

# SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA. IMPLICANCIAS PARA LA FORMACIÓN EN AUTOCUIDADO DE LOS PSICÓLOGOS EN FORMACIÓN

**Karina González Trujillo**

**Paulina Gaspar Candia**

**Sofía Luengo López**

**Yessica Amigo Vásquez.**

Universidad Autónoma de Chile, sede Talca. Chile

## Resumen

A nivel nacional y mundial aumentó la prevalencia de trastornos mentales en universitarios; es por ello que los objetivos de este estudio realizado con estudiantes de la carrera de Psicología, que son atendidos en el Clínica de Atención Psicológica de la Universidad Autónoma de Chile, sede Talca; es describir el perfil de salud mental que presentan estos alumnos, y proponer estrategias de autocuidado en salud mental. De esta forma se aporta con información a las instituciones de educación superior que permita la prevención de enfermedades de salud mental y la promoción de estrategias de auto-cuidado en sus estudiantes.

**Palabras claves:** salud mental, autocuidado, psicología

## Abstract

*A national and global increased prevalence of mental disorders in college, which is why the objectives of this study conducted with students from the Psychology course, being treated at the Counselling Clinic of the Autonomous University of Chile, Talca headquarters, to describe the profile of mental health presented by these students, and propose strategies for self-care in mental health. This information is provided to higher education institutions including the prevention of mental illness and the promotion of self-care strategies in their students.*

**Key words:** mental health, self-care, psychology

## Introducción

Es uno de los desafíos de nuestra sociedad, y en especial de la comunidad educativa el reflexionar sobre la calidad de vida de las personas; siendo el compromiso de las Instituciones de Educación Superior el promover la salud mental de sus estudiantes y futuros profesionales mediante estrategias de auto-cuidado que fortalezcan el cumplimiento óptimo de su rol profesional.

El concepto de cuidarse a sí mismo y a otros, es un proceso de gran relevancia a nivel de la Responsabilidad Social Universitaria. Autores como Tobón (2003) destacan que:

... cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que se sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana. Es decir; es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica “estar con” la persona (s) a quien (es) se cuida. Es esto lo que hace del cuidado una experiencia energizante y de mutuo beneficio.

Para efectos de este estudio, nos centraremos en el cuidado de la salud mental de los estudiantes de la carrera de psicología para lo cual, usaremos el concepto de salud mental definido por la Organización Mundial de la Salud

... un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2004).

De acuerdo a lo reportado por Florenzano (2006) se requiere efectuar más estudios de salud mental en poblaciones universitarias a nivel nacional, debido a la escasa investigación que existe en esta línea. El mismo autor señala que según las proyecciones del 2004, se habrían estimado unos 270 915 universitarios con trastornos psicopatológicos, constituyendo esto un importante problema de salud pública a nivel nacional.

Para efectos de este estudio nos interesa conocer:

- ¿Cuáles son los principales motivos de consulta en el área de salud mental de los alumnos de la carrera de psicología en la clínica psicológica UA?
- ¿Cuáles son los trastornos de salud mental que presentan los alumnos de la carrera de psicología que consultan en la clínica psicológica UA?
- ¿Qué estrategias de auto-cuidado se podrían promover en los alumnos de la carrera de psicología?

Consideramos que la relevancia de esta investigación radica en entregar información sobre las principales patologías de salud mental que presentan los estudiantes de la carrera de psicología, lo cual creemos podría servir para determinar a nivel de la Universidad Autónoma de Chile, si es necesario realizar un plan de detección e intervención de casos a nivel de los psicólogos en formación; además de aportar estrategias de auto-cuidado. Una consecuencia favorable de este tipo de intervenciones sería no solo mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes, sino que también fortalecer su desempeño académico.

### **Salud mental y auto-cuidado de los psicólogos en formación, su estado y relevancia**

La Universidad Autónoma de Chile destaca dentro de sus principios, la Responsabilidad Social Universitaria. Por esta razón, muchas de sus actividades prácticas se realizan con grupos sociales en contextos de riesgo psicosocial y vulnerabilidad, lo mismo suele ocurrir en los procesos de práctica profesional. Así, los alumnos de la carrera de psicología, tempranamente comienzan a conocer problemáticas psicosociales tales como la violencia intrafamiliar, delincuencia, deserción escolar,

marginalidad y pobreza, entre otras. A través de sus intervenciones, brindan a sus beneficiarios apoyo social de tipo instrumental, informativo, pero muchas veces, también de tipo emocional.

