



Los jóvenes como gestores de sus emociones



Carlos Andrés Arango

Coordinador del Observatorio de comportamientos culturales, UTadeo.

**Juliana Álvarez, Natalia Acosta
y María Paula Hinstroza**

Estudiantes del programa de Publicidad, UTadeo.

Problema

Por esta época se ha puesto de moda un término que por cierto no muchos saben pronunciar: resiliencia. Y con ello surge la interrogante de si esta generación de jóvenes tiene esta capacidad para adaptarse levemente con resultados positivos frente a la situación adversa de la actual crisis generada por la COVID-19. Debido a la misma, algunos estudiantes universitarios han aplazado su proceso académico por circunstancias económicas, sociales y psicológicas. Al final aparece otro término que nos inquieta: la frustración. Desde el Observatorio de comportamientos culturales de la Universidad Jorge Tadeo Lozano les preguntamos a estos Centennials: ¿Qué están haciendo entonces?, ¿cómo se sienten?, ¿podrá ser la frustración un activador de cambios en las personas?



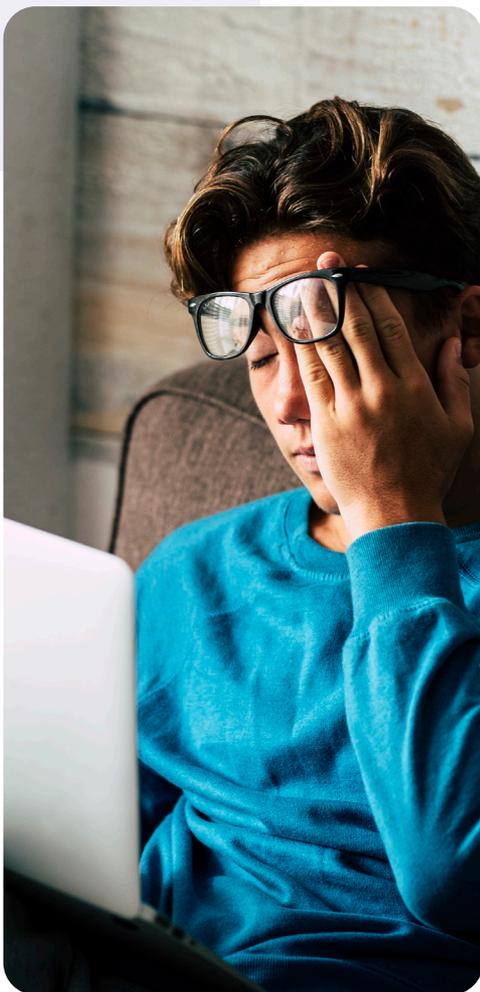
Estudio

Nuestro estudio consistió en la aplicación de distintas herramientas de investigación cualitativas, a 10 estudiantes universitarios con edades entre 19 a 23 años, de distintas carreras tales como: publicidad, ingeniería ambiental, arquitectura, relaciones internacionales, diseño gráfico, administración de empresas, derecho, animación, e ingeniería civil, que por diferentes motivos tuvieron que aplazar o retirar el semestre. Con el objetivo de conocer los principales sentimientos, pensamientos e iniciativas de los estudiantes que, por motivos personales o ajenos, aplazaron sus estudios de educación superior en el segundo semestre del año 2020.

Además de la entrevista a cada persona, se les pidió hacer un collage, un dibujo y fotografías para conocer sus rutinas y el contexto que los

rodea. Nos contaron sobre lo que habían sentido cuando tomaron la decisión de aplazar el semestre y nos expresaron las diferentes sensaciones que tuvieron ante esta situación, entre las cuales el común denominador fue el sentimiento de frustración y luego la transformación del mismo en lo que sienten ahora, después de casi cinco meses de no poder continuar con sus estudios y haber iniciado proyectos y trabajos, producto de la inactividad universitaria.





Hallazgos

La frustración generada por la suspensión del semestre, que coincide con la emergencia sanitaria, hace perder la motivación de estos jóvenes al preocuparse frente a la crisis económica, mental y sociocultural, y está afectando su comportamiento y su salud mental: "Hay que tener más fuerza para levantarse de un mal día que cuando se está enfermo" (Paola, 23 años, estudiante de Arquitectura). Pero la incertidumbre frente a lo que deparará el futuro podría ser un detonante para explorar nuevos gustos, espacios, o actividades que en algún momento se dejaron de hacer por falta de tiempo o porque no tenían que ver con los estudios que se estaban adelantando: "Yo sentía que en la virtualidad estaba limitada" (Natalia, 20 años, estudiante de Administración de empresas).

