



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN B03  
INVESTIGACIÓN- CLINICA EDUCATIVA

SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE PROGRAMAS DE PSICOLOGÍA:  
IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO EN LOS/LAS PSICOLÓGOS/AS EN FORMACIÓN  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL

PRESENTA:

Bedoya Murillo Katherine - Código 100119385

Blanco Ferro María José - Código 100072521

Cabrera Baez Patricia - Código 100072097

Martínez Salamanca Daniela - Código 100103860

Rodríguez Castro Brandon Lee - Código 100120793

ASESOR:

SONIA LOPEZ RENDON. MGS.

BOGOTÁ, MARZO – JULIO DE 2022

**Tabla de Contenidos**

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.....	2
Descripción del contexto general del tema.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Pregunta de investigación.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos.....	5
Justificación.....	5
Capítulo 2. Marco de referencia.....	7
Marco conceptual.....	10
Autocuidado.....	11
Trastorno.....	11
Enfermedad mental.....	11
Marco teórico.....	11
Capítulo 3. Metodología.....	13
Tipo y diseño de investigación.....	13
Participantes.....	13
Instrumentos de recolección de datos.....	13
Estrategia del análisis de datos.....	14
Consideraciones éticas.....	14
Capítulo 4. Resultados.....	15
Discusión.....	16
Conclusiones.....	18
Limitaciones.....	19
Recomendaciones.....	19
Referencias bibliográficas.....	20
Anexos.....	25

Tabla 1. Datos encuesta según la prueba de Goldberg (1999) a 20 estudiantes de psicología. .... 15

Figura 1.Resultado encuestas, según el test de Goldberg (1999). ..... 16

### **Resumen.**

La presente investigación hace una exploración de la importancia y necesidad del autocuidado de la salud mental de los estudiantes de psicología.

La importancia de esta investigación constituye en el abordaje de la información con respecto a las principales patologías de salud mental que se presentan en los estudiantes que se encuentran cursando el pregrado de psicología, y brindar una ayuda, a lo cual creemos podría servir para mejorar su día a día, y de ser necesario realizar un plan que permita detectar e intervenir los casos en este grupo de personas a quien va dirigida nuestra investigación, psicólogos en formación.

al indagar en investigaciones acerca de este tema, podemos observar la que la información acerca de la salud mental de los estudiantes que cursan el programa de psicología es reducida, de hecho, se han realizado más investigaciones sobre estudiantes de medicina y psicopatología en salud general, junto con esto, queremos aportar estrategias de autocuidado. Un resultado efectivo de este tipo de intervenciones que contribuyan con el mejoramiento de la salud mental no solo aportaría al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes de psicología, pero que además fortalecerá su desempeño académico.

**Palabras clave:** Salud mental, autocuidado, trastorno, enfermedad mental.

## **Capítulo 1.**

### **Introducción.**

Cuidar, ser cuidado y cuidarnos, son trabajos propios e imperativos para la vida de cada individuo y de la sociedad, se hace necesario precisar como en nuestro país se ha ido desarrollando el abordaje de la salud mental y el auto cuidado en espacios como lo son el educativo y laboral.

Es importante estar al tanto de que la salud mental y el bienestar de los individuos son esenciales para tener una buena capacidad de pensar particular y colectivamente, el expresar sentimientos, la relación con los demás, la supervivencia y el disfrute de la vida. Por tanto, se puede establecer que el fomentar, prevenir el cuidado de la salud mental son aspectos fundamentales de los individuos y de la sociedad en sí.

Debemos saber que la mala salud mental está relacionada con los cambios que se establecen en la sociedad, cambios en las condiciones de empleo que generan estrés, el racismo, el rechazo social, al estilo de vida no saludable, a la deficiente salud física y a la violación de los derechos humanos, además hay factores en cuanto a la personalidad de los individuos y factores psicológicos puntuales que hacen que un individuo sea aún más susceptible a los trastornos mentales.

La salud mental a lo largo de los años se ha sido un asunto relevante para la salud pública, ya que ésta ha sido tratada en distintas poblaciones. Por tanto, dentro de las causas que inciden en el desarrollo de diversos trastornos psicológicos, se encuentra la etapa estudiantil universitaria, un eje de vital importancia al cual atender desde el bienestar universitario, dado que implica el equilibrio de quienes cursan programas relacionados con la resolución permanente de problemáticas del individuo, como es el caso de la Psicología.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) presta apoyo a los gobiernos promoviendo y reforzando la salud mental. Así mismo, esta organización “ha evaluado los datos científicos para promover la salud mental, colaborando con los gobiernos para difundir esta información e integrar las estrategias eficaces en las políticas y planes” (p.2)

“La Asamblea Mundial de la Salud ha aprobado un plan de acción integral sobre salud mental para el período 2013-2020” (2013). Cuyo objetivo principal es comprometer

a los estados miembros de la (OMS) para que adopten las medidas específicas que permitan mejorar la salud mental y aportar a la consecución de los objetivos universales.