Es decir, en su actuar práctico, los alumnos no se limitan a entregar información o bien consejos para resolver conflictos en sus usuarios; sino que también, prestan ayuda directa o algún servicio propio de su disciplina y muchas veces brindan apoyo emocional, al escuchar activamente al otro, y expresarle asertivamente que no están solos y que pueden contar con su experticia profesional.

Al indagar las investigaciones y estudios sobre este tema, encontramos escasa información en relación a la salud mental de los estudiantes de la carrera de psicología; siendo más estudiadas las patologías mentales de los alumnos de medicina y del área de la salud en general.

Micin y Bagladi (2011), aportan hallazgos consistentes en relación a la prevalencia e incidencia de trastornos de salud mental en estudiantes universitarios. Señalan que en universidades extranjeras y chilenas, se aprecia una alta incidencia de trastorno de salud mental en universitarios, "Entre ellos, los trastornos de ansiedad, presentan una tasa cercana al 15%, siendo más frecuentes en mujeres (19.5%) que en hombres (8%), excepto el trastorno obsesivo compulsivo y la fobia social, cuyas tasas son semejantes (APA, 1995)".

Otros autores como Al Nakeeb, Alcázar, Fernández, Malagón y Molina, 2004; Amézquita, González y Zuluaga, 2000; Camacho et al., 2005; Riveros, Hernández, y Rivera, 2007, Benítez, Quintero y Torres, 2001; Cova, Alvial y Arod, 2007, Vicente, Rioseco, Saldivia, Kohn y Torres, 2002, coinciden en sus investigaciones en las altas tasas de los universitarios que presentan cuadros de salud mental. Siendo importante señalar que las metodologías de recolección de datos son diversas en cada uno de ellas y por ende los estudios no son siempre comparables entre sí, para lo cual estiman conveniente seguir contrastando los datos revelados.

En una investigación efectuada en la Facultad de Salud de la Universidad del Valle, Cali, Colombia, en donde se aplicó a veintiún estudiantes de quinto semestre, los instrumentos de historia clínica completa; una entrevista clínica estructurada (CIDI 2); la escala auto aplicada para depresión de Zung; la escala auto-aplicada para angustia de Zung y la escala de adaptación social (SASS), resultó que tres cuartas partes del grupo presentaron algún tipo de psicopatología en la evaluación clínica, y el 66.6 % depresión y/o ansiedad (Campo, y Gutiérrez, 2001). Mientras que en otra investigación efectuada en la Universidad Católica San Antonio de Murcia, en donde se aplicó la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG), a una muestra de setecientos alumnos, el resultado fue que el 47,1% de los estudiantes sufrían trastornos de ansiedad y el 55,6% depresión; siendo el 65,9% (IC 95% 62,4-69,4) de los estudiantes universitarios entrevistados quienes quizás sufren un trastorno de ansiedad y/o depresión (Balanza, Morales y Guerrero, 2009). Quienes además señalan que la elevada frecuencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico.

De acuerdo a lo reportado en investigación realizada en nuestro país por Micin, (2011), la distribución de los trastornos del eje I observados en una muestra de 460 estudiantes tratados en Servicios de Atención Estudiantil de una Universidad de la Región Metropolitana (tabla adjunta), muestra que el 92% de cuadros se concentra en *trastornos adaptativos, trastornos del estado de ánimo y trastornos*

de ansiedad. De estos cuadros, el 48,3% de los alumnos atendidos presenta trastornos adaptativos, siendo esta la más alta incidencia encontrada.

Familias de Trastornos Clínicos (eje I)	Total		Femenino		Masculino		Chi <sup>2</sup>
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	
Trastorno de inicio en infancia, niñez o adolescencia	7	1,5	2	0,7	5	2,6	2,535
Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos	11	2,4	2	0,7	9	4,7	7,353**
Trastornos del control de impulsos	21	4,6	10	3,7	11	5,7	0,982
Trastornos somatomorfos	8	1,7	8	3	0	0	5,885*
Trastornos sexuales	4	0,9	1	0,4	3	1,6	1,809
Trastornos de la identidad sexual	14	3	6	2,2	8	4,1	1,367
Trastornos del sueño	61	13,3	34	12,7	27	14	0,154
Trastornos de la conducta alimentaria	30	6,5	26	9,7	4	2,1	10,797***
Trastornos del estado de ánimo	105	22,8	64	24	41	21,2	0,473
Trastornos de ansiedad	96	20,9	47	17,6	49	25,4	4,112*
Trastornos adaptativos	222	48,3	136	50,9	86	44,6	1,824
Trastornos relacionados con sustancias	31	6,7	11	4,1	20	10,4	6,947**

Tabla 1. Familias de trastornos clínicos (eje 1)  
 Fuente: Micin y Bagladi 2011

### Algunas impresiones sobre la salud mental de los alumnos de la carrera de psicología de la UA, sede Talca

La psicología a lo largo de su historia y desde el principio del siglo xx, en su empeño por una efectiva aplicación de conocimiento científico y dadas las enormes demandas sociales, ha contribuido a la organización y creación de servicios psicológicos para las personas y comunidades que así lo soliciten.

