solamente acá en lo que es la facu, sino en mí; lo tomo como parte de mi crecimiento porque no soy la misma de cuando empecé. Así que son cosas, digo yo, que nos han pasado, que me han pasado y que también me han exigido tomar una decisión y bueno, hacer algo en relación con eso. El lugar donde estaba con 45 kg ya no funcionaba y con la angustia y el dolor de esos duelos que todavía no los había procesado, tampoco, así que por ahí empezó todo.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Todos, la vida misma en realidad. Y sí los beneficios están en el día a día, en estar seguro, confiado, seguridad, confianza, vamos a ponerle felicidad, aunque sabemos que es una ilusión, pero son momentos en los que bueno, me veo donde estoy y estoy bien, no cierto. Estoy tranquila, así que veo esos beneficios. Creo que también he estado en momentos donde me he sentido insegura de mí misma y eso también me ha generado un montón de miedos, inseguridades, y puedo verme en ese lugar y sé que no estoy en ese lugar sino en un lugar donde me siento bien; así que creo que es ese el mejor beneficio digamos.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, lo que te decía hoy, la facu me genera muchas ansiedades. En mi carrera anterior y en esta, hasta este año nunca había salido mal en un examen final hasta que me bocharon y fue una herida narcisista muy grande, ahora me río pero en su momento lloré, fue fuerte para mí, porque soy muy responsable de lo que hago, entonces vengo a dar un examen segura, no vengo a probar suerte, no soy de esas personas, me lo tomo en serio y bueno, me he dado cuenta que a veces los criterios de los profe dejan algunas cuestiones de lado y cuando uno quiere realmente remontar y no hay una buena predisposición por el otro lado, cortan oportunidades, no solo a mí, a un montón de estudiantes que vienen muy bien preparados. Vivimos diciendo acá que lo que importa es la subjetividad pero eso en un examen parece no importar, sino que juega mucho la memoria, juego mucho lo poquito que puedes dejar de lado, o lo poquito que direccionas quieren que direcciones para otro lado. Entonces eso sí, dificulta un poco, se puede decir que, dificulta más mi transcurrir por la facultad que mi rol siendo madre, amiga, ex pareja; en esas cosas me siento con menos traba, me siento más libre de tomar mis decisiones.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Justamente, hablaba con mi psicólogo de esto (¡Mira que bruja que sos!) la última sesión donde hablé de la mesa que salgo mal y demás; y me pongo a pensar ¡Será psicología una carrera para mí, que se yo! Me hace dudar de lo que yo creo que estoy segura, entonces Fernando me dice un par de cualidades, que podrían ir con un buen psicólogo, se pueden decir más, como que soy una persona muy plástica porque es cierto me relaciono con muchas personas, de distintos lugares, de distintas edades; y pienso que el desafío mío es creer que lo puedo hacer bien no cierto, tengo esa duda porque también, creer que en el futuro pueda ser una buena profesional. También tomo mucha consciencia, a ver, uno el día de mañana va a estar enfrente de una persona con todo lo que eso implica, es una vida, entonces, como mis prácticas van a interferir, van a ayudar o no a la vida del otro. Entonces mi desafío es ese, creer que lo puedo hacer posible digamos.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Lo considero como, cómo se podría decir, hay espacios donde se habla mucho, no sé si del autocuidado porque estamos mucho con la formación del psicoanálisis, entonces como que se desprecia un poco esto de ¡Ser consciente! ¡De pensar que somos autónomos en tomar las decisiones! ¡En tratar de direccionar el rumbo de nuestras vidas! Pero también voy a un espacio terapéutico donde se pone mucho en valor la palabra no cierto, entonces, me termino dando cuenta que lo que va surgiendo realmente toma valor toma sentido, pero también en la formación está muy, o sea la carrera tiene este lado de cursado, donde podemos divagar media hora acerca de la importancia de un autor, pero llega el momento de la mesa de examen y es ¡La memoria!; lo que uno puede poner en juego queda de lado, entonces, bueno me siento a veces un poco confundida con eso, porque hay una manera de enseñar o de promover la lectura y el cursado, y por otro lado, nada que ver, hay otra cuestión evaluativa donde se pone en juego una única habilidad, ¡Tenés que acordarte lo que dice Lacan en la página 3 del seminario 3! Entonces, eso también me parece que está muy presente y se escucha a los chicos en un decir, o sea, es algo que se habla, se charla.

Investigadora: ¿Considerás que el autocuidado se da en la carrera?

