

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

Malestar psicológico en estudiantes universitarios.

Luna, Carina Roxana y Garcia Quiroga, Eleonora.

Cita:

Luna, Carina Roxana y Garcia Quiroga, Eleonora (2020). *Malestar psicológico en estudiantes universitarios. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/711>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

MALESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Luna, Carina Roxana; Garcia Quiroga, Eleonora
Universidad Nacional de San Luis. San Luis, Argentina.

RESUMEN

El estudiante que inicia la formación universitaria, indudablemente experimenta sensaciones de incertidumbre que generan cierta inestabilidad en la salud mental, la que deberán aprender a manejar para lograr adaptarse a un nuevo estilo de vida y así evitar fluctuación en el bienestar que se traducirían en un estado de Malestar Psicológico (MP). El objetivo fue indagar los niveles de Malestar Psicológico en los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Luis, en el año 2018. El Malestar Psicológico se midió en 128 estudiantes a quienes se les administró una escala de despistaje (screening) de Malestar Psicológico de Kessler (K-10) (1994), adaptada en Argentina por Brenlla y Aranguren (2010); evalúa el riesgo de presentar síntomas de ansiedad o depresión, considerados trastornos mentales comunes. Se encontraron niveles bajos de MP en el 57, 8% (n= 74) y un 42,2% (n= 54) presentó niveles moderados y alto de MP. Niveles moderados de MP estarían indicando una tendencia considerable a presentar síntomas de cansancio, inquietud, nerviosismo, desesperación, tristeza e inutilidad en estos estudiantes. Se sugiere el desarrollo de talleres direccionados a disminuir los síntomas en pro de alcanzar niveles más altos de salud mental en su formación.

Palabras clave

Malestar psicológico - Estilo de vida - Estudiantes - Enfermería

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL DISCOMFORT IN UNIVERSITY STUDENTS

The student who begins university training undoubtedly experiences feelings of uncertainty that generate some instability in mental health, which they must learn to manage to adapt to a new lifestyle and thus avoid fluctuation in well-being that would result in a state Psychological Discomfort (MP). The objective was to investigate the levels of Psychological Discomfort in the first year students of Bachelor of Nursing at the National University of San Luis, in 2018. The Psychological Discomfort was measured in 128 students who were administered a screening scale (screening) of Kessler's Psychological Discomfort (K-10) (1994), adapted in Argentina by Brenlla and Aranguren (2010); evaluates the risk of presenting symptoms of anxiety or depression, considered common mental disorders. Low levels of MP were found in 57, 8% (n = 74) and 42.2% (n = 54) presented moderate and high levels of MP. Moderate levels of PM would

be indicating a considerable tendency to present symptoms of tiredness, restlessness, nervousness, despair, sadness and uselessness in these students. The development of workshops aimed at reducing symptoms in order to achieve higher levels of mental health in their training is suggested.

Keywords

Psychological discomfort - Lifestyle - Student - Nursing

Introducción:

El estudiante que inicia la formación universitaria indudablemente experimenta sensaciones de incertidumbre, propias de todo ser humano que se enfrenta a nuevos escenarios, por lo que pueden ser más vulnerables al estar atravesando un proceso adaptativo que produciría cierta inestabilidad en la Salud Mental. Estudiantes que inician esta etapa de formación profesional con temores que deberán aprender a manejar adecuadamente, para lograr adaptarse a un nuevo estilo de vida y así, evitar fluctuación en el bienestar que se traducirían en un estado de Malestar Psicológico (MP).

Objetivo:

Indagar los niveles de Malestar Psicológico en los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Luis, en el año 2018.

Justificación:

La Salud Mental es una dimensión importante del ser humano, que contribuye de manera integral en su bienestar, expandiendo sus potencialidades en todos y cada uno de los roles que desempeña durante su ciclo vital (Oblitas Guadalupe, 2010).

El Malestar Psicológico es una experiencia universal que puede darse en cualquier momento del ciclo vital, en un continuo que va de leve a severo, de corta a larga duración. Es por ello que la planificación de este estudio se considera significativa en virtud de que la salud mental no se encuentra confinada solo dentro de los perímetros de un establecimiento para este fin, sino que está inserta en todos y cada uno de los ámbitos que conforman una sociedad; ofreciendo otra mirada sobre los padecimientos mentales que contribuya a proporcionar cuidados con menos miedos y menos estigmatización; quienes los presentan, son seres que sienten, sufren y tienen las mismas necesidades que el resto de los individuos que componen la raza humana.