Por tanto, “el plan de acción de la (OMS) tiene el objetivo general promover la salud mental, prevenir trastornos mentales, dispensar atención, mejorar la recuperación, promover los derechos humanos y reducir la mortalidad, morbilidad y discapacidad de personas con trastornos mentales” (2020, P.3). El cual se centra en cuatro objetivos principales orientados a: El fortalecimiento del liderazgo, formas de gobierno que sean eficaces en el tema de la salud mental, suministra servicios, bienestar social completo y adecuado a las necesidades de la comunidad en general, aplicar estrategias que permitan prevenir y promover el campo de la salud mental, Fortalecer los sistemas de información basados en el cuidado de la salud mental, los datos científicos enfocados en esta problemática e investigaciones en general que abarque este tema tan importante y de vital importancia como es la salud mental.

### **Descripción del contexto general del tema.**

Claramente lo que se busca y se quiere es reconocer la importancia de la salud mental en las personas específicamente en estudiantes de psicología, y ratificar lo significativo que viene siendo en estudiantes universitarios en formación, precisamente, en un programa que conlleva a aportar estabilidad en todos los aspectos y bienestar mental a otras personas y a la sociedad en general.

Queremos enfocarnos en los estudiantes que cursan programas de Psicología, a quienes se debe asegurar sanidad mental y el reforzar prácticas adecuadas de autocuidado.

En Colombia se han consolidado hasta el momento, según lo refieren Mogollón et. al (2016), cuatro (4) encuestas nacionales de salud mental, pero ninguna específicamente dirigida o exclusiva a los estudiantes en formación de los programas de Psicología. Vale la pena, sin embargo, mencionarlas:

la primera se llevó a cabo en 1993 la cual indaga acerca de los procesos comunicativos familiares, los trastornos de ansiedad y depresión, el establecimiento de las redes de apoyo social, el alcoholismo y algunos otros factores psicosociales.

La segunda se implementó y fue apoyada y dirigida por la OMS a través de la “aplicación del (DSM IV) Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales” (1997).

La tercera encuesta se lleva a cabo en el año 2003 se incorporaron situaciones de discapacidad en las personas y condiciones crónicas, haciendo parte de la encuesta mundial de salud mental. La cuarta y última encuesta se llevó a cabo en el año 2015 en la cual se observaron problemas mentales que no son únicamente objeto de atención e intervención clínica, sino también social y estos no constituyen una enfermedad o un trastorno mental diagnosticado. Por tanto, es necesario que se analice y se estudie a nivel investigativo el riesgo en la salud mental de los futuros psicólogos que permitan promover el auto cuidado.

### **Planteamiento del problema**

La Salud Mental es un asunto de gran importancia y de interés social, dada la gran cantidad de necesidades en la actualidad y el crecimiento de la población afectada por las problemáticas psicosociales que se presentan en la actualidad, que sin duda afectan el bienestar individual y colectivo, se entiende que la satisfacción que tiene cada persona con su estilo de vida está estrechamente relacionada con la salud mental y física.

El aumento y progresivo deterioro de la salud mental a nivel mundial, no solo está relacionada con los factores individuales, el deterioro de la misma también está determinado por los factores psicosociales y las condiciones que vulneran a cada individuo, el tener un conocimiento más cercano sobre los problemas y la salud mental, nos permitirá involucrar de manera efectiva a los estudiantes de psicología, buscando así una mejor salud mental en beneficio de su desarrollo académico y de socialización, estableciendo una mejor calidad de vida, práctica laboral y desarrollo social.

Todos los entornos influyen de forma significativa en la estabilidad mental de un individuo, sin embargo, el entorno del área de la Psicología conlleva unas características particulares que determinan la importancia y especial atención que requiere el campo y quienes la estudian, se preparan o laboran.

Es vital que las instituciones universitarias realicen programas de prevención y establezcan una efectiva promoción en vía del mejoramiento de la calidad en la salud

mental, enfocándose en la salud de sus estudiantes y futuros profesionales, así como también el buscar estrategias y dinámicas para un buen autocuidado y que esto ayude a fortalecer su desempeño en el rol de profesional.

**Pregunta de investigación.**

¿Qué importancia se le da al autocuidado de la salud mental de los psicólogos (as) en formación en las universidades en Colombia?

**Objetivo general.**

Promover el autocuidado de la salud mental en estudiantes de psicología

**Objetivos específicos.**

Conocer los factores principales que conllevan a un deficiente estado de salud mental en estudiantes de Psicología.

Identificar aspectos de autocuidado de la salud mental de los estudiantes.

Contribuir a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes de Psicología.

**Justificación.**

Esta investigación tiene como finalidad conocer el estado de la salud mental de jóvenes universitarios en el área de la psicología, estudiar el autocuidado y la relevancia de la salud mental, dado que el no hacerse cargo de los trastornos de salud mental trae consecuencias a lo largo del tiempo, perjudicando la salud mental y la salud física de los individuos, tanto así que afectaría el no poder llevar una vida plena a futuro.

Micin y Bagladi (2011) proporcionan hallazgos consistentes relacionados con la prevalencia e incidencia de la enfermedad. Trastornos de la salud mental de los estudiantes universitarios. Señalan las altas tasas de trastornos de salud mental entre los estudiantes universitarios en las universidades, "entre ellos, Los trastornos de ansiedad, con una incidencia cercana al 15%, son más frecuentes en mujeres (19,5%) que los hombres (8%), con tasas similares excepto para el TOC y la fobia social (APA, 1995).