Entrevistado/a: No, así propiamente dicho no. Yo el año pasado hice las PPS en la perspectiva esta de institucional, comunitaria de más y me tocó estar en un dispositivo donde se promovía mucho la ley de Salud Mental en el Hospital Escuela, y desde ahí sí, te puedo decir, tal vez, lo vemos y al participar de otros CAPS y otras actividades también lo vi que se promueve digamos hablar, tomar consciencia acerca de lo que es, más que nada, la salud mental no como esta versión médica o atomista, sino como que quehacer del día a día de la persona para tratar de bueno, de derribar también unos prejuicios y que se yo en las sociedades, y que la gente pueda tomar consciencia de eso. Acá no, pero bueno, digamos que en las prácticas si lo pude ver, pero porque participé de esa PPS viste, ya las otras que tiene otra inclinación, no sé.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Y sí, directamente sí, porque pude revalorizar un montón esto de la importancia de la terapia y es lo que yo considero uno de los pilares fundamentales de mi autocuidado, así que, ya vine de un poquito tiempo antes, pero creo firmemente que sí, que nos hace mejores personas, que sí, que es un cuidado que nos hacemos a nosotros mismo, un autocuidado sí.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, no puede existir un psicólogo que no piense en estar bien con uno mismo ¿no?, como sería eso. Sí, lógico, no lo veo de otra forma. Para mí el autocuidado, esto que te digo es, poder estar conforme y segura con mis decisiones, de ahí surge todo lo que yo haga en la vida. Entonces, cuando me siento de ese modo, estoy tranquila, estoy bien, me siento segura, así que creo yo, que si no estarían esos espacios, o ese auto pensarme también de que manera puedo estar mejor, no sé si estaría en este lugar. No sé si no seguiría con mis 45 kg ¿no? Y eso me ha traído un montón de beneficios, uno a veces entra en una vida, que sé yo, deporte, conoces otras personas, te abrís a nuevas experiencias, te terminas dando cuenta de que indirectamente te benefician un montón de cosas, así que.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Tendría que ser obligatorio poder ir a terapia, aunque sea, no sé, no puedo decir la frecuencia porque cada uno. Tendría que ser obligatorio que los estudiantes encontremos un espacio terapéutico. El gimnasio para mí, yo siempre digo, es un cable a tierra, mi psicólogo también, tengamos nuestro espacio para sentirnos bien, para estar mejor, para poder poner en palabras lo que nos preocupa, los que nos angustia, para tomar las decisiones. Me parece muy importante tal vez los chicos más jóvenes que están en sus 20, tengan mentores, o tutores o sus padres, puedan cumplir un poco un rol más presente, pero también me parece que una persona que no nos condiciona tanto es importante hablarlo así en un espacio de terapia.

Entrevista N.º 13

Fecha: 09/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Ha sido una buena experiencia. Es algo que se habla con mi grupo de amigas, una buena experiencia tanto en mesas como cursada se basa en que no te traten mal, no me han tratado mal entonces ha sido relativamente una buena experiencia. Cómo me he sentido ha sido un subibaja de emociones porque también me fue bastante bien primer año, mitad de segundo, después me agarró la pandemia que me frenó totalmente el ritmo; y recuperarme de eso, de post pandemia fue angustiante. Me costó mucho volver, fue como aprender a estudiar de vuelta, también a concentrarme; preferí muchísimo igual las clases presenciales porque me desconcentran mucho menos que las virtuales. Pero fue bastante angustiante pre y post pandemia digamos. Pero es un subibaja, no es un estado constante tampoco.

Investigadora: ¿Y qué es lo que te ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: El grupo de amigas que tengo, que nos empujamos entre todas y si rendimos la misma materia bueno, armamos resumen en conjunto, o estudiamos o repasamos juntas. Eso me ha tirado bastante. Bueno mi pareja también está estudiando, así que también me ayuda. Y eso también.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Entiendo que es cuidarse uno mismo.

Investigadora: ¿Cuidarse uno mismo en el sentido de...?

Entrevistado/a: Bueno, podemos hablar de lo físicamente, de alimentos, de hacer ejercicio, de cuando uno está con la cabeza explotada, bueno paramos el estudio un rato, salir a distraerse, juntarse con gente si es necesario. O por lo menos eso es lo que entiendo yo como prácticas que hago de autocuidado.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuís al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Mucha, no le había puesto capaz el título de autocuidado hasta que te lo dije recién; pero considero sí que es importante para poder sentirse bien también. Porque si vos no te cuidas en cualquiera de los aspectos después es como una reacción en cadena, no vas a poder concentrarte para no sé, en caso que estés con la cabeza en un montón de lados, no vas a poder concentrarte para estudiar, para hacer un trabajo, demás, entonces es super importante. Te ayuda a centrarte de alguna manera

Investigadora: ¿Y qué es sentirse bien para vos?

Entrevistado/a: Creo que es como, de alguna manera estar bien, poder lograr, no sé cuando logró los objetivos que me propongo podría decirte que me siento bien. Cuando descanso el tiempo que tengo que descansar me siento bien. Supongo que va por ese lado, tratar de hacer todo lo posible para estar bien.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, te podría decir que está muy enlazado a mis hobbies. A mí me gusta mucho leer, fuera de la facultad digamos, y me gusta mucho, yo bailo folclore y canto. Entonces tanto la lectura como el baile son cosas que a mí me desconectan completamente del mundo; y que me hacen bien, porque por ahí estamos de acá para allá con trabajos entregas, temas personales también, y la hora y media o dos que yo paso bailando me desconecto de los problemas totalmente y eso me ayudó. Después cosas que no hago pero que debería hacer es hacer más ejercicio, comer mejor, pero son prácticas que intento mantener, capaz debería hacerlo con más frecuencia.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Porque son actividades que me gustan entonces, te diría que hago lo que me gusta, disfruto hacerlo, de esas actividades, entonces trato de hacerlas siempre que puedo. Bueno leo más de que bailo actualmente pero, aparte las dos cosas las hago desde muy chica, entonces te diría que es algo que he hecho toda la vida. Ponele que leer tengo memoria de los diez, once años y bailar también, entonces son prácticas que me han acompañado toda mi vida y siempre se han sentido así también, como un momento de desconexión, solamente nos concentramos en esto porque me gusta, lo disfruto, porque me hace bien.