La razón para detener sus estudios no fue una sola, por ejemplo algunos que suspendieron el semestre lo hicieron por la dificultad en el aprendizaje:

"Siento que de esta manera no aprendo nada, el semestre pasado fue así y este está peor" (Valeria, 22 años, estudiante de Derecho), o las posibilidades económicas para el pago de la matrícula: "Mis papás, ni yo teníamos cómo pagar la universidad este semestre" (Paola, 23 años, estudiante de Arquitectura), y además con las complicaciones por el trabajo alterno al estudio, debido a que muchos debían buscar nuevos ingresos económicos como consecuencia de la problemática global, o también por la falta de disponibilidad de tiempo.

Encontramos distintos tipos de sentimientos que van desde la frustración hasta la vergüenza de no poder estudiar: "Me sentí frustrada del que dirán, no quería decirle a nadie; se inventaron el chisme que no tenía dinero para estudiar" (Natalia, 21 años, estudiante de Ingeniería ambiental). Encontramos factores externos que estaban generando estrés en ellos:

"No quería pedirle a mis padres que me pagaran para aprender así" (Ana, 20 años, estudiante de Publicidad); o el sentirse agobiados con la situación general más allá del aspecto universitario: "Me sentía pequeña, teniendo tantas cosas alrededor, agobiándome, estoy navegando en un universo sin tantas posibilidades" (Erika, 21 años, estudiante de Finanzas y comercio internacional).

Yuliana (23 años, estudiante de Ingeniería civil), que es madre de una niña de 5 años, ha enfocado en su hija todo su tiempo, en sus estudios de kínder, preparar comida y jugar con ella al no poder compartir con nadie. Este acercamiento ha generado en ella una necesidad de buscar mejores oportunidades para su hija, por eso decidió irse a vivir a España dejando sus estudios y comenzando una nueva etapa en otro país. Manifiesta tener miedo e inseguridad sobre lo que pasará pero siente que es un cambio necesario porque, según ella, las cosas no van a estar bien en Colombia: "Las cosas acá se van a poner muy duras, y quiero irme a donde mi hija encuentre un mejor futuro" (Yuliana, 23 años, Ingeniería civil).

Conocimos en estos jóvenes un proceso de transformación del sentimiento negativo por tener que aplazar sus estudios a sentimientos positivos: "Ordenar las cosas en la casa es también ordenar la mente. Me sentí aliviada ya que me desestresé de algunos problemas que tuve en mente por algunos días, fue una buena terapia. Tuve tiempo para pensar mientras veía poco a poco los resultados de un espacio comfortable" (Paola, 23 años, estudiante de Arquitectura). Algunas veces por decisión propia y otras porque así debían hacerlo, pudieron saciar sus propias motivaciones o gustos: "Me reconforta que día a día que me levanto, sintiendo que estoy haciendo algo con mi vida y no acostada todo el día como algunos piensan" (Natalia, 20 años, Administración de empresas).

“No quería pedirle a mis padres que me pagaran para aprender así”

Indagamos sobre sus proyectos personales, sobre qué están haciendo en este momento y pudimos evidenciar que todos han tomado decisiones de seguir avanzando con su vida conectándose a cursos alternativos, diplomados, concursos, entre otros. Pero también retomaron hobbies que habían dejado atrás e iniciaron emprendimientos con el objetivo de buscar nuevas oportunidades y crecimiento. Cinco de ellos hicieron cursos tanto de apoyo para sus carreras como cosas que siempre les habían llamado la atención y quisieron probar, como el bordado, tejido, cocina, trabajos artísticos entre otros: "Cuando encuentro algo nuevo y raro, me pongo feliz" (Daniel, 19 años, estudiante de Publicidad). De acuerdo con los comentarios de varios de ellos, notamos cómo las expresiones artísticas se encuentran presentes de manera constante, independientemente de su carrera. El hecho de realizar estas actividades hace que puedan tener una conexión con sus gustos y desafíos personales: "El arte no va con mi carrera, pero siento que debe estar en mi vida y lo había dejado a un lado" (Erika, 21 años, estudiante de Finanzas y comercio internacional).

Natalia retomó cosas como la gimnasia, una de sus pasiones cuando era niña, se dio cuenta de lo que había olvidado, lo que la motivaba y ahora la

acompañaba en su rutina diaria. En el caso de Daniel ha logrado descubrir una nueva pasión, y se aventuró a participar en un concurso sobre cuentos, y lo más interesante es cómo en la historia que escribió se hace una intersección entre los sentimientos en el proceso de creación y la frustración de la vida cotidiana; todo para expresar una gran reflexión sobre cómo se complementan.