Son diversos los elementos que afectan a la salud mental, a mayor exposición de elementos de riesgo, mayores serán los efectos en la salud mental, por eso queremos

trabajar sobre el debido autocuidado como medida protectora de la propia estabilidad y salud mental y física.

## Capítulo 2.

### Marco de referencia.

La revisión documental desplegada apunta a la necesidad de reforzar la atención acerca de los aspectos puntuales que aborda el presente proyecto en el sentido de que, a lo largo de los artículos estudiados se evidencia casi unánimemente la alerta por el descuido situacional de la salud mental futuros psicólogos, lo que específicamente enfatizó la advertencia de negligencia en la salud más puntualmente (salud mental). En esa dirección, de una u otra forma se requerirían respuestas adaptativas y asertivas de afrontamiento de la vida universitaria en el pregrado de psicología.

Así, por ejemplo, Cuamba & Zazueta (2021) llaman la atención en su artículo de título “Relaciones familiares y salud mental en estudiantes de psicología”, acerca de los problemas de salud mental en los estudiantes de esta carrera de pregrado. Refieren ellos/as que, incluso en varios aspectos, hay prevalencias altas de episodios psicóticos, a la par que problemas en la percepción de las dinámicas familiares, dado que muchos estudiantes de Psicología no registran o no mencionan un soporte idóneo de parte de la familia, lo cual pudiera incidir en problemas de afrontamiento, afectando estabilidad mental. Refieren los autores que esos resultados indican la necesidad de propiciar métodos de intervención en el campus que asuman los problemas de salud mental entre los alumnos de Psicología, y que estos métodos se adelanten teniendo en cuenta un abordaje holístico-integral que incluya a las familias, no solo a nivel preventivo sino también en intervención clínica, en procura de una más adecuada formación. Se pronuncian en similar sentido Varghese, Norman, & Thavaraj (2016), con un artículo titulado “Perceived Stress and Self Efficacy Among College Students: A Global Review” acerca de esas problemáticas que involucran la salud mental de los estudiantes de dicho pregrado, más, sobre todo, acerca del riesgo elevado de padecer problemas de salud severos, abuso de sustancias y problemas relacionados con ansiedad y depresión. Es muy importante comprender los factores que se relacionan con el rendimiento académico. Su artículo, en esencia, revisa estudios de diferentes lugares del mundo poniendo un particular énfasis en las consecuencias del estrés percibido entre alumnos universitarios en el rendimiento académico y la excelencia adicional. Concluyen así que ese alto estrés percibido termina afectando el rendimiento académico y viceversa. Una particularidad de

resaltar de esta investigación es que ellos lograron determinar también diferencias vinculadas al género, hallándose que las estudiantes mujeres se exponen a niveles mayores de estrés y otras dolencias de salud.

En ese mismo idioma inglés y en vista de que se está abordando el tema del estrés percibido entre los estudiantes de pregrado y particularmente de los de los programas de Psicología, un estudio que Hui, Archer, Chang, & Chen (2016) titularon “Mental Well-Being Mediates the Relationship between Perceived Stress and Perceived Health” recoge esa asociación entre estrés y salud en la intención de comprender sus mecanismos subyacentes. Para ello seleccionaron doscientos estudiantes universitarios con edades entre 21 y 26 años que compilaron la Escala de estrés percibido en inglés, el Cuestionario de estado de salud y la Escala de bienestar mental asiático, las que evalúan, en su orden, el estrés percibido, la salud percibida y el bienestar mental. Los resultados evidenciaron que el bienestar mental entraba a mediar de forma parcial la relación entre el estrés y la salud percibidos (relación que también podría darse de forma bidireccional). Las conclusiones del estudio invitan a reducir estrés e incrementar salud mental con el propósito de disminuir su influencia en la salud entre estudiantes universitarios.

Ahora bien, las mediciones de esos aspectos también han sido objeto de otras investigaciones. En Cuba, por ejemplo, Fernández, Molerio, Herrera, & Grau (2017) adelantaron una investigación que nombraron “Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios”, mediante la cual evaluaron los factores de protección mental de los estudiantes que cursan pregrados en Cuba, identificando factores de protección a partir de varias dimensiones, vinculadas cada una de ellas a la resiliencia, la autoeficacia, la toma de decisiones y la autoestima.

El artículo de título “Salud mental en estudiantes de Psicología” escrito por Sánchez (2016) para la Universidad Pontificia de Bogotá D.C., es una clara muestra de la forma como se puede evaluar la sintomatología afectivo-psicológica entre los estudiantes de psicología y contrastarlo con estudiantes de otras altitudes, hallando para el caso colombiano la presencia mayoritaria de depresión, ansiedad, somatización, sensibilidad interpersonal, e ideación paranoide, no resultando para este estudio en particular, a diferencia del anotado líneas arriba de Varghese, Norman, & Thavaraj (2016), diferencias

importantes en cuanto al género. Llama así la atención Sánchez (2016) acerca de la importancia de priorizar estas carreras sanitarias, en virtud de la carga emocional y del riesgo de producir daños a terceros en el desarrollo de la práctica profesional.

