



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 28 No. 1

Marzo de 2025

## TOMA DE DECISIONES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA APROXIMACIÓN EXPERIENCIAL<sup>1</sup>.

Stephanie Melanie Guzmán Dávila<sup>2</sup>, Angel Corchado Vargas<sup>3</sup>, Leonardo David Hernández Hernández<sup>4</sup>, Angélica Enequina Montiel Rosales<sup>5</sup>, Eduardo Ismael Ruiz López<sup>6</sup>

Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Universidad Nacional Autónoma de México

### RESUMEN

La presente intervención, derivada del Proyecto PAPIME PE301623 tuvo como objetivo crear y promover un espacio de seguridad y confianza a través de grupos de reflexión en los cuales, el estudiantado universitario compartió experiencias relacionadas con el proceso de toma de decisiones y la relación que tiene con el bienestar psicológico. Empleando los principios de la escucha activa en el Enfoque Centrado en la Persona, participaron veinticuatro estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y la Facultad de Estudios Superiores Aragón. Al terminar la intervención, recopilando las experiencias compartidas, se realizó un análisis fenomenológico, mismo que se organizó por categorías. Se destaca la importancia de generar espacios para las juventudes universitarias en los cuales se puedan expresar con libertad y confianza, permeados por la atención plena, la validación de sus

<sup>1</sup> La intervención que se reporta formó parte del Proyecto PAPIME PE301623 "Aproximaciones al bienestar psicológico en jóvenes universitarios: una visión de conjunto". Se agradece a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la UNAM el apoyo recibido para su realización.

<sup>2</sup> Egresada de la Carrera de Psicología, FES Iztacala, UNAM. Correo: [stephanie.guz.dav@gmail.com](mailto:stephanie.guz.dav@gmail.com)

<sup>3</sup> Profesor de Carrera Asociado C TC, FES Iztacala, UNAM. Correo: [angel.corchado@iztacala.unam.mx](mailto:angel.corchado@iztacala.unam.mx)

<sup>4</sup> Profesor de Asignatura A, FES Iztacala, UNAM. Correo: [leonardo\\_hdez@comunidad.unam.mx](mailto:leonardo_hdez@comunidad.unam.mx)

<sup>5</sup> Profesora de Asignatura A, FES Iztacala, UNAM. Correo: [angelica.montiel@iztacala.unam.mx](mailto:angelica.montiel@iztacala.unam.mx)

<sup>6</sup> Profesor de Asignatura A, FES Iztacala, UNAM. Correo: [eduardo.ruiz@iztacala.unam.mx](mailto:eduardo.ruiz@iztacala.unam.mx)

emociones y experiencias, para promover la consciencia en la toma de decisiones constructivas, que deriven en una personalidad saludable.

**Palabras Clave:** decisiones, bienestar, universitarios, reflexión, humanista

## DECISION-MAKING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS: AN EXPERIENTIAL APPROACH

### ABSTRACT

This intervention, derived from Project PAPIME PE301623, aimed to create and promote a safe and trusting space through reflection groups where university students shared experiences related to the decision-making process and its relationship to psychological well-being. Employing the principles of active listening in the Person-Centered Approach, twenty-four students from the Iztacala Higher Studies Faculty and the Aragón Higher Studies Faculty participated. At the end of the intervention, after compiling the shared experiences, a phenomenological analysis was conducted, which was organized by categories. The importance of generating spaces for university youth where they can express themselves freely and confidently, permeated by mindfulness, validation of their emotions and experiences, is highlighted in order to promote awareness in making constructive decisions that lead to a healthy personality.

**Keywords:** decisions, well-being, university students, reflection, humanist

La aproximación de la labor del psicólogo social comunitario con enfoque existencial humanista tiene como centro a la persona, comprendida desde el paradigma del Enfoque Centrado en la Persona (ECP). En ese sentido, se reconoce que la persona cuenta con una tendencia actualizante, lo cual implica que ante las condiciones necesarias será capaz de desarrollarse y crecer, siempre desde una mirada cada vez más integrativa de su experiencia y la noción que de sí misma construya, apoyándose de la información presente, actuando desde la creatividad y la flexibilidad (Rogers y Kinget, 2013).

Dichas condiciones planteadas por Rogers y Kinget (2013), a grandes rasgos implican que una persona se reconozca con una necesidad o dificultad, que exista otra persona dispuesta a acompañarle y que durante el encuentro la persona con una necesidad pueda identificar que el otro le considera de manera positiva e incondicional, que le acompaña empáticamente y que es auténtica.

Dartevelle (2011), ratifica estas ideas, cuando al definir la consideración positiva o aceptación incondicional, da énfasis a la validación de la experiencia de quien reporta su necesidad. Resulta interesante cómo la autora habla de una consideración *global e instantánea* de lo que la persona es en ese momento y de lo que será en momentos posteriores. La persona es la necesidad, el momento, la carencia, búsqueda de ayuda. La persona es un todo completo que, por medio de la aceptación, sin juicios ni reservas, encuentra en el espacio de ayuda la posibilidad de expresarse y ser acompañada.