En este sentido, Chile no desconoce los diversos motivos por los cuales los seres humanos, han ido generando un aumento en patologías de salud mental, los que se asocian al incremento conjunto de los problemas psicosociales de la población.

Es por esta razón, que la mayoría de las universidades que imparten la carrera de psicología, se orientan por lograr efectividad en la aplicación del conocimiento científico acumulado en sus aulas, contribuyendo a la organización y establecimiento de centros que proveen de servicios psicológicos a los sectores sociales más vulnerables. Acorde a este contexto, la Universidad Autónoma de Chile, ha creado Clínica de Atención Psicológica en sus tres sedes, las cuales se caracterizan por el cumplimiento de tres objetivos comunes: brindar servicios a terceros vulnerables, con carácter formativo pedagógico y potenciar el área de la investigación, al amparo de la disciplina. De esta forma se desarrolla una importante labor de vinculación con el medio, lo cual facilita la producción de conocimiento para dar respuesta a las necesidades y demandas sociales.

### Clínica psicológica Universidad Autónoma de Chile

La carrera de psicología de la Universidad Autónoma de Chile, sede Talca, a través de su clínica de atención psicológica, se orienta a promover una mejor calidad de vida a la comunidad, a través de la prestación de servicios a las personas, familias y organizaciones.

VISIÓN	MISIÓN
<p>Ser un centro de formación profesional que contribuya al desarrollo académico de los alumnos de la carrera de psicología, constituyéndose en un espacio de formación profesional y disciplinaria, que dé respuesta a las necesidades de salud mental de la comunidad; fortaleciendo las competencias personales y sociales y promoviendo la participación e integración social.</p> <p>Formar profesionales socialmente responsables, con capacidad de reflexión ética, y orientados al trabajo interdisciplinario.</p>	<p>Brindar atención psicológica de alta calidad, eficaz y eficiente, con el monitoreo de un profesional docente especialista, a los usuarios de la comunidad académica UA y pertenecientes a la comunidad local.</p>
<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS GENERALES</b></p> <p>Generar programas de intervención dirigidos a satisfacer las necesidades de la comunidad, orientándose hacia las áreas asistenciales, formativas y de investigación a nivel universitario. Proveer a los usuarios, proceso de evaluación, diagnóstico e intervención, a nivel preventivo y promocional de la salud mental.</p> <p>Brindar atención psicológica a usuarios de programas e instituciones, de la comunidad local.</p> <p>Desarrollar investigación aplicada y evaluación de programas de intervención.</p> <p>Generar un espacio académico-profesional que fortalezca la formación continua, el perfeccionamiento y discusión disciplinar.</p>	

## Resultados

### Características de los estudiantes de la carrera de psicología que asisten al CAPSI-UA durante los años 2011 al 2013.

A nivel de las **atenciones realizadas** en salud mental durante los años 2011 a 2013, de los estudiantes de psicología en clínica psicológica UA es posible señalar (ver tabla 2 y 3).

Pacientes total atendidos	268
Alumnos UA atendidos	223
Pacientes psicología	123

Tabla 2. Pacientes atendidos CAPSI-UA

Nº de alumnos atendidos a nivel del CAPSI-UA	Alumnos UA	Psicología
Total 2011-2013	222	123
En psicoterapia	50	20
Alta terapéutica	94	56
Alta administrativa	61	34
Rechazo psicoterapia	17	13

Tabla 3. Estudiantes atendidos en la Facultad.