Investigadora: ¿Y qué lees?

Entrevistado/a: Me gusta mucho leer fantasía, pero también leo romance de época, pero si no me gusta mucho la fantasía. Bueno la fantasía requiere mucha desconexión, mucha imaginación porque construir un mundo mágico es complicado, necesita concentración e imaginación. Intento leer todos los días un poquito y bailar generalmente, una vez a la semana. Ahora no lo estoy practicando porque no me dan los tiempos, porque la UADER tiene taller de folclore y tango, y son una vez a la semana, entonces voy a los talleres.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, lo que te decía me desconectan, me hacen un poco salir de la realidad en la que he llegado a estar estancada en bueno ¡Tengo que hacer esto, esto, esto, esto! Entonces me tomo una hora en el caso de bailar o bueno para leer me tomo un momento, un capítulo y seguimos, en el caso del libro. Me hacen bajar un poco lo que es la ansiedad capaz, me hacen relajarme.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, me pasa con el baile particularmente por la cantidad de trabajos que tengo que entregar, entre las prácticas y comunicación y demás, por ahí no me dan los horarios para ir. Ya no me dan los horarios para ir a uno porque curso en ese horario y el otro, entre una cosa y otra que tengo que hacer, ahora no estoy pudiendo ir. Pero es más una cuestión facultativa de este momento que no me permite ir. Una dificultad sería el tiempo.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Uhh, bueno por ahí encontrar tiempo te diría, relacionada con la anterior. Me pasa ahora que estoy sobrepasada de cosas para entregar, más ahora y estás dos semanas que vienen, que también tengo que mudarme. Entonces estoy como, estresada, angustiada por la cantidad de cosas, aparte yo pienso tres veces al futuro y le doy cinco vueltas, estoy bastante sobre pasada con las cosas y por ahí priorizo lo que tengo que entregar a hacer estas prácticas de las que estamos hablando. Priorizar más la urgencia que cuidarse.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: No sé si se tiene tan en cuenta, o sea, la primera vez que lo escuche fue con Leticia, que ella habla mucho de cuidado y habla incluso del autocuidado, sus centraciones al principio de clases tienen ese propósito, de que vos puedas llegar presente a la clase y no cargues con todo ese día que venís teniendo. Pero creo que es la única que lo aborda, bueno lo había escuchado también el año anterior porque ella también está en los encuentros de Psicología Social y generalmente habla de los cuidados, por ahí lo centra más en enfermeros que su campo digamos, para el cuidado, porque lo empezó así, pero es la única que ha hablado del autocuidado, por lo menos, que yo haya escuchado. No es algo que se aborde tanto. Por ahí, lo que los están abordando son los centros de estudiante capaz, que están dando charlas o cursos, para bueno, como organizarme con los trabajos, como llegar a los finales, que considera que pueden llegar a ayudar con el tema del autocuidado. Pero en las materias no, no lo escuché.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Sí, pero es lo que te decía recién, yo considero que la que me ha dado las herramientas es Leticia, de decir ¡Bueno, nos tomamos unos minutos, respiramos profundamente, nos concentramos solamente en eso, chequea que parte del cuerpo te está doliendo, cual está contracturada, que tenés que relajar! Eso más que nada. Alguna ansiedad traumática, porque uno lee las cosas y dice ¡Ay, mira yo tengo eso! Pero no en autocuidado, no en ese tipo de herramientas. Si considero que ella no las ha proporcionado, incluso el lunes pasado, ella nos dijo que nos pongamos en grupo y que vayamos afuera

a hacer la centración, porque venimos todo el año con ella, ya deberíamos poder hacerla solos. Entonces nos hizo poner en grupo, que uno dirija, el que se anime; y es la que nos ha dado las herramientas. Recién en quinto.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, porque y creo que la voy a citar a ella porque de algún lado lo saqué, si yo no puedo cuidarme cómo voy a cuidar a alguien más. Entonces uno necesita estar bien y sentirse bien para poder ayudar a las personas con las que va a trabajar, es sumamente importante.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: No sé, o sea, en lo que pensé fue que, hay muchos profesores que por ahí no son los más amorosos, no son lo que te tratan muy bien, entonces esto siempre, y lo he escuchado de muchas personas, repercute a la hora de atravesar la carrera o ir a rendir, que terminan evitando las situaciones para poder sentirse bien consigo mismo, pero de alguna manera eso no te permite avanzar en lo que es la carrera. Pero vos tampoco te podes posicionar de un rol de decirle algo al docente porque no llego a ningún lado, entonces se generan situaciones, o sea. Sí sería un autocuidado no ir pero no te está haciendo bien tampoco. Y tampoco te dan las herramientas, o sea vos estás cursando una carrera para poder trabajar con las otras personas, para poder ayudarlas y demás, pero no te enseñan, hasta que llegas a quinto por lo menos, alguna forma de cuidarte a vos mismo.