Hay un estudio de Serna (2016), de título “Salud mental positiva en estudiantes de psicología” elaborado para a la Universidad de Antioquia, que se emparenta al anterior anexado y que tiene que ver con la aplicación de una Escala de Caracterización Demográfica aplicada a 62 estudiantes de dicha institución, resultando que la mayoría de estudiantes aparecen con niveles altos en las seis características que expone el Modelo Multidimensional de Salud Mental de Llach, fundamentalmente fortalezas en sus redes de apoyo.

Conectando con este, “Social support attenuates the harmful effects of stress in healthy adult women” es el título del artículo preparado por Stein & Smith (2018) en el que determinan que el apoyo social logra amortiguar poderosamente los efectos que produce el estrés diario percibido, llamando la atención acerca de estudiantes y entre estos, de las mujeres. Invitan a que investigaciones futuras refuercen el conocimiento sobre los aspectos y contextos en que esas redes de apoyo social pueden entrar a afectar el desarrollo de problemas físicos y mentales.

Retomando el carácter puntual de la revisión, se hace referencia a Nájera (2020) quien con su artículo “Práctica supervisada y la salud mental de los estudiantes de psicología clínica” (2020) busca entender de qué manera una práctica supervisada puede afectar la salud mental en los estudiantes de en una universidad guatemalteca del programa de psicología clínica, encontrando que una práctica supervisada tiene repercusiones importantes en la salud mental de los estudiantes universitarios, ya que la supervisión genera más estrés, ansiedad, ciclo del sueño interrumpido, dolor de cuello y pérdida de apetito y de peso, entre otros. Concluye el investigador que incluso mediante ella se reactivan o reviven conflictos sin resolver del pasado de estos estudiantes en virtud de un fenómeno psíquico contra transferencial.

Un dato relevante de la investigación lo constituye el hecho de que las edades más jóvenes obtuvieron puntuaciones más altas en funcionamiento social y de rol emocional. Vuelve a tocarse el aspecto de género apareciendo allí que las mujeres tienen peor estado de salud mental que los hombres, fundamentalmente en las escalas de salud mental.

“Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología” es un artículo que publica Duarte (2019), con miras a hallar la relación entre la inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Sus resultados sugieren ese vínculo en la medida en que a niveles altos de inteligencia emocional corresponden buenos índices de salud mental, en tanto niveles bajos son asociados a una deficiente salud mental e incluso podrían ser indicativos de carencia emocional, es decir, vista como un caso psicológico.

Con respecto a estos vínculos, el artículo de Celio & Romero (2020) “Salud mental y rendimiento académico en estudiantes de psicología organizacional y de la gestión humana” retrotrae esa perspectiva en otra investigación en Perú, encontrando que en estudiantes del tercer ciclo del segundo año en “la Escuela Profesional de Psicología Organizacional y de la Gestión Humana” (2020) de aquel país, cerca de un 30% presentan malestar psicológico, no encontrando diferencias significativas a nivel de género, pero sí hallando un vínculo relevante entre la salud mental y el rendimiento académico.

“Estrategias de autocuidado y Estrés Percibido en practicantes de Psicología Clínica y de la Salud” autoría de López (2019). En él, el autor alerta sobre la necesidad de que existan estrategias o prácticas de autocuidado entre psicólogos clínicos y estudiantes, como forma de reducir el estrés y promover su bienestar integral. Lo relevante de la investigación es el señalamiento de López (2019) que poco se ha investigado el estrés experimentado en el contexto de las prácticas antes de graduarse de psicología, y el rol del autocuidado en los practicantes.

### **Marco conceptual.**

En Colombia de acuerdo con “la Ley 1616 de 2013, artículo 3 define la salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (p.1).

***Autocuidado.***

El autocuidado es definido por la “organización mundial de la salud (OMS)” (2020) como la capacidad que tienen los individuos , las familias y las comunidades para promover la salud mental , la prevención de enfermedades , el autocuidado personal y emocional, es decir; un conjunto de acciones que establece un individuo en pro del beneficio de su bienestar y salud, es una cualidad innata al ser humano que permite garantizar su propia supervivencia , el entorno general, la familia y el grupo social . El grupo de estas acciones en pro del cuidado personal se le denomina “hábitos de vida”, ya que estos determinan y condicionarán nuestro estado general de salud.

***Trastorno.***

Según la Organización mundial de la salud (OMS ) “Es una alteración en las condiciones consideradas normales en un objeto, proceso u organismo, es una perturbación o desorden que altera el funcionamiento normal de una persona, los trastornos mentales o psicológicos pueden ser tanto genético, biológicos o por anomalías cerebrales, Generalmente, cuando se menciona un trastorno, se hace referencia a los desequilibrios psicológicos, estos se basan en trastornos mentales que pueden llegar a padecer algunas personas. Estos tienen tratamientos de psicoterapia y son de mucha ayuda para los pacientes” (p. 1.)

***Enfermedad mental.***

La enfermedad mental está determinada por la interacción de múltiples factores, los cuales son: Físicos, biológicos, genéticos y también se encuentran relacionados los factores psicológicos y ambientales en los cuales se incluyen los sociales y culturales.

***Marco teórico.***

Basándose en la teoría acerca de la influencia del estrés, Hans Selye (2018) determinó que estrés influye en la capacidad que tienen las personas para enfrentar o

adaptarse a enfermedades y lesiones. Por tanto, estableció que los pacientes que poseen dolencias manifestaban síntomas similares, estos podrían atribuirse a los esfuerzos que tiene el organismo para reaccionar al estrés que produce el estar enfermo, llamando así a estos síntomas como “síndrome del estrés o síndrome de adaptación general” (2018).