Dicha mirada del proceso de promoción del desarrollo es llevada al terreno social comunitario por Gómez del Campo (2011), quien destaca algunas convergencias entre la psicología comunitaria y el enfoque centrado en la persona, resaltando distintos axiomas del trabajo comunitario que poseen una coincidencia con la perspectiva teórica del ECP, tales como el ser desprofesionalizante, la búsqueda de la horizontalidad, autonomía y toma de responsabilidad y consciencia, así como la orientación a la salud y el crecimiento. Dartevelle (2011) menciona que la presencia de un facilitador en los procesos de cambio de una persona o comunidad se convierte en un acto de amor; pero un amor que hace despertar y no lleva a la dependencia; un amor que nutre y alienta el crecimiento y no genera la no-acción, sino el paso a la actividad.

Tales actos de libertad y creatividad, acompañados de la congruencia no son fruto del azar. Gómez del Campo (2011) describe la influencia histórica del enfoque ante distintas disciplinas en México puesto que los principales exponentes del trabajo social comunitario se formaron directamente con Rogers en La Jolla, California y Amecameca, Estado de México. Las influencia de la escuela de Chicago, a cargo de Lewin, mencionados por Buelga, Musitu, Vera, Ávila y Arango (2009), es un elemento ineludible de mencionar para poder comprender el trabajo social, comunitario y de grupo en México, ya que plantea “la idea de que la pertenencia e integración en una red social próxima y significativa a la persona potencia su bienestar y ajuste” (p. 29). Se parte de la premisa de que los espacios seguros de acompañamiento psicosocial permiten que la persona exprese sus emociones,

pensamientos e ideas, sea validado por las demás personas y esto redunde en su bienestar psicológico.

Con respecto a este último punto, Tovar (2001), sustenta que, por medio del concepto de *sentido de comunidad*, se puede comprender a los grupos de personas, tomando en cuenta los aspectos de membresía (sentirse parte del grupo y considerarlo como un espacio seguro), influencia (la cual se da de manera bidireccional: la persona influye en la comunidad o grupo y éste en la persona), la integración y satisfacción de las necesidades (tanto personales como de la colectividad), así como la conexión emocional compartida (que tiene que ver con la calidad en las interacciones e historias en común). Desde esta perspectiva la cual es humanista ya que se centra en la experiencia de las personas en lo individual y lo grupal o colectivo, se puede promover la reflexión, compromiso, aceptación y validación entre los miembros de la colectividad.

Desde esta mirada existencialista el ser humano se caracteriza por su constante construcción a partir de decisiones y la estructura de la libertad; se caracteriza por ser responsable de todos sus actos. La persona no es nada más que su propio proyecto y todo lo que esta decida realizar será lo que la convertirá en lo que es. Para Søren Kierkegaard (2009), quien es considerado el padre del existencialismo, las personas somos libres de tomar nuestras propias decisiones; aunque esta libertad trae consigo un alto grado de responsabilidad y angustia<sup>7</sup>. Este autor pone de manifiesto dos caminos de vida diametralmente opuestos: uno es el estético y el otro lo denomina como el ético. Con respecto al primero, menciona que tiene como característica la búsqueda del placer y la gratificación inmediata, en contraste con el segundo que tiene como virtudes el compromiso, el deber y la fe. Para Kierkegaard, las personas habrán de dar un *salto de fe* de manera contundente y decidida, para inclinarse hacia lo ético, aunque esta sea más difícil y poco clara. El salto de fe en esta postura existencialista no tiene una evidencia basada en la razón, sino en una convicción pura y personal, subjetiva.

---

<sup>7</sup> Entendida como un estado emocional profundo y complejo que surge de la confrontación del individuo con su propia libertad y la vastedad de la existencia. La persona se encuentra sola frente al mundo con el gran compromiso de elegir, pero más aun, de hacerse responsable de sus propias elecciones. A diferencia del miedo o la ansiedad, no se origina en una amenaza externa específica, sino en la propia condición humana.

Las ideas de Kierkegaard (2009) sobre la toma de decisiones, se comprenderán en cuatro puntos existencialistas, a saber: a) los individuos son libres de tomar sus propias decisiones; b) esta libertad conlleva una gran responsabilidad y angustia; c) las decisiones legítimas y congruentes requieren un salto de fe y d) la fe no se basa en una evidencia racional, sino en la convicción de cada persona.

Otro autor existencialista hegemónico que retoma la toma de decisiones y que implica una profunda relación con la psicología humanista es Sartre (1966), quien plantea que los seres humanos estamos *condenado a elegir*, lo cual implica que estamos frente a una constante elección de cómo proceder, incluso si no tenemos el pleno control de las circunstancias ante las cuales nos hallamos. Argumenta que somos responsables de todas nuestras decisiones, incluso de las que sentimos como algo impuesto. Desde esta perspectiva no podríamos siquiera imaginar en culpar o responsabilizar a las circunstancias o al pasado por nuestras acciones; en cambio, habremos de asumir la responsabilidad de la propia libertad.

En ese sentido la persona, siguiendo a Alcívar (2019), existe en la medida en que se realiza, logrando lo que desee con las oportunidades correctas y la fuerza de voluntad.