Entrevista N.º 14

Fecha: 09/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Emm, bueno arranqué, yo ya venía de estudiar otra carrera, hace unos años antes, así que bueno, fue más como tratarlo como tranqui, siempre esa fue la idea de hacerlo porque me gustaba más que nada, no tanto con la presión de bueno, tener que terminar que se yo, pero bueno me enganche enseguida digamos así que los primeros años fueron como que arranque bastante rápido, llevaba al día las materias, no me costaba tanto porque bueno ya tenía como un recorrido, entonces por ahí el tema de estudiar y todo eso no me costó tanto.

Investigadora: Fue como más llevadero....

Entrevistado/a: Sí sí, además yo siempre trabajé digamos entonces como que bueno, trataba de organizar los tiempos, siempre tenía un ratito como que bueno me ponía a estudiar, aprovechar viste al máximo. Y bueno, ahora estos últimos años, se me complicó un poco más por el tema más que nada de la maternidad y todo eso, como que bueno, las prioridades cambiaron, así que no es lo mismo estudiar siendo mamá, pero bueno, ahí vamos digamos. Fue como que baje un cambio con un montón de exigencias más que nada, más digamos, de decir ¡Bueno, no puedo cursar todas las materias que quiero en el año!, y bueno ir de a poco digamos.

Investigadora: ¿Y qué es lo que te ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: Y bueno, creo que la perseverancia, de por ahí bueno no, como yo ya era más grande por ahí de todos los que empezaban, trabajando y todo eso, bueno siempre fue como que me costó un poco más, pero bueno sí eso creo que la perseverancia, bueno hacer terapia también digamos poder charlar todas las cosas, todos los prejuicios también en torno por ahí a estudiar de más grande, o esas cosas me re ayudó la terapia. Y bueno la organización también, eso, poder organizar los tiempos y bueno también un poco de esfuerzo porque la verdad que muchas veces, que se yo, de quedarme estudiando en vez de salir a hacer algo, o sea, también dedicarle el tiempo, pero sí creo que eso. Pero más que nada sí la perseverancia, de decir ¡Bueno, en algún momento me voy a recibir!, y que me gusta la carrera digamos, tengo proyectos y todo eso alrededor.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Bueno yo creo que son todas las estrategias o todas las herramientas que uno va por ahí generando para un mayor bienestar, en algunas situaciones en particular. Yo por ahí trabajo en un lugar que aborda la temática de violencia de género, entonces por ahí hablamos mucho del tema del

autocuidado, de cómo sobrellevar por ahí escuchar algunas historias que son bastante complejas. Entonces bueno también es eso, como poder preservar la salud mental cuando uno por ahí está en ese tipo de situaciones.

Investigadora: ¿Y esto que vos decís de mayor bienestar, cómo lo pensás?

Entrevistado/a: Psíquico, emocional, físico también. Lo pienso como un todo digamos. No sé por ejemplo yo, me pasa que, cuando por ahí que estoy muy pasada de rosca con algunas cosas, trato de bueno, de dedicarle tiempo a las cosas que me hacen bien, a dedicarle tiempo a la actividad física, o sea, de todas esas áreas digamos como para cuidarme, lo pienso desde ese lado, más integral digamos.

Investigadora: ¿Y al bienestar con qué lo asocias?

Entrevistado/a: Y al bienestar yo lo asocio con salud y lo asocio con alegría, felicidad, con eso lo asocio yo.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sé que es importante, o sea le otorgo gran importancia porque me parece que te permite por ahí hacer las actividades que uno quiere, o bueno eso, tener una vida más linda digamos, pero en lo personal sé que a veces me cuesta como tomar consciencia de eso digamos, como te digo por ahí ando pasada de rosca, entonces como bueno no le doy mucha prioridad al autocuidado hasta que me detengo a pensar por ahí ¡Bueno, baja un cambio!

Investigadora: ¿Y por qué le otorgas ese lugar de importancia?

Entrevistado/a: Y bueno por esto que te decía del bienestar, me parece que es la forma de estar saludable, de preservarse por ahí de las cosas que no están tan buenas que obviamente todos afrontamos, o problemas en el trabajo o en la facu o lo que sea, me parece que eso es fundamental, como tener ese espacio para uno, poner como un límite, también lo asocio con eso, como un límite a esas cosas que por ahí nos hacen mal, sea lo que sea. Y bueno cuidarse uno digamos.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, yo hago actividad física, o sea, no es periódica digamos, pero bueno cuando puedo hago danza o salgo a caminar. También me sirve mucho estar al aire libre, o bueno por ejemplo, los ratos de jugar con mi hijo, esas cosas me generan digamos, lo considero como espacio de autocuidado. Bueno también la alimentación, trato de alimentarme bien, de descansar bien, cuando puedo, hay semanas que me resultan más difíciles. Bueno pensándolo desde lo emocional, esto, como te decía, de poner límites a las cosas, bueno por ahí no siempre puedo. A mí que soy mamá me pasa, que a veces las exigencias son mayores entonces decís ¡Bueno a veces no puedo hacer todo lo que