Según Hans Selye (2018) desarrollo una teoría acerca de la influencia del estrés ante una situación distribuida en tres fases:

1. Fase de alarma: Esta se establece cuando el organismo se altera fisiológica y psicológicamente con síntomas como la ansiedad , inquietud etc., tras la percepción de una situación de estrés. Estos síntomas pueden estar influidos por parámetros físicos del estímulo , el grado de amenaza que percibe la persona, el grado de control sobre el estímulo, la influencia del contexto y estímulos del ambiente que pueden influir sobre una situación en específico.
2. Fase de resistencia: Es cuando se establece una fase de adaptabilidad ante una situación que genera estrés , se generan un conjunto de procesos comportamentales , emocionales , fisiológicos y cognitivos que suscitan una negociación ante una situación estresante, de una manera menos riesgosa para el individuo. Por tanto, se evidencia la fase de adaptación ante una situación estresante. En tal situación se produce un grupo de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales orientados a consensuar la situación que genera menor estrés negativo para el individuo.
3. Fase de agotamiento: Cuando la fase de resistencia no es eficaz o es ineficiente , se establece la fase de agotamiento, en la que los trastornos físicos , psicosociales o psicológicos que se inclinan a ser irreversibles o se convierten en crónicos.

Para Selye (2018), los esfuerzos físicos que conllevan a adaptarse la vida en general, a las exigencias a agentes que causan estrés, generalmente producen modificaciones en el organismo. Por tanto, el estrés nocivo surge cuando una persona es expuesta a una acumulación de estrés que rebasa el umbral adaptativo, generando señales de agotamiento y fatiga, claro está que esto depende del perfil psicológico del individuo.

### **Capítulo 3.**

#### **Metodología.**

##### **Tipo y diseño de investigación.**

**Investigación Cualitativa:** Se encarga de recopilar los discursos que existen de un tema investigativo específico, posterior a ello realiza una interpretación rigurosa, la cual no precisa de estadísticas, ya que adquiere datos descriptivos a través de distintos métodos, cuyo objetivo es obtener conclusiones que parten de la perspectiva con la que se aborda el problema de investigación. Los resultados toman en cuenta el contexto y se expresan a través de un discurso verbal interpretativo.

El tipo y diseño que se utilizará para esta investigación será cualitativo a través del cuestionario Goldberg.

##### **Participantes.**

La muestra de participantes que se ha tomado para esta investigación son 20 estudiantes de psicología de distintos semestres entre los 18 y 40 años, del politécnico Grancolombiano.

##### **Instrumentos de recolección de datos.**

El instrumento a utilizar “para la recolección de datos dentro de esta investigación es el cuestionario de Goldberg” (1999).

Según la licenciada Carmen R. Victoria García (1999) “este cuestionario ha sido recomendado tanto en la investigación epidemiológica como en el trabajo clínico, siempre que se pretenda evaluar un estado general de salud mental o bienestar. La mayoría de los autores reconocen que la mejor utilización del GHQ es precisamente en estudios epidemiológicos, poblacionales en los que se requiera una evaluación de la salud mental desde la perspectiva de la medicina a nivel primario, preventivo” (p.90). Es por esto por lo que para esta investigación específica se llevará a cabo la medición basándose en el mismo.

**Estrategia del análisis de datos.**

Para la aplicación del cuestionario, se hará el envío de un enlace a través de Forms Office y que los estudiantes seleccionados tengan fácil acceso para responderlo, al finalizar la aplicación del cuestionario se realizará la evaluación de los datos para obtener los resultados que se buscan.

**Consideraciones éticas.**

El presente estudio , es regido y aplicado bajo la normatividad establecida en el código Bioético y Deontológico de la Psicología dispuesto en el congreso de la república, Ley 1090 de 2006 y la resolución del ministerio de salud , resolución 8430 de 1993, El cual no presentó riesgos para la salud de los estudiantes de psicología ; garantizando así los derechos y el bienestar de los mismos , cada participante era mayor de edad , los cuales fueron informados sobre los objetivos , procedimientos y riesgos del presente estudio , los estudiantes que decidieron participar en esta investigación lo hicieron de manera libre y voluntaria , firmando así el consentimiento informado que los vincula en la presente investigación. Por tanto, este estudio se rige para su investigación en la Resolución 8430 de 1993 y los aspectos éticos en la presente investigación con seres humanos de la ley. 1090 de 2006: Secreto profesional y anonimato. Además, se les aclaró a los participantes que no recibirán por parte del Politécnico Gran Colombiano ningún tipo de reconocimiento económico por la participación a esta investigación. Con su firma autorizan la publicación de los resultados de esta investigación.

## Capítulo 4.

### Resultados.

La información que se presenta a continuación contiene los datos obtenidos en la encuesta test de Goldberg (1999) realizada en la población de 20 estudiantes de psicología que mediante un consentimiento informado aceptan la participación de manera voluntaria en la investigación sobre salud mental y el uso de sus datos con fines académicos.

