

Alumnos crean grupo de apoyo para evitar el estrés



Daniela Rubio | Campus Chihuahua

El grupo estudiantil PRIDE, con el apoyo del área de psicología del campus, creó el primer Grupo de Apoyo, para brindar ayuda a los alumnos, sobre todo en temporada de exámenes.

El Grupo de Apoyo es un espacio seguro creado por alumnos para alumnos y se enfocan en ayudar, brindar apoyo o simplemente confortar a sus compañeros y compañeras.



/>>

La iniciativa se dio para hacer sentir a los estudiantes que no están solos y que, si se sienten estresados, aislados o tienen problemas académicos o personales, hay alguien dispuestos a escucharlos.

“El poder platicar con un compañero o compañera de lo que sientes o pasas crea una sensación de liberación, en especial si esa persona ha pasado por algo similar”, comenta Berenice Rodríguez, psicóloga del campus.

Berenice se encarga de supervisar que las sesiones se lleven de manera correcta y segura.

En su primera edición se realizaron seis sesiones, una semanal durante el último mes y medio de clases, cada sesión constó de una hora y media en la que los estudiantes podían compartir su día, después se veía un tema y conforme al tema, cada alumno y alumna realizaba una introspección y, si querían, lo compartían con el grupo.

Los temas vistos fueron: autoestima, familia, relaciones tóxicas, niño y niña interior, aceptación y manejo de estrés.