quisiera hacer!, entonces bueno ponerme ese límite. Hacer cosas que me gustan por fuera de las obligaciones que se yo, mirar una serie, o leer, esas cosas por ahí también, que por ahí son las menos, pero sí.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno, más que nada con terapia porque una vez por ejemplo me pasó que yo siempre vivía muy al palo, y me pasó que tuve un episodio de un ataque de pánico, y a raíz de eso arranque la psicóloga, y bueno fuimos trabajando un montón de cuestiones, entre eso, que no lo llamamos autocuidado pero sí el espacio personal y todas estas cuestiones. Bueno también con la carrera digamos de ir aprendiendo de la importancia de preservar la salud mental, la actividad física, y bueno de a poco. Pero sí fundamentalmente creo que la terapia me ayudó por ejemplo a darme cuenta de que cosas a mí me servían y cuando me estaba derrapando digamos, pero bueno por ahí, por la forma mía de ser, es como que siempre lo tengo que traer, sino como que me embalo en un montón de cosas, entonces bueno siempre estoy atenta digamos a volver a esas herramientas, esas cosas.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Creo que lo que más percibo es sentirme bien yo, sentirme alegre. Por ejemplo, no sé si lo noto tanto cuando lo aplico sino que lo noto más cuando no lo aplico, cuando no lo estoy llevando a cabo, porque me empiezo a sentir como acelerada, o a veces hasta que incluso que me falta el aire o taquicardia, esas cosas que por ahí me han pasado en otro momento entonces digo ¡No, baja un cambio! Por ahí lo percibo más en eso, cuando me falta el autocuidado que cuando generalmente estoy bien digamos, pero sí eso, me siento con más energía también, que me puedo organizar con las cosas.

Investigadora: ¿Y esto que vos decís de sentirte bien?

Entrevistado/a: De sentirme con energía de ganas de hacer cosas, no estar cansada. O sea, a mí me gusta salir a pasear, entonces sentir ganas de hacer eso, me da alegría digamos. No sé cómo explicarlo.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí sí, a veces sí, pero como te decía, más que nada un poco por mi forma de ser y que por ahí me meto a hacer muchas cosas al mismo tiempo, o bueno las cosas de la diaria, del trabajo, de la facu todo eso, es como que sí, me cuesta no engancharme en la rutina, entonces bueno me cuesta ponerme, como traerme, pero sí sé que por ejemplo, en este último tiempo por ahí me resulta más fácil que antes, como que soy mucho más consciente cuando me siento mal o cuando me veo acelerada, o sea, que te puedo decir por ejemplo hoy esto me hace bien, esto otro también es como que también es un avance que lo puedo identificar. Hoy creo que una de las dificultades es hacerme el espacio, porque por ahí sé que me gusta y me hace bien ir a danza, pero a veces digo no, me voy a quedar estudiando

por ejemplo, y al final no sé si termino ganando mucho más tiempo porque es una hora quizás que yo podría salir a caminar o algo de eso. Pero bueno eso es lo que me cuesta, hacerme un tiempo para las cosas que me hacen bien. Y obviamente todo lo que hago me lleva, qué sé yo el trabajo, la casa, mi hijo, todas esas cosas, pero bueno más que nada es eso, poder encontrar, poder organizar los tiempos.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Y hoy creo que la motivación digamos con algunas materias, eso como que me juega en contra, como que no le puedo encontrar el disfrute por ahí; y bueno el tiempo que me está llevando, y todo el contexto obviamente, que estamos viviendo, eso también es un desafío para mí. El contexto socioeconómico, político que repercute obviamente en la facu.

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: La única vez que yo escuché hablar de autocuidado fue en las PPS de Clínica Sistémica, y no más que eso. Así que no, no se tiene en cuenta y creo fundamental porque ya te digo, yo que trabajo en un área de violencia de género y veo por ahí como es para las profesionales, es necesario y digo ¡Como no nos enseñan desde el principio digamos estas cosas para poder enfrentarnos el día de mañana cuando estemos ejerciendo! Además me parece, pero esto es como más arraigado, de cómo es la educación en sí digamos, me parece el hecho de que en las mesas uno se ponga tan nervioso por ejemplo, que son instancias que uno debería aprender y que deberían ser mucho más llevaderas, y no lo son, o que uno tenga miedo de que los profe maten digamos, me parece que tampoco ayuda en lo práctico, más allá de que tampoco demos la teoría de lo que es el autocuidado. Pero sí, me parece que es una gran falencia y que es algo que nos va a servir muchísimo digamos, no sólo para la profesión sino también, en realidad, para la vida en general.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Sí, pero en realidad yo creo que más, lo que yo he podido investigar y averiguar por fuera de la currícula digamos, como ya te digo, la primera vez que lo escuché fue el año pasado en las PPS que hablamos o por lo menos le dimos el valor de la palabra del autocuidado. Pero bueno después, todas las herramientas creo que sí, más que nada por fuera de la carrera. Si bien sumamente relacionado obviamente, ya te digo yendo a terapia por mi cuenta, digamos de esas maneras, o leyendo cosas, pero bueno, todo por fuera.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, sumamente, porque bueno nos enfrentamos más que nada con esto, más allá de lo que uno decida hacer en general, con el sufrimiento, con el padecimiento de las personas, con