Baumeister y Tierney (2011), hacen referencia a dicha fuerza de voluntad, argumentando que ésta funciona como un músculo que puede fatigarse con el uso, pero también puede fortalecerse con el tiempo a través de la práctica y el ejercicio adecuados. La fuerza de voluntad ha sido ampliamente discutida en los campos de la filosofía, la religión y la psicología, dando diversas interpretaciones y definiciones. Para los fines de esta integración teórica se entenderá como la capacidad que la persona posee para resistir a corto plazo las situaciones que le distraen o desvían del logro de metas a largo plazo.

Durante este proceso del actuar, Alcívar (2019), destaca tres etapas distintas que el ser humano integra: la primera de ellas se manifiesta como la angustia, en donde el ser humano es lo que él mismo decide ser, por lo tanto, antes de tomar una decisión se genera un miedo por cometer algún error que lo perjudique, la persona se reconoce completamente responsable de lo que elige y esta responsabilidad no puede recaer en nadie más que él. Para la segunda etapa se presenta el

desamparo, el cual hace alusión a que si no existe algo divino o algo que nos guíe todo estaría completamente permitido, nada establecería lo que es bueno o lo que es malo, el hombre estaría solo en el mundo bajo la condena de su libertad y sin excusas.

Finalmente, junto a la angustia y el desamparo queda la desesperación, el hombre posee su propia fuerza de voluntad que es lo que le permite realizar o conseguir lo que desee, pero existen ciertas circunstancias en la que ni siquiera la voluntad del hombre puede influir en los resultados, a partir de esa impotencia es que surge esta última etapa (Alcívar, 2019).

Además de la fuerza que impulsa dicho proceso interno recién descrito, habrá que considerar a la persona inmersa en un sistema social, donde de acuerdo con Robles (2021), encontraremos obstáculos sociales particulares, los cuales son determinados por reglas y pautas que se asumen como identidad social e individual, por lo tanto, las decisiones que cada individuo tome serán acompañadas tanto de sus propios actos como de esas pautas y reglas sociales. De esta manera, estamos siempre en la posibilidad de elegir independientemente de los límites que nos sean impuestos desde el exterior, ya que la libertad no es hacer lo que se quiera, sino que se puede elegir entre diversas opciones siendo responsable de esa elección.

El proceso de toma de decisiones implica la elección entre distintas alternativas o formas de resolver diferentes situaciones que se presentan día a día por lo que se vuelve parte crucial en el proyecto individual. Se presentan algunos elementos que influyen en las decisiones que la persona toma en la vida cotidiana. Cada persona genera distintas prácticas o técnicas para elegir, aludiendo desde el dejar las cosas en manos de la circunstancia o el destino, hasta el asumir la responsabilidad de lo que elige.

De acuerdo con Mengual (2012), la toma de decisiones implica mantener despiertas ciertas facultades que existen para la toma de decisiones inteligentes, facultades como el conocimiento de uno mismo, las propias capacidades y limitaciones; la contrastación de la posible respuesta frente al sistema de valores de quién decide y su priorización; la imaginación; y por último la capacidad para elegir libremente.

Estas facultades están estrechamente ligadas con el bienestar psicológico, Verdugo

(2012) menciona que este se encuentra conformado por seis facultades importantes a las cuales denomina autoaceptación, propósito en la vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas, convirtiéndose así en un concepto multifactorial derivado de diversas teorías psicológicas como las de Rogers, Allport, Erikson, Birren, Jahoda, Jung y Maslow.

Para entender de mejor manera a lo que Verdugo (2012), se refiere como bienestar psicológico y entender su relación con las pautas del existencialismo y la toma de decisiones es necesario hablar de las seis facultades anteriormente mencionadas. La autoaceptación implica quererse tal y como uno es, a pesar de las áreas de oportunidad que forman parte de nuestro ser, en donde se puede aceptar disfrutando aquellas condiciones en las que se vive sin que esto implique conformismo o inmovilidad; por su parte, el propósito en la vida es aquella necesidad de relacionar actividades actuales con objetivos que se han propuesto para el futuro. El dominio ambiental se define como la capacidad para manejar de manera efectiva nuestra propia vida y el ambiente que nos rodea, funcionando como mediador entre lo psicológico y lo físico, así como en la adaptación a cambios significativos en la vida, otorga seguridad, estabilidad y posibilidades de crecimiento personal; mientras que la autonomía dependerá de la voluntad del individuo que se encamine deliberadamente a producir consecuencias positivas en el ambiente, motivado por su autodeterminación y por fuerzas intrínsecas.

En cuanto a las relaciones positivas las entenderemos como aquellos lazos o relaciones de apoyo con otras personas, se enfatiza la importancia de las relaciones interpersonales cálidas y confiables en el concepto de bienestar psicológico pues la calidez con otros se muestra como un criterio de madurez (Verdugo, 2012).

Al tener mayor conocimiento sobre dichas facultades necesarias para la toma de decisiones podemos identificar la importancia de una construcción personal y una co-construcción con los demás individuos y el ambiente, el poder generar conexiones no solo demuestra la madurez y habilidades con las que se cuenta sino además permite que la persona se abra a la oportunidad de conocer las experiencias del otro.