*Tabla 1. Datos encuesta según la prueba de Goldberg (1999) a 20 estudiantes de psicología.*

ID	Fecha de Test	¿Autoriza a para que se pueda realizar tratamiento de sus datos y la información que usted proporciona en este test?	Nombre Completo	Cédula	Occupación	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	¿Se ha sentido constantemente agobiado o en tensión?	¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?	¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales cada día?	¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?	¿Se ha sentido poco feliz y deprimido?	¿Ha perdido confianza en sí mismo?	¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
1	5/12/22	Acepto	Estudiante 1	1052020850	Estudiante de psicología	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3
2	5/12/22	Acepto	Estudiante 2	1020730780	Estudiante de psicología	2	2	2	1	4	3	1	2	4	2	4	1
3	6/15/2022	Acepto	Estudiante 3	1020824834	Estudiante de psicología	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4
4	6/15/2022	Acepto	Estudiante 4	1052401381	Estudiante de psicología	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	6/15/2022	Acepto	Estudiante 5	1093759305	Estudiante de psicología	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4	1
6	6/15/2022	Acepto	Estudiante 6	1051475227	Estudiante de psicología	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
7	6/15/2022	Acepto	Estudiante 7	1002740720	Estudiante de psicología	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	6/15/2022	Acepto	Estudiante 8	1112793233	Estudiante de psicología	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
9	6/16/2022	Acepto	Estudiante 9	1019101059	Estudiante de psicología	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
10	6/16/2022	Acepto	Estudiante 10	1022357880	Estudiante de psicología	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
11	6/16/2022	Acepto	Estudiante 11	1020769150	Estudiante de psicología	4	1	4	4	1	4	4	4	3	1	1	3
12	6/16/2022	Acepto	Estudiante 12	1052396505	Estudiante de psicología	2	4	1	1	3	4	2	2	4	4	4	2
13	6/16/2022	Acepto	Estudiante 13	1052403415	Estudiante de psicología	1	3	2	1	4	4	1	1	4	4	4	1
14	6/16/2022	Acepto	Estudiante 14	31421912	Estudiante de psicología	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2
15	6/16/2022	Acepto	Estudiante 15	16550196	Estudiante de psicología	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1
16	6/15/2022	Acepto	Estudiante 16	1112763629	Estudiante de psicología	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	6/16/2022	Acepto	Estudiante 17	1112789547	Estudiante de psicología	2	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1
18	6/16/2022	Acepto	Estudiante 18	31434026	Estudiante de psicología	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2
19	6/15/2022	Acepto	Estudiante 19	16225290	Estudiante de psicología	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1
20	6/16/2022	Acepto	Estudiante 20	1112782317	Estudiante de psicología	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1

**Nota .** Resultados elaboración propia , preguntas basadas en el test de Goldberg (1999)

Los presentes gráficos representan los resultados de la ya mencionada encuesta cualitativa, donde se puede reflejar el sistema de respuesta a partir de cada pregunta realizada en el test y dónde cada una de las barras representa en orden a las personas participantes enlistadas en la tabla 1.

Figura 1. Resultado encuestas, según el test de Goldberg (1999).



**Nota.** Resultados elaboración propia, preguntas basadas en el test de Goldberg (1999)

## Discusión.

Según los resultados cualitativos de nuestro trabajo realizado, se logra observar una afectación en cuanto a los niveles de estrés y concentración de los estudiantes; también la falta de toma de decisiones y el bienestar estudiantil por el cual se hace énfasis en la teoría planteada de Hans Selye en el cual nombra unas fases de estrés y cómo llega afectar negativamente a las diferentes situaciones afrontadas por el ser humano. En este caso se ve reflejado cómo el estudiante tanto (física, psicológica y biológica) determinan y condicionan los factores de estrés y vulnerabilidad de una situación, así mismo la calidad de vida también se ve ligada a condiciones de alimentación, la educación psicoafectiva y el contexto laboral en que se encuentra la persona.

Dicho lo anterior se hace una perspectiva global en el cual identificamos cuáles son esos factores importantes en la vida universitaria y cómo se debería manejar para poder obtener una visión y afrontamiento de situaciones estresantes que pasa cada alumno y es importante implementar los siguientes enunciados:

**La autoaceptación:**

Implica el sentirse bien consigo mismo, reconocer y ser conscientes de nuestras limitaciones es lo que determina la auto aceptación.

**Relaciones positivas con otras personas:**

Las personas necesitan relacionarse socialmente. Es decir, tener vínculos de amistad, en los cuales que se pueda establecer confianza mutua, tener la capacidad de amar de querer al otro, es un componente primordial del bienestar en general y de la salud mental.

**La autonomía:**

Es una cualidad importante ya que fortalece la capacidad que tienen las personas para resistir y manejar la presión social, las adversidades de la vida auto- regulando su comportamiento.

**Dominio del entorno:**

Se establece con la elección óptima de un entorno favorable, que satisfaga las necesidades y deseos de cada persona, esto permite tener la seguridad de influir en su entorno.

**Tener un propósito de vida:** Enfocarse en un objetivo u objetivos que favorezcan el desarrollo de una vida óptima y estable, permite alinear las metas y objetivos, para así poder cumplirlas.

**Crecimiento personal:**

Este permite que la persona sea más perseverante y así pueda desarrollar sus potencialidades y crezca personalmente de manera progresiva.