Además de buscar diferentes trabajos, tanto independientes o como fijos, cuatro de ellos empezaron sus emprendimientos, los cuales les ayudaban para que sus mentes estuvieran ocupadas y se sintieran útiles, pues muchas de las personas a su alrededor les decían que al aplazar sus estudios estarían todo el día sin hacer nada. Por otro lado, algunos de los estudiantes que empezaron sus emprendimientos lo hacían con apoyo y ayuda de su familia lo cual hacía más ameno su día a día. Notamos que en el caso de Erika su emprendimiento surgió a partir de un pasatiempo, ella nunca pensó que hacer muñequitos en macramé podría representarle un ingreso y que fuera a tener una buena acogida por parte de las personas, lo cual la motiva aún más a seguir porque es algo que le gusta y disfruta hacer



En el caso de Paola, su emprendimiento de accesorios empezó con la búsqueda de ingresos para poder seguir estudiando, se ha convertido en un pasatiempo, sin embargo su principal motivación es continuar con su proceso académico. Natalia empezó un emprendimiento de pastelería, que al comienzo tenía una motivación para generar ingresos y apoyar económicamente a su hogar, sin embargo, pudo encontrar en esto una gran oportunidad y decidió inscribirse en un curso de cocina en el que está perfeccionando sus habilidades, pues quiere que esa idea se convierta en un gran negocio con el que pueda ofrecer cosas de calidad. Camila (19 años, estudiante de Administración de empresas) montó un emprendimiento de desayunos sorpresa, que surgió de ayudar a una amiga con un regalo de cumpleaños que había olvidado para su novio, y que le quedó muy bonito. Su amiga misma le dio la idea de que siguiera haciéndolo y este emprendimiento le está ayudando a aumentar su capital para otro emprendimiento, de bolsos, que tiene en mente junto con su hermana: "Tuvimos bastantes ideas de negocio, pero la más importante fue la que volvimos realidad".

En el caso de Camila ella nunca sintió frustración, desde el principio estaba convencida de su decisión y estaba apoyada por su familia, principalmente por su mamá, aunque para ella fue una desagradable experiencia que no desea volver a vivir. Como lo habla con su madre, ella la aconseja y la guía hacia su decisión final de no estudiar, a pesar de esto se siente a gusto y aún más inspirada para seguir con su emprendimiento de los bolsos.

Conclusiones

Concluimos con nuestro trabajo investigativo con los jóvenes entrevistados, que ahora están más abiertos a nuevas oportunidades, viendo las adversidades solo como un tropiezo que no los van a vencer, puesto que se están construyendo a ellos mismos día a día. Al notar estos patrones de "nuevos comienzos" nos dimos cuenta de que la frustración al aplazar el semestre terminó siendo un motor de motivación para hacer algo nuevo: decisiones trascendentales, nuevas oportunidades, recuperar nuevos o viejos hábitos, y que esto ha empezado a ser un comienzo que los emociona, que los alegra y lo perciben como un paso muy importante: "Quiero matar todo lo que yo era aquí y empezar de cero" (Juan, 23 años, estudiante de Diseño gráfico). Las nuevas perspectivas debido a esta situación, generaron una introspección de sus vidas, de lo que quieren o no y también de lo que son capaces de hacer lo que antes no creían.

Finalmente podemos concluir que la famosa resiliencia se manifiesta como una

motivación genuina de cambio en las personas detonada por la frustración, pues a partir de nuestros hallazgos de las entrevistas, porque iniciaron un proceso de evolución, durante el tiempo desde que aplazaron o se retiraron del semestre, hasta unos meses posteriores. La necesidad que les generaba motivarse con algo para ocupar su tiempo, alentó este primer paso para acercarse a sus verdaderas pasiones, a buscar el estudio desde diferentes herramientas, a crear proyectos personales, a hacer surgir emprendimientos a partir de un propósito individual o familiar. Encontraron una oportunidad para dar el salto hacia eso que antes no habían visualizado por falta de tiempo. Desde el Observatorio queremos hacer una invitación a los educadores para que en sus espacios académicos incluyan la preparación para afrontar la frustración, porque estos 10 casos pueden ser solo una coincidencia fortunada, y así poder tener una juventud verdaderamente resiliente.

Bibliografía :

- **Arango, L. C. A., y Camelo, R. C., y Huertas, T. M., y Rodríguez, S. C., y Sánchez. P. C., Sánchez. R. V., Sojo, G. J. (2019).** 1218 Centennials: Una generación sin etiquetas. Bogotá: Fundación Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.
- **Jones, E. H., y Winkelman, P. (2007).** Social Neuroscience. Londres. Tomado de: https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=mKSqxaHGaic-C&oi=fnd&pg=PA176&dq=frustration+and+motivation&ots=6WK66u6rAg&sig=2YgJYglqFDGXKtfn-wIQxn_2yDY&redir_esc=y#v=onepage&q=frustration%20and%20motivation&f=false
- **Ruka, D. (2020).** Educación virtual. ¿el desafío es solo tecnológico? Pesquisa Javeriana. Tomado de: <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/tag/laboratorio-de-economia-de-la-educacion-puj/>