Al rescatar la particularidad de cada experiencia y de lo enriquecedora que es, podemos entender que el compartirlas amplía el conocimiento, obteniendo más información con otros puntos de vista, otros contextos los cuales son fundamentales para un proceso de reflexión. Existen distintas estrategias que apoyan el trabajo y la reflexión grupales, estrategias como los talleres, los grupos de escucha, los grupos de reflexión, etc. Espacios de confianza y seguridad que se le proporciona a los participantes los cuales posibilitan la transmisión de experiencias, significados, vivencias, ideas, sentimientos o creencias que entre las personas del grupo puedan compartir sobre cuestiones que impregnaban su vida, aportando nuevas perspectivas a los otros (Ferreira, 2021).

Es importante reconocer que este tipo de espacios han sido fundamentales en distintos ámbitos, como en la salud, las organizaciones laborales, asociaciones sociales, etcétera; sin embargo uno de los ámbitos en los que este tipo de estrategias han mostrado grandes resultados han sido en el ámbito educativo, Ferreira (2021) menciona que se debe estimular a los estudiantes a analizar críticamente los problemas vitales que experimentan en la vida cotidiana, así como la realidad de los seres humanos que los rodean, a comprometerse en acciones individuales y colectivas para promover los cambios deseados en la sociedad en la que viven, bajo estos parámetros, se busca que el alumnado pueda investigar, cuestionar, reflexionar, y así planificar y proponer intervenciones en conjunto, desarrollando la práctica de la reflexión y el pensamiento crítico sobre temas que abordan los fenómenos vividos en el día a día tanto dentro como fuera de la escuela.

La disciplina comunitaria converge de manera explícita con la perspectiva teórica en las palabras con las que Rogers comprende a los grupos; es decir, como comunidades efímeras en proceso de construcción (Gómez del Campo, 2011).

Hablando de dichos conjuntos de personas, la propuesta de los grupos de encuentro, o *Basic Encounter Groups* (BEG) como también son referidos, Rogers (2001) enfatiza los alcances benéficos que distintos espacios de la época podían desarrollar, independientemente de las condiciones y fines planteados *a priori* para dichas actividades, siempre y cuando las actitudes de las personas participantes y

facilitadoras lograsen promover un clima psicológico de seguridad y libertad de expresión; estas son: la disminución de actitudes defensivas, reacciones acordes a sentimientos inmediatos, expresión sincera, confianza y aceptación de la totalidad del ser.

Ante un encuentro que haya alcanzado dichas condiciones y que haya experimentado tales características, las cuales podemos notar bastante similares a las necesarias para un proceso psicoterapéutico planteadas por el mismo autor, se verán presentes algunas consecuencias positivas ante el desarrollo de la persona, tales como la posibilidad de cambio, un mayor grado de escucha y aprendizaje ante posturas distintas, comunicación y libertad que promueven que la innovación ya no se mire amenazante sino deseable (Rogers, 2001).

Podemos reconocer que el trabajo grupal realizado desde un enfoque de psicología social comunitaria está orientado en promover que la persona desarrolle sus propios recursos y estrategias que le favorezcan en su experiencia individual y relacional, comprendiendo al carácter inseparable de ambas condiciones. Lo cual es logrado facilitando un ambiente donde las personas se perciban escuchadas y acompañadas desde las tres actitudes básicas.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado es relevante hablar sobre la necesidad de generar espacios de escucha y reflexión dentro de las instituciones educativas, en este contexto este artículo tiene como objetivo crear y promover un espacio seguridad y confianza a través de grupos de reflexión en el que los estudiantes universitarios puedan compartir sus experiencias sobre su toma de decisiones y el bienestar psicológico. Esta intervención forma parte del proyecto PAPIIME PE301623 “Aproximaciones al bienestar psicológico en jóvenes universitarios: una visión de conjunto” que tiene como objetivo promover el mejoramiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje en el bachillerato y la licenciatura en sus distintas modalidades de impartición, así como de fomentar la innovación en la educación, y facilitar procesos de transformación y cambio en jóvenes universitarios por medio de actividades grupales (talleres, conferencias, sesiones reflexivas individuales y de grupo) a fin de promover y fomentar el bienestar psicológico.

## MÉTODO

La intervención se realizó a partir de un estudio cualitativo, el cual produce datos descriptivos como las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable, así mismo se entiende al contexto y las personas bajo una perspectiva holística, tratando de comprenderles desde su propio marco de referencia, valorando todas las perspectivas y buscando conocer procesos subjetivos (Garrido, 2002).

Se llevaron a cabo dos grupos de reflexión, uno en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y el otro en la Facultad de Estudios Superiores Aragón, ambas ubicadas en el Estado de México, cada grupo contó con una duración de 90 minutos. Las sesiones fueron grabadas y transcritas con la finalidad de identificar las distintas categorías de análisis con base en las temáticas abordadas por las y los participantes.

Para esta intervención participaron de manera voluntaria 13 estudiantes universitarios miembros de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala y 11 de la de la Facultad de Estudios Superiores Aragón.