Considerando el momento histórico actual en el que se desenvuelve la vida, mantener la armonía emocional se vuelve cada vez más un desafío por la interacción cotidiana con diversos estresores que ponen en juego los distintos mecanismos de afrontamiento del ser humano.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente resulta relevante conocer el estado de Salud Mental en estudiantes universitarios de la Lic. en Enfermería del primer año de la carrera e identificar los factores o variables que puedan influir en la disminución del sentimiento de bienestar y los direcciona hacia el desarrollo de Malestar Psicológico, lo que constituiría una variación de las funciones cognoscitivas, las que se alteran sensiblemente cuando se presenta esta entidad nosológica.

Los participantes del estudio vivencian diversos cambios, ajustes, como la transición entre la educación media y la superior, que no solo implica una mera forma de enseñanza-aprendizaje, sino también un sinnúmero de retos y desafíos que amalgaman sus estilos de vida.

El Estilo de Vida (EV) se conforma de diversos componentes, tales como la forma de vivir que acoge una persona o grupo, el modo de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos, etc. (Moreno-Murcia; Pavón-Lores; Gutiérrez-Sanmartín y Sicilia, 2005); los Estilos de Vidas que deberían ser razonados de forma integral debido a que surgen no solo de los patrones individuales de comportamiento sino también por la influencia de diversos factores, como económicos, sociales, culturales, ocupacional, etc. y se expresarían a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos frente a las diferentes situaciones de la vida (Ferrel-Ortega; et. al. 2014).

Metodología:

Tipo de estudio: el trabajo es de corte cuantitativo, con un diseño no experimental, retrospectivo, descriptivo (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2010).

Participantes. Estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Luis; 128 estudiantes en total 115 mujeres (90%) y 13 hombres (10%). La edad de los participantes estuvo comprendida entre los 18 a los 51 años, con una edad promedio de 23,45 años (DE = 5.76).

Instrumentos: se administró un cuestionario elaborado Ad-Hoc sobre Estilos de Vida que indagaba sobre horas de sueño, actividades de ocio y recreación, alimentación, entre otros variables y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10) (1994), adaptada en Argentina por Brenlla y Aranguren (2010). Se trata de una escala de despistaje (screening) para evaluar el riesgo de presentar síntomas de ansiedad o depresión, considerados trastornos mentales comunes; se trata de una de Escala Likert de 5 opciones (Siempre a Nunca), consta de 10 reactivos.

Procedimiento: el instrumento se aplicó en el aula de clase, previa autorización de los docentes responsables de los espacios curriculares, se solicitó la colaboración de los estudiantes expli-

cándoles el objetivo de la investigación, indicando que la participación era voluntaria y anónima. Al final de esta intervención los estudiantes firmaron un consentimiento informado previo a la cumplimentación del instrumento, una vez recolectados los datos se procedió a realizar la captura de la información con el programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 21.0 para su análisis.

Resultados: Análisis e Interpretación

El total de los encuestados fueron 128 estudiantes, de los cuales el 89,84% (n= 115) son mujeres y el 10,16% (n= 13); el 53,1% (n= 68) expresó estar en una relación y el 46,9% (n= 60) manifestó estar solo; la mayoría tiene hijos 70,3% (n= 90) mientras que solo un porcentaje menor 29,7% (n= 38) aún no eran padres; la mayoría de los encuestados refirieron no desarrollar tareas laborales administrándose a nivel económico con los ingresos provenientes del grupo familiar, planes sociales, becas o combinaciones de estas; describiendo su situación económica como regular (n= 57) y buena (n=47):

Respecto a los estilos de vida mencionaron dormir de lunes a viernes un promedio de siete horas y medias, mientras que los fines de semana se ampliaría a nueve horas; en relación a la alimentación la comida que predomina es el almuerzo y rara vez los estudiantes desayunan; la población en estudio en su gran parte 62,5% (n= 80) refirió que a veces realiza actividades de movimiento que requieren un mayor gasto de energía tales como andar en bicicleta, caminar, correr jugar al fútbol, jugar al vóley, entre otros, y la mayor parte el 48,4% (n= 62) nunca realiza actividades sociales; mayoritariamente realizan prácticas de sexo seguro el 91,4% (n= 117) mientras que un bajo porcentaje 8,6% (n= 11) manifestó una percepción antagónica; en lo que respecta a conductas poco saludables se observa: ingesta de agua por debajo de los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud (2012) y consumo de alcohol y cigarrillos. Los participantes percibieron su estado de salud actual, como buena en un 46,9%.