En la tabla 4 se presentan los **principales motivos por los que consultan** los alumnos de la carrera de psicología:

	Alumnos UA	Psicología
Principales motivos de consulta	Síntomas ansiosos (28 %)	Síntomas ansiosos (29%)
	Síntomas depresivos (16%)	Síntomas depresivos (10%)
	Desarrollar habilidades sociales (5%)	Desarrollar habilidades sociales (8%)
	Violencia de pareja/ dependencia emocional (11%)	Violencia de pareja/ dependencia emocional (13%)
	Desorden alimenticio (3%)	Desorden alimenticio (2%)
	Evaluar personalidad (19%)	Evaluar personalidad (14%)
	Definir identidad sexual (1%)	Definir identidad sexual (0%)
	La carrera lo solicita (17%)	La carrera lo solicita (24%)

Tabla 4. Motivos de consulta de estudiantes

En tabla 5 se aprecian **los diagnósticos frecuentes** de los alumnos de la carrera de psicología, atendidos en centro de atención psicológica:

	Alumnos UA	Psicología
Hipótesis Diagnósticas	Trastornos del ánimo 24 %	Trastornos del ánimo 14 %
	Trastornos de ansiedad 25 %	Trastornos de ansiedad 38 %
	Trastornos de adicción: Abuso alcohol 2%	Trastornos de adicción: Abuso alcohol 2 %
	Trastorno límite de la personalidad 1%	Trastorno límite de la personalidad 0 %
	Trastorno de la personalidad por dependencia 1%	Trastorno de la personalidad por dependencia 1 %
	Trastorno de la personalidad narcisista 1%	Trastorno de la personalidad narcisista 1 %

Tabla 5. Diagnósticos de mayor frecuencia

En la tabla 6 se aprecia la **prevalencia** de trastornos ansiosos y depresivos en alumnos de la carrera de psicología.

	Alumnos UA	Psicología
Prevalencia trastornos ansiosos y depresivos	44 %	39 %

Tabla 6 prevalencia de trastornos ansiosos y depresivos

La tabla 7, a continuación señala **el proceso del tratamiento** de los alumnos atendidos de la carrera de psicología:

	Alumnos UA	Psicología
Proceso completo	40 %	46%
Deserción del tratamiento	35 %	37%

Tabla 7 Proceso del tratamiento

En tabla 8 se presentan los **Motivos de Deserción** a tratamiento psicológico:

	Alumnos UA	Psicología
Motivos de Deserción	No tiene tiempo de asistir a terapia. (11%)	No tiene tiempo de asistir a terapia. (15%)
	La asistencia se debe a derivación de la carrera y estima no necesitarlo. (0 %)	La asistencia se debe a derivación de la carrera y estima no necesitarlo. (0%)
	Inasistencia de tres sesiones seguidas y no contesta celular. (78 %)	Inasistencia de tres sesiones seguidas y no contesta celular. (71 %)

Tabla 8. Motivos de deserción de tratamiento

### Propuesta de estrategias de auto-cuidado

Considerando los resultados presentados, se evidencia la necesidad de desarrollar, por parte de las casas de estudios superiores, estrategias que permitan promover el auto-cuidado de los estudiantes de la carrera de psicología.

Respondiendo a este desafío, se proponen estrategias que las carreras de psicología; pudiesen implementar para mejorar los niveles y calidad de vida de sus estudiantes.

1) Se estima necesario que la carrera de psicología, diseñe un plan de pesquisa y detección de estas patologías, no solo en los casos en que los alumnos se encuentren bajo riesgo académico, sino que a todo aquel que no evidencia concretamente la necesidad de una atención interdisciplinaria. Este plan debe adecuarse a los recursos, marco normativo y estructuras institucionales propios de cada casa de estudios superiores.

2) Que los equipos de carrera implementen una cultura de auto-cuidado, diseñado como un requisito de las competencias y habilidades que los psicólogos en formación deben desarrollar o reforzar, ya que el rol profesional nos exige capacidad de empatía, respeto y compromiso por el quehacer profesional en situaciones de vulneración de derechos, de delincuencia, de violencia, de pobreza, y malestares generales de los seres humanos, con quienes debemos de ser responsables a la hora de ejercer el rol que hemos decidido desempeñar.

3) Que las mentorías o sistemas de apoyo académico y/o adecuación al contexto universitario, que se realizan a los primeros años de cada carrera, sea una instancia en la que los estudiantes adquieran las herramientas para detectar y discriminar situaciones que los aquejan como efecto de una crisis normativa de adaptación a la vida universitaria, o si se tratara de una patología o problemática. Esto con un protocolo de acción concreto, que provea la introspección, el cuestionamiento de sus competencias y habilidades, el reconocimiento de los fortalezas y debilidades que el perfil de egreso de la carrera comprende (psico-educación en auto-cuidado y resolución de conflictos).

4) Desde la asignatura de ética profesional que comprende cada una de las carreras de psicología; cuestionar y reconocer que en algunas oportunidades no se cuenta con los requisitos que implica el rol profesional. Con el propósito de acceder a la comprensión y adaptación al rol profesional, y ello saber llevarlo en la cotidianidad de la praxis personal.