- La inscripción de los participantes se realizó a través de una convocatoria abierta por medio de un formulario
- Antes de dar inicio se les entregó a los participantes un consentimiento informado el cual aseguraba la confidencialidad de sus datos, que su participación era voluntaria y que la sesión sería audiograbada, se comentaron las reglas de convivencia para poder generar un espacio de respeto y confianza y se les mencionó que si en algún momento de la sesión necesitaban retirarse estaban en la libertad de hacerlo
- Después de realizarse la intervención se analizó el contenido de ellas con el fin de identificar las categorías de análisis

## RESULTADOS

A continuación, se presentan las categorías derivadas del análisis cualitativo de las experiencias compartidas por los participantes a través de los grupos de reflexión:

## Responsabilidad

Uno de los temas que se retomó con mayor frecuencia fue la responsabilidad, los participantes coincidieron en que para tomar decisiones responsables deben hacer un análisis de la situación a partir de sus necesidades, los beneficios y consecuencias que estas decisiones tendrán ya que solo ellos mismo son responsables de sus acciones ya que como lo menciona Mengual (2012) la toma de decisiones implica tener ciertas facultades para la toma de decisiones inteligentes, facultades como el conocimiento de uno mismo, las propias capacidades y limitaciones.

*“Tomo en cuenta dos factores importantes que pueden ser la responsabilidad y la necesidad, responsabilidad de decir que es lo que quiero hacer y que tan necesario es lo que voy a hacer, por ejemplo, entrar o no a una clase”*

*“Es una elección que puede que consideres es ese momento las consecuencias de cada una de las opciones que tengas buscando tu bienestar”*

*“Considerando que tan beneficioso es para mí”*

*“Analizar los pros y los contras cuando es una decisión que solo va a influir en mí”*

*“Es precisamente conocerse y tener un bienestar psicológico que me permita saber que me conviene o no, que está bien conmigo al momento de tomar una decisión”*

Asimismo, resaltaron la importancia de la responsabilidad no solo hacia ellos sino también hacia las personas y situaciones que los rodean, identificándose como seres sociales que se encuentran en constante contacto con otros, creando así una co-construcción a lo que Mengual (2012) nombra relaciones positivas, aquellas

relaciones interpersonales cálidas y confiables formando parte del bienestar psicológico pues la calidez con otros se muestra como un criterio de madurez.

*“Veo los pros y los contras dependiendo el rol que esté jugando”*

*“Por ejemplo yo tengo la responsabilidad de otras personas en otros ámbitos de mi vida y tomo en consideración a las otras personas y las repercusiones que va a haber en ellos no solo en mí, por ejemplo, en un equipo de fútbol, en mi familia, mi salud parecería que la cuido por mi cuando igual lo veo por mi familia”*

*“A veces tomo en cuenta en mis decisiones a los otros, mi toma de decisión fue basada no solo en mi porque no era como que yo iba a salir afectado en cuestión física, pero tome en cuenta la salud física de mi mamá y tome una decisión basada en otra persona”*

*“Pues el bienestar psicológico viene de nuestro entorno, o sea son nuestras propias experiencias, pero a final de cuentas también tenemos diferentes roles, aquí venimos y somos alumnos, en nuestra casa somos hijos, hermanos, en la calle somos el comprador, el vendedor, el vecino a final de cuentas si va a ser de nosotros, pero también del entorno, estamos siendo responsables con nuestro entorno”*

Las experiencias compartidas

Las personas participantes comentaron que las experiencias de las personas que los rodean como amigo, familiares o conocidos enriquecen su conocimiento ya que gracias a ellos conocen otros puntos de vista, sin embargo, fueron capaces de reconocer la subjetividad de las experiencias ya que, aunque la situación pueda parecer la misma cada individuo reacciona y actúa a través de su propio conocimiento y habilidades con las que cuenta.

La autonomía también es importante para el concepto de conducta sustentable ya que dependerá de la voluntad del individuo que se encamine deliberadamente a producir consecuencias positivas en el ambiente, un individuo autónomo actuaría de manera proambiental motivado por su autodeterminación y por fuerzas intrínsecas, lo cual haría más fácil el mantenimiento de su conducta a lo largo del tiempo (Verdugo, 2012).

*“Muchas veces, aunque alguien te ayude... alguien externo te quiera dar un consejo o unas palabras ayuda mucho porque él ve cosas que tu no estás viendo por estar centrado en algo, entonces ya tienes otro apoyo”*

*“Son ideas que voy tomando para ver cual, porque si yo me centro en una cosa y tengo otros puntos de vista pues son otras maneras de ver las cosas, otras maneras que a la mejor [sic] no pude ver o mi capacidad o mi mente no me dio para llegar a tal punto de razonamiento, entonces siento que eso me ayuda”*

*“Tomando un pedacito de todos también podría y puede ir como un rompecabezas armando para ver que me puede funcionar mejor”*

*“Es como una moneda, si la ves de frente ves un cinco, pero si la ves de lado solo ves una rayita, esta situación que yo pienso que te puede ayudar y ya solo queda en mi cuales tomé o como los mezclo”*

*“Confío en las palabras que me dicen y solo me dirijo con eso entonces cuando algo no me sale o algo pasa o incluso pasa porque ya me lo habían dicho me da mucho remordimiento porque yo lo sabía”*