La mayoría de los estudiantes presentó niveles bajos de Malestar Psicológico (MP) en un 57, 8% (n= 74), mientras que el 42,2% (n= 54) mostró niveles moderados y alto de MP en su salud mental.

El presentar un nivel moderado de Malestar Psicológico indicaría que la tendencia en esta población en estudio estaría presente y si se considera el nivel alto de MP, la suma de ambos indicaría un resultado importante donde se reflejaría que una proporción de los estudiantes presentan en su salud mental síntomas de cansancio, inquietud, nerviosismo e incertidumbre.

Tabla N° 1: Niveles de Malestar Psicológico en los estudiantes de primer año de la Carrera Lic. en Enfermería de la UNSL, año 2018. N=128.

Nivel	%
Bajo	57,8%
Moderado	17,2%
Alto	25,0%
N	128

Fuente: Escala de malestar Psicológico de Kessler (K-10)

Conclusiones

Con base a los resultados informados se infiere que un nivel moderado de Malestar Psicológico estaría indicando una tendencia considerable de presentar síntomas de cansancio, inquietud, nerviosismo, desesperación, tristeza e inutilidad en estos estudiantes. Cabe comprender que los padecimientos mentales no se encuentran confinados solo dentro de los perímetros de una institución dedicada a este fin, sino que se encuentran insertos en la sociedad en que nos desenvolvemos, pudiendo afectar parcial y temporalmente la vida del individuo; por lo que nadie se encuentra exento de padecer en algún momento de su ciclo vital una alteración en su salud mental.

La República Argentina cuenta con un marco ético legal que asegura el derecho a la protección de la Salud Mental de todas las personas que habitan el territorio nacional: Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657, la que es reconocida por la OPS y la OMS como la más vanguardista en la región y ejemplo a seguir a nivel mundialmente.

El Ministerio de Salud de la Nación como autoridad de aplicación de la presente ley, recomienda que las universidades enfoquen la formación de profesionales de la salud, a la luz de prácticas que promuevan dicho marco normativo.

Sugerencias

Ante lo mencionado y considerando los resultados obtenidos que en la presente investigación, donde un porcentaje significativo de los mismos presentan un conjunto de síntomas que conformarían el constructo Malestar Psicológico.

Se sugiere la implementación de estrategias (talleres de educación emocional, técnicas de relajación y respiración, entre otras) dentro de la casa de altos estudios que propicien el desarrollo del individuo, haciendo de la universidad un entorno promotor de salud para los estudiantes, intervención que no solo redundará en el bienestar de los estudiantes sino que posteriormente impactará sobre la sociedad por tratarse de futuros profesionales de la salud, que estarán al cuidado de la población.

BIBLIOGRAFÍA

- Brenlla, M.E., Aranguren, M. (2010). "Adaptación Argentina De La Escala De Malestar Psicológico De Kessler (K10)". En *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú* 28(2). [On Line] <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/adaptacion-argentina-escala-malestar-kessler.pdf>
- Ferrel Ortega, F., Ortiz Gonzalez, A., Forero Ortega, L., Herrera Ospino, M., Peña Serrano, Y. (2014). "Estilos De Vida Y Factores Sociodemográficos Asociados En Adolescentes Escolarizados Del Distrito De Santa Marta, Colombia". En *Revista Duazary* ISSN: 1794-5992 11(2). 105-114 [On Line] file:///D:/Users/PC/Downloads/Dialnet-EstilosDeVida-YFactoresSociodemograficosAsociadosEn-4949420.pdf
- Hernández Sampieri, Fernández Collado y Batista. (2010). "*Metodología de la Investigación*". Quinta ed. Ed. Mc Graw Hill. México.
- Ministerio De Salud. (2013) "*Ley Nacional De Salud Mental N° 26.657 Decreto Reglamentario 603/2013*" Ministerio de Salud Presidencia de la Nación, Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones. República Argentina. [On line] http://www.msal.gov.ar/saludmental/images/stories/info-equipos/pdf/2013-09-26_ley-nacional-salud-mental.pdf
- Moreno Murcia, J., Pavón Lores, A., Gutiérrez Sanmartín, M., Sicilia, A. (2005). "Motivaciones De Los Universitarios Hacia La Práctica Físico-Deportiva". En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 5 N° 9. [On Line] <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.pdf>
- Oblitas Guadalupe, L. (2010). "*Psicología de la salud y calidad de vida*". Tercera ed. Ed. Cengage Learning Editores S.A. México.