problemáticas re complejas, entonces bueno me parece que poder acompañar, pero también de una manera saludable para nosotros digamos, es fundamental, y como digo, al no enseñarse eso en la facu es como que bueno uno tiene que ir viendo cómo y obviamente también por eso es tan importante ir al psicólogo digamos. Y también me parece que, volviendo un poco al tema del contexto, por ahí trabajar con alguna situación, yo lo relaciono mucho con esto de la violencia de género por ahí, y donde yo trabajo las mujeres que generalmente van son mujeres que además pasan situaciones de pobreza, de consumo, entonces bueno, son un montón de problemáticas que también nos atraviesan a nosotros, entonces bueno, me parece que es re difícil acompañar a alguien cuando uno también está en situaciones complejas, así que sí, es fundamental para eso.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Bueno, yo haría hincapié en eso, en la falta en la formación. Bueno por ejemplo cuando curse Comunicación, me acuerdo que en los teóricos por ahí hacíamos meditaciones. Me parece que hay un montón de herramientas que no están incorporadas y que son buenísimas digamos para, traerla más que nada a una carrera como esta. Entonces eso, me parece que es necesario actualizar un montón de cosas respecto de la carrera. Y sí, así como, que se yo, uno por ejemplo en los trabajos te dan primeros auxilios y a veces uno hace el curso de primeros auxilios, bueno me parece que el autocuidado en esta carrera es fundamental digamos. Que se hable desde el primer momento, también para poder ver cómo transitar la carrera. Yo creo que todas las carreras tiene su particularidad, su exigencia y todo eso pero bueno nosotros que nos estamos preparando para trabajar con personas con distintas problemáticas de salud mental o no, pero para poder ayudarlo en lo que necesiten, me parece que es fundamental, mientras transitamos la carrera, ir conociendo estos temas.

Entrevista N.º 15

Fecha: 16/10/2024

Lugar: Escuela Normal, Ciudad de Paraná

Investigadora: ¿Cómo ha sido tu experiencia a lo largo de la carrera y que te ha ayudado a llegar hasta aquí? ¿Cómo te has sentido a lo largo de la carrera?

Entrevistado/a: Yo creo que por momentos me he sentido muy bien, nunca tuve dudas de la carrera que elegí, siempre estuve como muy decidida, pero por ahí en pandemia me bajoneo un poco, y es como que me costó más encontrarme, poner la energía en estudiar, en cursar, o estar en clases, pero después como siempre he tenido muchas ganas de estar, de venir, así que, como que, yo diría que la disfruto bastante a la carrera. Me he frustrado en muchos momentos obviamente con materias y todo, pero es como que vale más la pena lo gratificante que encuentro que las frustraciones. Muchos altibajos, me pasa que cuando más emocionalmente mal estoy por decirlo en cosas más personales, es donde mejor me va en la carrera, como que pongo más foco en la carrera en esos momentos. Este año que me separé vengo sacando como cinco materias, es rarísimo no sé, es como que pongo el foco en lo que más me conecta creo con lo que yo quiero ser, como en un proyecto de mí. Entonces como que, donde mejor me siento en la carrera es cuando peor estoy capaz en otras cosas o al revés.

Investigadora: ¿Y qué es lo que te ayudó a llegar hasta acá?

Entrevistado/a: Y principalmente mi familia, yo creo que si no tuviera el apoyo económico y todo de mi familia no podría, aparte es como que me respetan mucho los tiempos de estudio, el acompañarme. También me ayudó mucho, yo hago deporte, y como que para mí, la hora, hora y media que estoy haciendo deporte para mí es clave en desconectar también porque no se puede estar todo el día estudiando, todo el día pensando en la carrera, en que tenés que sacar finales, entonces yo siento que capaz que eso es lo que más me motiva. Obviamente también me ayudan mucho mis compañeros, cuando curso con alguna amiga es como que mucho más lindo; y creo que esos serían mis pilares, mi familia, mis amigos y el deporte en sí.

Investigadora: ¿Qué es para vos el autocuidado o qué entendés por el mismo?

Entrevistado/a: Yo creo que es poder reconocer y elegir en la vida opciones y situaciones que nos hagan sentir bien a nosotros mismos, y que tengan consecuencias buenas también a futuro en nuestra vida. Porque no sé, hay momentos que capaz que te hacen sentir bien en ese pequeño momento pero sabes que al otro día vas a estar detonado. Saber elegir cosas que te hagan sentir bien, gratificante digamos, ahora y pensarlo también de que te lo van hacer sentir el día de mañana, que no sea momentáneo, que pueda construir un proyecto.

Investigadora: ¿Y sentirse bien en qué sentido?

Entrevistado/a: Sentirse bien como, con ganar quizás, como sentir placer, sentirse bien con uno, de que está tomando las decisiones correctas o que si te equivocas poder decir ¡Bueno me equivoqué, es aprendizaje, voy a seguir digamos! Como bancarse a uno mismo, en las buenas y en las malas, por ahí es medio complicado pero bueno.