*“Yo misma estaba decidiendo delegar esas decisiones tan importantes que al final de cuentas no me arrepiento porque mi papá me llevó por ese caminito y por eso estoy aquí”*

*“Son distintos puntos de vista y es ver de otro modo las cosas y cuando tienes distintos modos de ver las cosas es bueno porque ya tienes más opinión, no más a opinión [sic] pero un poco más de conocimiento, más argumentos”*

La vida como una toma de decisiones constante

Los participantes identificaron que la toma de decisiones en realidad es parte de su vida, desde las decisiones más cotidianas desde las necesidades básicas hasta aquellas decisiones a las que se les atribuyen mayor importancia:

*“Creo que la vida está llena de decisiones, siempre estamos eligiendo si entrar a una clase si me siento aquí o me siento allá, algunas son decisiones que no repercuten tanto”*

*“Somos eso una toma de decisiones constante y la vida es eso, tomar decisiones tomar decisiones y ahorita estamos tomando una decisión y saliendo de clase vamos a tomar otras decisiones de si vamos a comer o nos quedamos afuera y siempre estamos tomando decisiones entonces sean buenas o malas”*

*“Yo creo que hasta las decisiones que parece que no tomamos las tomamos y nos llevan a otras decisiones”*

*“Yo creo que al final siempre estás tomando una decisión a pesar de que parezca que alguien más lo está haciendo por ti”*

*“El hecho de decidir que alguien más decida por ti, pues es una decisión en sí, es como las posturas, no tomar ninguna postura es tomar una postura, creo que en este caso es lo tomar una decisión o dejarte llevar porque alguien te dijo que lo hicieras de esa manera es también tomar una decisión, no creo que haya una manera en la que diga que yo nunca tomo una decisión”*

*o que yo deje que la marea me lleve porque en realidad no, estás decidiendo que la marea te lleve”*

### La angustia y la libertad

Durante las sesiones surgió un intercambio de ideas sobre lo que para ellos representa la toma de decisiones, para algunos representa una limitante o un miedo ante la inmensidad de decisiones que se toman día a día y las consecuencias que vendrán con ellas Alcívar (2019) comenta que como el ser humano es lo que él mismo decide siente una angustia interior que complica la realización de una decisión debido a que se genera un miedo por cometer un error que lo perjudique, esto lo relaciona negativamente con estados como ansiedad e ideación suicida, así como con el abuso de sustancias.

*“Es que sí es muy complicado, como que llegan muchas ideas y todo en un solo momento entonces para mí es muy complicado siempre[...] o sea hasta para elegir que comer o que ponerme a qué hora venir todo entonces llega un momento en el que me quedo así de ¿qué hago?”*

*“Pienso en decisiones como una barrera”*

Por otro lado, a los demás participantes les representa una libertad la cantidad de opciones que derivan en un abanico de nuevas experiencias, que se relacionan con los objetivos que se han propuesto para el futuro Verdugo (2012) habla de esto como un indicador de bienestar que concibe en que la existencia de los individuos tiene objetivos y significados y estos se relacionan positivamente con la felicidad, la autoestima, la resiliencia y la esperanza.

*“Una acción que decides realizar y es justamente diferente a la elección ya que la elección es elegir entre opciones ya puestas y una decisión es una libertad”*

*“Al final la decisión es totalmente libre lo que implica que cualquier acción que hagas puede generar una consecuencia que no tienes planeada a diferencia de una decisión en la que tienes que elegir entre dos cosas, ya está más definido”*

### El autoconocimiento

Una de las cualidades principales en la toma de decisiones se presentó como el autoconocimiento, ya que el conocer sus gustos, valores, opciones, experiencias, lo que quieren y los objetivos que tienen, así como los pros y contras de sus decisiones implica su autoaceptación, es decir quererse tal y como son, a pesar de las áreas de oportunidad que forman parte de su ser, en donde se pueden aceptar disfrutando aquellas condiciones en las que se viven sin que esto implique conformismo o inmovilidad, la autoaceptación es evaluarse positivamente como personas y evaluar también positivamente su pasado (Verdugo, 2012).

*“Yo lo veo más como que este bienestar psicológico suele estar enlazado con la cuestión identitaria como te identificas a ti mismo porque es por eso que uno muchas veces llega a esa plenitud, ¿no?”*

*“porque dicen es que yo tomé estas decisiones y me sentí bien y por tanto me siento bien con quien soy ahora y es a lo que iba con el ejemplo, puede que hayas tomado todas las decisiones bien, pero en cuestión de tu bienestar psicológico de cómo te concibes como persona pues no estás bien psicológicamente”*

*“Siento que ese el bienestar psicológico es como un estudio de ti, de lo que haces en todo lo que haces, en la escuela, en la casa, en el camión, en el transporte, en todo”*

*“Cada persona es muy distinta cada persona es un mundo, es algo que yo veo con mis amigos,*

*siento que es algo que quiero compartir, pero no es muy fácil de compartir porque no todos ven como yo veo, no todos oyen como yo, no todos piensan lo que yo pienso, es lo que decíamos hace rato ¿no? son los otros puntos de vista”*