Para concluir esta discusión es importante resaltar la labor de nuestro trabajo ya que se hace un énfasis en cómo lograr un mejoramiento del bienestar de la salud mental en el estudiante, que es fundamental para cualquier situación e incluso los datos obtenidos nos resalta cómo es de vital importancia sentirnos seguros y decisivos para el afrontamiento de cualquier situación y toma de decisiones.

**Conclusiones.**

La percepción actual y lo que se presenta en esta investigación evidencia la falta de conocimiento y la poca importancia que se le da al autocuidado de la salud mental; Es imperativo tomar conciencia y reconocer que la buena salud mental conlleva a una imagen positiva de sí mismo y, a su vez, a relaciones saludables con amigos y conocidos, Tener una buena salud mental está relacionada con la toma de buenas decisiones , permite afrontar la vida en general y las dificultades que se presenten a lo largo de la misma.

Los argumentos aquí expuestos nos permiten reconocer que la mayoría de los problemas emocionales que sentimos, son más comunes de lo que nos imaginamos y que como seres humanos estamos predispuestos a tener complicaciones en la salud mental, por tanto, es necesario normalizar el acudir al psicólogo.

El tener una vida plena y sin dificultades es algo utópico , todos en algún momento de la vida tendremos dificultades , es necesario reconocer que la forma en que se afrontan las dificultades , los problemas, determinará algún desorden emocional o psicológico, y este podrá ser de diferentes tipos e intensidades, es por eso que al concluir

este trabajo encontramos la necesidad de la implementación de un programa que permita contrarrestar en dos momentos a la misma población estudiantil, aquellos que no presentan complicaciones de salud mental y aquellos que son más susceptibles a padecer estas afectaciones.

Tener el problema no significa ser el problema, en la actualidad existen pocos centros educativos que prestan servicios de salud o que cuentan con la ejecución de programas o estrategias encaminadas a salvaguardar la salud mental de sus estudiantes. La Psicología está orientada a mejorar la calidad de la vida de los individuos por el medio de programas preventivos los cuales ayudan a mejorar y fortalecer el autocontrol, la autorregulación física y psicológica, de allí la importancia de promover la salud mental en los futuros psicólogos, atendiendo a las profesiones de las ciencias de la salud de manera prioritaria, ya que la carga emocional puede inferir en el riesgo de producir daño en el desarrollo la práctica profesional.

### **Limitaciones.**

Dentro de las limitaciones encontradas en esta investigación se puede identificar que, al no conocer la edad, el entorno psicosocial o las características de las personas evaluadas, es difícil llegar a dar un resultado objetivo o específico de las razones por las cuales los estudiantes pueden llegar a tener afectación su salud mental.

Por otro lado, el desconocimiento de distintas herramientas o programas de promoción y prevención llevan a los psicólogos en formación a amoldarse a emociones o pensamientos que terminan siendo nocivos para la estabilidad de la salud mental.

### **Recomendaciones.**

De acuerdo con los resultados presentados en esta investigación es imperativo que las universidades, establezcan estrategias que permitan y promuevan el auto – cuidado en salud mental de los estudiantes del programa estudiantil.

Las estrategias que las entidades formadoras pueden implementar son:

1. Diseñar un plan estratégico para detectar las posibles patologías que enfrentan los estudiantes, de manera general no solamente a estudiantes que tengan un bajo

desarrollo académico. Es importante que este plan este diseñado según los recursos de la institución y las normativas.

2. Es importante desde las instituciones y en los primeros semestres académicos implementar una cultura de auto – cuidado, programación de talleres de autocuidado y bienestar psicológico.
3. Fortalecer a través de las tutorías o sistema de apoyo académico, redes de apoyo en la que los jóvenes en formación puedan adquirir las herramientas para detectar situaciones en cada estudiante y poder tener una intervención adecuada.

### **Referencias bibliográficas**

Congreso de la República. (2006). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006.

Congreso de la República de Colombia. *Ley 1616 del 21 de enero de 2013*.

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/>

Cuamba, N., & Zazueta, N. (2021). Relaciones familiares y salud mental en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe1), 00018. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2571>.

Duarte, F. (2019). Inteligencia emocional asociada a salud mental en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Revista Innovare: Revista De Ciencia Y tecnología*, 7(1), 58-73.

Editorial Etecé (2021) *Investigación Cualitativa y cuantitativa*.

<https://concepto.de/investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/#ixzz7Wipt4Zvx>

Gamboa Lara, C. B. (2019). Autoestima y autocuidado. Universidad Nacional de Trujillo.

<https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/14928>

García Viniegras, Carmen R. Victoria. (1999). Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg: Adaptación cubana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(1), 88-97.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251999000100010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000100010&lng=es&tlng=es).