5) Que se propongan actividades semestrales en las cuales se pueda motivar a los estudiantes a lograr un adecuado equilibrio entre los estudios universitarios y la vida personal en general, como en la calidad de vida. Podrían ser actividades de recreación, distensión, manejo de la ansiedad, habilidades sociales, incentivo a los deportes, alimentación sana, equilibrio y control con los excesos que se presentan de manera habitual en los estudiantes universitarios.

### **Conclusiones y discusiones**

En esta investigación se puede concluir con respecto a las principales patologías de salud mental que presentan los alumnos de la carrera de psicología, que los motivos de consulta relevantes y frecuentes observados en ellos son coincidentes con los síntomas ansiosos, depresivos y descontrol de impulsos, a propósito de la presencia de rasgos y trastornos de la personalidad no tratados. Por otra parte, los datos que existen a nivel nacional en relación a las patologías que presentan mayor prevalencia, coinciden con los obtenidos en la clínica de atención psicológica.

De los datos anteriores, cabe destacar que la carrera de psicología presenta un 11% de patologías mentales, que coinciden con los motivos de consulta expuestos en investigaciones previas; (Ansiosos y depresivos). Se evidencia además co-morbilidad de los trastornos ansiosos y del ánimo, con rasgos y/o trastornos de la personalidad, lo que agrava notablemente los pronósticos de los alumnos que consultan. Lo cual genera gran preocupación a la hora de evaluar la calidad de vida de los alumnos de la carrera de psicología, con respecto a la obligatoriedad de revisión constante y coherente, ya que el

ejercicio profesional de la carrera en cuestión, están orientadas a trabajar con las problemáticas, malestares y dolores que afligen a la humanidad, en tanto, es fundamental que los estilos de vida coincidan con la disciplina que se ejerce.

En consideración con los hallazgos es posible discutir acerca de la escasa investigación específica sobre la salud mental en estudiantes universitarios, lo cual ha obstaculizado la caracterización de las patologías más prevalentes en población universitaria. Siendo esta investigación una primera aproximación a este tema.

En relación a esta problematización vislumbrada desde los análisis de casos de los usuarios universitarios atendidos en Capsi UA, 2012, es que nace la iniciativa de continuar investigando en esta línea, así como el reflexionar acerca de la necesidad de implementar estrategias de auto-cuidado en la formación de los estudiantes.

A nivel nacional y mundial ha aumentado la prevalencia de trastornos mentales en estudiantes universitarios, proyectando altas cifras para los próximos años, en tanto, la prevención de estas enfermedades y la promoción de estrategias de auto-cuidado de la salud mental, desde la salud pública como desde la RSU, sería un gran desafío a abordar.

Esta propuesta es una alternativa que permitiría en parte prevenir la presencia de trastornos de la salud mental, a partir de promover al auto-cuidado de los estudiantes de la carrera de psicología; es de esperar que se pueda implementar en diversas casas de estudios de educación universitaria con la finalidad de mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes.

## Bibliografía

- Arón, A.M. y Llanos, M.T. (2004). "Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia". *Sistemas Familiares* año 20. 1(2),5-15. Recuperado de [http://www.buentrato.cl/pdf/est\\_inv/desgas/dpa\\_aron2.pdf](http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/desgas/dpa_aron2.pdf)
- Balanza, S., Morales, I. & Guerrero J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Socio familiares Asociados. *Clínica y Salud* 20 (2)177-187. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci_arttext)
- Campo G., Gutiérrez J. C. (2001). Psicopatología en estudiantes universitarios de la Facultad de Salud-Univalle. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 30 (4) 351-358. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80630402>
- Florenzano, R. (2006). Salud mental y características de personalidad de los estudiantes universitarios en Chile. *Revista Calidad de la Educación*. 23.103-114.
- Gobierno de Chile. *Manual de Orientación para la Reflexividad y el Autocuidado, Dirigido a Coordinadores de Equipos Psicosociales de los Programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario*. Recuperado de [http://www.chilesolidario.gob.cl/administrador/arc\\_doc/12471430384ba8c2343ecf9.pdf](http://www.chilesolidario.gob.cl/administrador/arc_doc/12471430384ba8c2343ecf9.pdf)
- Morales, G., Pérez, J., Menares, M. (2003). Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 12 (1) 9-25. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17293/18033>
- Micin, S. & Bagladi, V. (2011). Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapia Psicológica*. 29 (1) 53-64. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100006&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100006&lng=es&nrm=iso)