*“Por ejemplo yo lo veo como un partido de fútbol, más que la satisfacción de meter un gol o de jugar siento que es más una tranquilidad de jugar porque quise o ganamos porque me esforcé, es un yo creo que lo puedo hacer entonces si lo puedo hacer voy a ver voy a pelear por hacerlo voy a intentar hacerlo entonces si lo logro es una satisfacción de que, si pude, pero si no lo logro es ok no importa porque lo intentaste”*

*“Es un proceso, no logré la meta final pero sí logré un avance en el camino, por ejemplo, no termine la carrera, pero sí pude correr un buen tramo y pensar que fue lo que hice más, lo que pude hacer o lo que no pude hacer, pues fue más lo que pude hacer, pero vamos a trabajar para terminar esa carrera después”*

También compartieron que el poder conocerse les ayuda a elegir actividades que promueven su bienestar psicológico, actividades que para otros compañeros parecieran ser muy sencillas o cotidianas, pero para ellos son indispensables en su persona, una vez más compartieron la importancia de la experiencia individual.

*“Últimamente también me ha gustado maquillarme, es algo que yo no hacía, o sea es algo que yo decía ay no flojera, ahora decidí o elegí empezar a buscar eso, bueno pues me puedo maquillar y son cosas que me hacen sentir diferente o bien”*

*“Siento que la parte de la música es algo que ayuda mucho, siento que lo que dice una canción te puede ayudar, pero a mí me llama más la atención el proceso de los sonidos, de los instrumentos”*

*“Por ejemplo una manera de cuidar nuestra estabilidad mental sería tomar la libre elección de ir a terapia, ir al médico, hacer ejercicio, hacer actividades recreativas, siempre es una cuestión de elegir y creo yo que deberíamos de elegir el propiciarse y potencializarse como seres humanos”*

Un continuo aprendizaje

Lo que para los participantes comenzó como un “remordimiento” hacia sus decisiones pasadas culminó como una reflexión en lo que esas experiencias les había generado, aceptando y analizando lo que son el día de hoy a partir de todo el camino que han recorrido y así como una decisión es su momento pudo no haber sido la mejor para ellos fueron tomadas con el conocimiento que tenían en ese momento, viendo así su decisiones como un aprendizaje.

*“Creo que esa parte de arrepentirse de las cosas que uno hizo en el pasado también tiene que ver en cómo te estás percibiendo tu ahorita”*

*“El bienestar no siempre es constante, jamás vas a tomar una decisión que te vaya a hacer pleno toda tu vida, sino que conforme va pasando el tiempo puede esa decisión afectar en cuestión psicológica de muchas maneras”*

*“No podemos alcanzar una total plenitud en tu bienestar, es imposible por la primicia básica de que siempre va a haber problemas y siempre va a haber situaciones que nos comprometen”*

*“El bienestar no es como que aparece de pronto si no que a veces se desajusta y nosotros le damos ese ajuste, pero a veces está más caído y si influye mucho la toma de decisiones que tomamos porque son las que a final de cuentas pueden ajustarlo”*

Lograron sustraer el conocimiento y aprendizaje de sus experiencias desarrollando su bienestar psicológico el cual se potencian mutuamente, creando un ciclo positivo que promueve el desarrollo integral de los participantes:

*“Es subjetivo el bienestar psicológico, pero no puedes decir como ay estoy bien y con mis decisiones de vida siempre con a estar bien, pues obviamente no, se trata de saber que es para ti que es estar bien”*

*“No me voy a atormentar por lo que pudo hacer pasado y si vuelve a suceder otra situación ya tienes el antecedente de esta decisión y la información que tienes ahora, las herramientas”*

*“Cuando mi papá falleció me dijeron si lo entubaban o no, yo tomé la decisión de acuerdo al conocimiento que yo tenía y lo que había hablado con mi papá, a lo mejor ahora con los conocimientos y todo lo que tengo, aunque mi papá hubiera pedido eso yo hubiera tomado otra decisión”*

*“Creo que la parte de pensar que decisiones del pasado pueden afectar el presente pues creo que la toma de decisiones o la no toma de decisiones afecta mucho este mismo bienestar psicológico, porque cuando uno se enfrasca en pensar necesariamente en lo que no hizo es una constante creciente de por ejemplo de depresión [...] entonces esa constante dicotomía entre pensar entre el pasado y el futuro siempre va a generar un conflicto, entonces creo que a veces es necesario que para tener bienestar psicológico uno tiene que enfrascarse en el ahora”*

El grupo de reflexión como un lugar necesario

Al finalizar las sesiones los participantes compartieron su sentir acerca de su experiencia participando en el grupo de reflexión, la mayoría nunca había asistido a

este tipo de espacios y mucho menos espacios generados por las instituciones educativas a las que han asistido. Mencionaron sentirse más seguros, reflexivos, plenos, con más perspectivas y horizontes sobre ellos mismos y sobre sus decisiones. Como lo menciona Ferreira (2021) se debe invitar a los estudiantes a analizar críticamente las situaciones que experimentan en la vida cotidiana, así como la realidad de los seres humanos que los rodean, a comprometerse en acciones individuales y colectivas para promover los cambios deseados en la sociedad en la que viven:

*“Creo que ahora veo las cosas de otra perspectiva, como decirlo, de un lado positivo, si completamente, como de otro color.... yo siempre lo veía mal, no encontraba esa parte de ayuda, de que si te pueden decir que hacer y que si puedes elegir y ahora veo el bienestar”*

*“Es una cuestión de un proceso obviamente he tenido buenas y malas decisiones y al menos para mí me sirvió simplemente verlas como decisiones que no hay mejores ni peores son solamente decisiones y esas decisiones te hacen llegar a dónde estás y lo importante es sentirte pleno y con la identidad que tienes*

*“Ahora quiero sentirme segura, ahora creo que es como una seguridad o una herramienta para mi necesaria”*

*“Aprendí mucho de mis compañeros”*

*“Me gustó mucho, me llevo mucho de todas las participaciones porque yo soy más como de poner ejemplos de mi vida entonces es como lo pasaba en mi cabeza”*

## CONCLUSIONES

En la experiencia compartida, se pudo contactar con la importancia de los grupos de reflexión como espacios para compartir vivencias, conocimientos y puntos de vista, lo cual promueve el crecimiento personal y profesional. Al generarse espacios seguros como este tipo de grupos, las personas participantes logran reflexionar sobre sus ideas y creencias, llevando a la comprensión de sí mismos y del mundo que les rodea. Escuchar las experiencias de otras personas ayuda a ampliar la propia perspectiva, así como a adquirir nuevos conocimientos, desarrollando la escucha activa, empatía y fortaleciendo las relaciones interpersonales. Se genera un sentido de comunidad. Al desarrollar el análisis de la toma de decisiones en jóvenes universitarios, con una perspectiva humanista, tomando como eje de acción los grupos de reflexión, se destaca la importancia de considerar más seriamente el abordaje del bienestar psicológico en los escenarios escolares. La generación de espacios donde el estudiantado pueda expresar sus emociones, reflexiones e incluso la angustia existencial ante la posibilidad de elegir, permite su toma de consciencia y le permite desarrollar habilidades de gestión emocional, expresión de las ideas y trae consigo, como ganancia subyacente el desarrollo académico y social. Al promover un clima de facilitación que priorice el bienestar psicológico, se infiere la reducción de problemas de salud emocional, ya que es en estos escenarios donde la persona se da cuenta y actúa en consecuencia. Identifica su necesidad y se mueve hacia la satisfacción de esas necesidades. Los espacios de escucha ya sean de libre tema o con un eje preestablecido como es el caso del presente estudio, contribuye al rendimiento académico y al bienestar general del estudiantado. Finalmente, se considera necesario reconocer e impulsar la idea de formar instituciones educativas como lugares ideales para ofrecer servicios de apoyo y recursos relacionados con el bienestar psicológico, incluyendo la consejería, los grupos de apoyo como el que aquí se reporta, la generación de talleres, entre otros.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcívar, M. (2019). Análisis desde la óptica de Jean Paul Sartre y Viktor Frankl sobre el sentido de la existencia. *Revista Perspectivas*, 4(13), 1-13.  
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2038>
- Baumeister, R. & Tierney, J. (2011). Willpower: rediscovering the greatest human strength. The penguin press.
- Buelga, S., Musitu, G., Vera, A., Ávila, M. & Arango, C. (2009). Psicología Social Comunitaria. Trillas.
- Dartevelle, B. (2011). La psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers. (1a edición). Gaia ediciones.
- Ferreira, K. S. M., Pereira, A. G. J. y de Souza, C. C. F. (2021). Adolescentes en la escuela: grupos de reflexión para pensar en la práctica de la ciudadanía. *ALTERIDAD Revista de Educación*, 16(2), 249-260.  
<https://alteridad.ups.edu.ec/index.php/alteridad/article/view/2.2021.07>
- Gómez del Campo, J. (2011). Psicología de la Comunidad. (3a reimpression). Plaza y Valdés.
- Kierkegaard, S. (2009). O lo uno o lo otro. Editorial Trotta.
- Robles, M. A. (2021). Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento [Tesis para obtener el grado académico de maestría en desarrollo humano] Universidad Jesuita de Guadalajara.  
[https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7360/ALEJANDRA%20ROBLES%20MENDOZA\\_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7360/ALEJANDRA%20ROBLES%20MENDOZA_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rogers, C. (2001). Grupos de encuentro. (10a reimpression). Amorrortu.
- Rogers, C., & Kinget, G. (2013). Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva. (1a edición). Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Samour, H. (2023). ¿Qué es el existencialismo? *Revista de Museología Kóot*, 1(13), 20-37.  
<https://doi.org/10.5377/koot.v1i13.14798>
- Sartre, J. (1966). El ser y la nada. Losada.
- Tovar, M. (2001). Psicología social comunitaria: una alternativa teórico-metodológica. Plaza y Valdés.

Mengual, R. A., Sempere, R. F., Juárez, V. D. y Rodríguez, V. A. (2012). El proceso de toma de decisiones como habilidad directiva. *Revista de investigación*, 1(4), 1-14. <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2012/07/4.El-proceso-de-toma-de-decisiones.pdf>

Quecedo, L. R., y Castaño, G. C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*, 1(14), 5-40. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

Verdugo, V. C. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. Editorial El Manual Moderno.