Investigadora: ¿Qué importancia le atribuí al mismo? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Y bastante, ahora más quizás. Fui a la psicóloga este año, hace un tiempo deje de ir porque bueno sacó licencia por embarazo pero yo creo que en mi camino de terapia, ahora este año y los años anteriores que he hecho, siempre fue como poder elegir en base a lo que yo quería o a mi deseo, o a este proyecto que yo quería y no tanto por el que dirán o qué pensarán los demás. Entonces como que ahí aprendí a ponerme a mí primera, no ponerme primero a mí, sino elegir esto, vínculos que estén bien, bien no en el sentido de ¡Bueno, no hay conflictos! sino de que sea sano aún en el conflicto digamos. Igual con esto del deporte también, por más que no tenga ganas yo sé que esa hora u hora y media de gimnasio o de hockey o de lo que sea, me va hacer bien a mí. Entonces intento cuidarme mucho, cuidar mucho mi físico, intentar comer cosas que me sumen energía; si me quiero comer una hamburguesa también me la voy a comer obviamente, pero como que cuidarme tanto físicamente como mentalmente, por eso voy a terapia, por eso hago deporte porque es lo que más me suma.

Investigadora: ¿Y por qué le atribuí esa importancia?

Entrevistado/a: Yo creo que, porque crecí en un entorno que le daba importancia también estar bien, como que, la contención desde ese lado, de mi familia o de mis amigos. Aparte desde muy chica también lo fui aprendiendo, yo creo que de ahí viene.

Investigadora: ¿Qué tipos de prácticas o conductas de autocuidado realizas en tu vida cotidiana? ¿De qué manera ponés en práctica el autocuidado?

Entrevistado/a: Bueno el deporte principalmente, bueno iba a terapia ahora ya no. Después la alimentación, intento escribir también muchas veces lo que me pasa, o desconectar así, dibujar, hacer cosas, con mis amigas también tenemos como esos plancitos de no sé, el sábado capaz que no salimos de joda y decimos ¡Bueno nos sentamos y nos ponemos a dibujar!, un montón de cosas así que sea como desconectar la cabeza también de pensar mucho; y eso, no te digo dormir bien porque es todo un desafío. O bueno también intento ponerle el celular no usarlo todo el tiempo, si estoy con alguien; ahora me fui el finde largo a BS As y ni agarraba el celular durante los paseos y esas cosas porque siento que me saca por ahí energía o atención de lo que estoy haciendo en ese momento.

Investigadora: ¿Cómo decidiste adoptar esas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Y un poco creo que fue probando que me ayudaba, algunas las tengo desde muy chica, otras, o sea que las aprendí o que se fueron haciendo, creo que en un primer momento las hacía por

placer después se convirtió medio en una obligación y ahora creo que volví a hacerlas por placer; y cuando se convirtieron en una obligación dejó de ser un poco de autocuidado también. Pero después creo que sí, que fui viendo que me servía más o que no. Esto de escribir, yo sabía que a mí me gustaba escribir, lo había dejado de hacer y no sé, meditar y esas cosas a mí no me ayuda a concentrarme o a conectarme conmigo; o sea me ayudan más otras cosas. Y fue encontrar lugares que me gustaban también estar, habitar, no sé, no es lo mismo el gimnasio al que voy que la paso re bien, al deporte el cómo me empecé a tomar las cosas, el equipo todo, creo que fue aprendiéndose, intentando, viendo que me hacía sentir bien y siguiendo por ese lado.

Investigadora: ¿Qué beneficios percibes al practicar estas estrategias de autocuidado?

Entrevistado/a: Estoy mucho más predispuesta con energía a la hora de enfrentar el día, de resolver los problemas también siento un cambio bastante más grande de no frustrarme a la primera capaz sino bueno, buscarle la vuelta y si me frustró bueno, sentir en ese momento el sentimiento y saber que en unas horas puede que lo pueda resolver y ya está o que no resuelva y bueno listo no se resolvió. Creo que eso sería, dándole lugar a mis emociones, que fluyen en el momento. Sentir básicamente lo que me estaba pasando, por ahí vivís en automático y no te das cuenta. Me gusta sentir la felicidad, no es que me guste estar triste pero como que bueno también aprendí a amigarme con los momentos de tristeza. Darle espacio.

Investigadora: ¿Has experimentado dificultades para implementar o mantener estas estrategias de autocuidado? ¿Cuáles han sido?

Entrevistado/a: Sí, un montón. Las dificultades en sí, bueno, yo creo que principalmente el punto de quiebre fue en la pandemia que me desconecté quizás del círculo que me mantenía, que era mi familia, bueno estábamos todos encerrados en la misma casa que no era lo mismo, pero no sé mi abuela, mis tíos, mis primos también mis amigas del deporte, como que había muchas cosas que no podía hacer; y cuando tuve que volver no le encontraba las mismas ganas, como que había perdido las ganas, como que había cambiado algo, no lo podía explicar, y bueno ahí empecé terapia.

Investigadora: ¿Qué desafíos específicos enfrentas como estudiante de psicología en relación con tu autocuidado?