Grupo de Gestión integrada para la salud mental (octubre 2014) ABECE sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. [www.Minsalud.gov.co](http://www.Minsalud.gov.co)

- Herrera, E, Montoya, L y Mejía , M (2011) *Caracterización de la salud mental en los estudiantes de la corporación universitaria lasallista* [ Tesis de pregrado, Corporación universitaria lasallista].  
[http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/661/1/Caracterizacion\\_salud\\_mental\\_estudiantes\\_CUL.pdf](http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/661/1/Caracterizacion_salud_mental_estudiantes_CUL.pdf)
- Hui, T., Archer, J., Chang, W., & Chen, A. (2016). Mental Well-Being Mediates the Relationship between Perceived Stress and Perceived Health. *Journal Stress & Health Volume 31*, 71-77.
- Mogollón, O., Villamizar, D., y Padilla, S. (2016). *Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública*. Revista Ciencia y Cuidado Vol. 13 No. 1, 102-120.
- Monsalvo San Macario, E. y Fernández Batalla, M. (2017). *Formalización del equilibrio como motor de cuidado*. Scielo Analytics, II (3).  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2017000300004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300004)
- Micin, S. y Bagladi, V. (2011). *Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología*. *Terapia Psicológica*, 29 (1), 53–64.
- Nájera, B. (2020). Práctica supervisada y la salud mental de los estudiantes de psicología clínica. *Revista Guatemalteca de Educación Superior Vol. 3 Núm. 2*, 24-36.
- OMS (2018) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: *Estimaciones Mundiales de Salud de la OMS 2019* (2020). <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización mundial de la salud (2018). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bien%20estar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad.>

Pérez ,M (2018) Trata el estrés con PNL , Prólogo de María A. Clavel Álvaro. Socia Formadora de la AEPNL. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

Pérez, Mariana. (Última edición:27 de abril del 2022). *Definición de Trastorno*. <https://conceptodefinicion.de/trastorno/>

Pineda Roa, C. A., & Chaparro Clavijo, R. A. (2018). *Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos*. *Pensamiento psicológico*, 16(1), 45-55.

Sánchez, A. (2016). *Salud mental en estudiantes de Psicología*. Bogotá, D.C.: Universidad Pontificia.

Sayas Ruiz de Gauna, S. (2016). *¿Y si empezamos por el autocuidado?* <http://www.sayasalud.es/y-si-empezamos-por-el-autocuidado/>

Serna, J. (2016). *Salud mental positiva en estudiantes de psicología*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Stein, E., & Smith, B. (2018). Social support attenuates the harmful effects of stress in healthy adult women. *Journal Social Science & Medicine Volume 146, December*, 129-136.

Varghese, R., Norman, T., & Thavaraj, S. (2016). Perceived Stress and Self Efficacy Among College Students: A Global Review. *International Journal of Human Resource Management and Research*, Vol. 5, Issue 3, Jun 15-24.

Wikidocs. Doktuz. (s.f.) *Estilos de vida saludable*.

<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

**Anexos.**

**1. Consentimiento informado**

**Consentimiento Informado**

**Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica**

Nombres de los/as practicantes: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Consideraciones antes de firmar el consentimiento:

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 25, el cual estipula que cuando se trata de menores de edad que no pueden dar su consentimiento informado, la información se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

La información busca comunicar oportunamente al padre o tutor las actividades y/o acciones que se realizarán durante la intervención de la Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica, solicitando su consentimiento anticipadamente para el desarrollo del proyecto denominado \_\_\_\_\_, cuyo objetivo es \_\_\_\_\_.

Por tanto, con el presente documento escrito busca informar a usted acerca del proceso investigativo del que usted acompañará, por lo cual solicitamos diligenciar de su puño y letra los espacios en blanco.

Logro reconocer el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria; de igual manera puedo decidir cuándo retirarme u oponerme al ejercicio académico que se lleva a cabo por parte del grupo de estudiantes practicantes, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales y/o legales que vinculen mi nombre.

Comprendo y acepto que durante el proceso de investigación pueden aparecer circunstancias imprevisibles o inesperadas, que puedan requerir una extensión de la investigación original o la realización de otro elemento investigativo no mencionado anteriormente.

Doy mi consentimiento a los estudiantes practicantes del programa de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano para que realicen los procedimientos adicionales que juzguen necesarios.

Yo \_\_\_\_\_, con c.c.  
\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_; al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Si el participante es menor de edad, como padre, madre o representante legal, autorizo la participación de mi hijo, hija o representado. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Nombre del Participante:

\_\_\_\_\_

Documento de identificación: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del padre, madre o representante:

\_\_\_\_\_

Documento de identificación: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## 2. Enlace cuestionario a aplicar

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAMAADegZohUMEFKVUEyOTBLNklGOVZIRDUzQjdKVkFFOS4u>

## 3. Materia multimedia: Podcast

<https://open.spotify.com/show/3zfkzOPh2PSpxBE2Iau0Cx>

## REPORTE DE SUSTENTACIÓN

Autores	Nombres y apellidos estudiantes: Bedoya Murillo Katherine
---------	--

	Blanco Ferro María José Cabrera Báez Patricia Martínez Salamanca Daniela Rodríguez Castro Brandon Lee Asesor: Sonia López Rendon
Objetivo del proyecto	Promover el autocuidado de la salud mental en estudiantes de psicología.
Título del material	Salud Mental En Estudiantes De Programas De Psicología: Importancia Del Autocuidado En Los/as Psicólogos/as En Formación
Objetivo del material	Promover el auto cuidado de la salud mental en estudiantes de psicología
Tipo de producto	Trabajo de investigación Opción de grado
Enlace producto multimedia	<a href="https://open.spotify.com/show/3zfkzOPh2PSpxBE2Iau0Cx">https://open.spotify.com/show/3zfkzOPh2PSpxBE2Iau0Cx</a>