Entrevistado/a: Yo creo que principalmente es que, por ahí los tiempos de facultad no son los tiempos de uno, que uno tiene que adaptarse a esos tiempos y a veces se dificulta mucho, no sé, ahora con la suspensión de mesas por ejemplo, fueron, yo quería rendir instrumentos, entonces fueron como que muchas mesas suspendidas, y era como ¡Bueno, como encuentro las ganas para seguir estudiando una materia que se viene suspendiendo hace un montón pero a la vez no descuidar las otras materias! Y yo creo que la principal dificultad que encuentro ahí, es la desorganización que a veces te lleva a vos a desorganizarte. La desorganización académica que es super entendible, en el contexto que estamos, en

un montón de cosas, pero bueno por ahí te lleva a eso. A ubicarte en un lugar que sentís que perdes un poco de decisión frente a lo que pasa. A veces, pero, te lleva a la resignación de decir ¡Bueno ya va a ser así!, y es como que no, no está bueno tampoco acostumbrarse, puedes entender el contexto pero sabes que no siempre fue así. Tengo una compañera de las PPS que dejó la carrera directamente, no podía rendir y dijo ¡No, voy a dejar y voy arrancar el año que viene en una privada! Entonces es como que, por ahí, el contexto te condiciona mucho y es difícil no caer en lugares donde digas ¡Ya fue! ¡Tipo ya fue no estudio más! ¡Ya fue no hago esto!

Investigadora: ¿Cómo consideras que este tema se tiene en cuenta en nuestra formación académica?

Entrevistado/a: Creo que poco, si se ve, siento yo, un poco más en los últimos años quizás pero no se habla tanto del autocuidado o de estrategias. Bueno justo en Comunicación por ejemplo que nos hacen antes respirar para tener más atención, eso está como muy bueno, y no se ve casi nunca en la facultad, es como que, si vos no leíste el texto ya está, y no tiene muy en cuenta un montón de cosas, si bien tienen en cuenta cosas del contexto, hay muchas veces que no, y que te pesa como estudiante, no sé, todo lo que está pasando afuera y no lo traen para que vos lo reflexiones o para que vos digas ¡Bueno, como mejorar la atención, como mejorar que ustedes puedan esta clase estar mejor! Yo creo que como estudiante de psicología no se tiene tanto en cuenta, o sea, el charlar sobre estrategias para cuidarse uno, cuidar el espacio y cuidarse entre todos. Como que se va muy a lo teórico capaz.

Investigadora: ¿Consideras que tu tránsito por la carrera te ha proporcionado herramientas adicionales para promover tu autocuidado? ¿De qué manera?

Entrevistado/a: Si, como te digo, siento ahora más en estos últimos años, no sé si es que también tuve más materias que capaz salían más del psicoanálisis en sí que a mí no me convocaba tanto o que pero no sé bueno comunicación de nuevo, es como que ahí yo aprendí mucho, esto de poder respirar, llevar el aire a distintos lados, como que lo practiqué ahí y me salió, y como que me ayudaba también. No sé, en un partido por ejemplo de hockey me ayuda mucho eso, o en Institucional también, que han hablado de algunas cosas que llevan a reflexionar y a querer buscar información por fuera de la facultad para el autocuidado; leer algunos libros o cosas que estaban buenas.

Investigadora: ¿Y herramientas por ejemplo?

Entrevistado/a: Si, la respiración, meditar o esto de darle lugar a lo que querés, a tus sentimientos. Mismo acá en las PPS, estuvimos hablando un montón justo la clase pasada, de las emociones y el cómo transitarlas y el darle lugar, y nada, está muy bueno. Me lleva a buscar información por fuera capaz, a buscar herramientas o leer.

Investigadora: ¿Y en Institucional?

Entrevistado/a: En Institucional, a veces había jornadas, había un psicólogo deportivo, como el tema del grupo y todo eso que para mí es muy importante, justo mi atravesamiento porque vivo mucho en grupos digamos. O sea, en el deporte, hago teatro también, entonces como que me ayudó en ese sentido, en los vínculos.

Investigadora: ¿Consideras que es importante el autocuidado para tu futuro rol profesional? ¿Por qué?

Entrevistado/a: Sí, considero que sí es importante. Siento que si estas muy desbordado es muy difícil, o sea, somos personas, somos humanos, no podemos separar nuestros pensamientos, nuestras cosas, nuestras sensaciones de lo que estamos atendiendo quizás en ese momento con la persona que estamos charlando, y que quizás si vos no te cuidas a vos mismo, no es que no podes cuidar a otro sino que te va a costar más el salir también un poco del relato, de eso que te está diciendo.

Investigadora: ¿Y por qué consideras que es importante?

Entrevistado/a: Yo creo que por un tema de salud de uno, para no desbordarte, poder entender que capaz que lo que te está convocando, muchas veces nosotros trabajamos en lugares super angustiantes, con sufrimiento del otro, y el cómo poder llevar ese sufrimiento que también puede provocarte un montón de cosas a vos; pudiendo darle a esa persona también el lugar y las herramientas sin que influya lo que a vos te está pasando digamos.

Investigadora: ¿Existe algo más que te gustaría compartir sobre tus experiencias con el autocuidado como estudiante de psicología?

Entrevistado/a: Me gustaría que se charle más quizás en la facultad, o que se hagan jornadas al respecto, estaría muy bueno. Jornadas extras capaz de materias o algo, que organicen más.