



UNIVERSIDAD ACADEMIA HUMANISMO CRISTIANO ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Autocuidado en estudiantes de psicología de la universidad Academia de Humanismo Cristiano.

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Autores:

José Marcelo Cortés Muñoz.

Maximiliano Stefano Valladares Alarcón.

Profesor: Gustavo Bustos.

Artículo para optar al grado de Licenciado.

Santiago de Chile, 8 de noviembre de 2023.



Resumen

Antecedentes: El estrés académico puede repercutir fuertemente en los estudiantes universitarios, debido en cierta medida a la condición social, carga académica, situación familiar. Al avanzar hacia los últimos años de estudios, solo aumenta la carga académica y esto puede venir acompañado de mayor estrés debido a la exigencia académica, estrés que podría ser contrarrestado en parte con la aplicación de técnicas de autocuidado. A pesar de la importancia que tiene la formación y el cuidado en la salud mental de los futuros psicólogos, existe escasa información sobre las prácticas de autocuidado que realizan estudiantes de psicología en Chile, denotando una gran falta de preocupación por este tema.

Objetivo: Evaluar las distintas prácticas de autocuidado en estudiantes de psicología en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Método: La investigación será de carácter cualitativo fenomenológico. Se efectuará una entrevista semiestructurada a estudiantes de psicología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Esta entrevista constará de 19 preguntas asociadas al autocuidado.

Resultado: Se espera que de la entrevista se puedan extraer los diversos relatos de los estudiantes de psicología en torno a que conductas de autocuidado adoptan en su vida diaria, además, de la percepción de la importancia que el autocuidado puede representar en los futuros profesionales.

Palabras Claves: *Autocuidado, psicología, universitarios, salud mental, estudiantes de psicología.*

Abstract

Background: Academic stress can have a strong impact on university students, due to a certain extent to the social condition, academic responsibilities, family issues. Reviewing towards the last years of studies, the academic responsibilities only increases and this may be accompanied by greater stress due to academic demands, stress that could be counteracted in part with the application of self-care techniques. Despite the importance of training and care in the mental



health of future psychologists, there is few researching about self-care practices of psychology students in Chile, showing a great lack of concern for this issue.

Objective: To evaluate several self-care practices of psychology students at the Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Method: The research will be of a qualitative phenomenological nature. A semi-structured interview will be conducted with psychology students at the Universidad Academia de Humanismo Cristiano. This interview is made of 19 questions associated with self-care.

Result: It is expected that from the interview it will be possible to extract the various accounts of psychology students about the self-care behaviors they adopt in their daily lives, as well as the perception of the importance that self-care may represent in future professionals.

Keywords: *Self-care, psychology, university students, mental health, psychology students.*

Origen del concepto de autocuidado

El propósito de esta investigación es identificar y evaluar las prácticas de autocuidado que realizan los estudiantes de psicología en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, además de indagar en la percepción que estos tienen referente al autocuidado y su experiencia en esta área.

El concepto de autocuidado se entiende como “una conducta que realiza o ha de realizar la persona para sí misma con el fin de prevenir o controlar factores estresantes que pueden ser tanto internos como externos” (Díaz,2020, p.171). De esta definición se puede desprender que los hábitos diarios de una persona pueden establecer el estado mental en el que se encuentra, diferenciándose alguien que practique conductas de autocuidado de alguien que no.

El concepto básico de autocuidado nace de la teorista y enfermera Dorothea Orem, la cual publica en el año (1980) el libro titulado “teoría del déficit del autocuidado”, en este libro plantea que existen tres subteorías que se derivan de la teoría del déficit del autocuidado, estas son la



teoría del autocuidado, la teoría del déficit del autocuidado y la teoría de sistemas de la enfermería.

Dentro de la teoría del autocuidado plantea que existen tres requisitos para el autocuidado. En primer lugar, se encuentra el requisito de autocuidado universal, el cual consiste en aquellos requisitos de cuidado básico para la salud de una persona, ejemplo de esto podría ser el aire, el agua o el alimento. En segundo lugar, se encuentra el requisito de autocuidado del desarrollo, el cual como su nombre indica, apela al ciclo vital en el que está situado la persona y en como determinados factores pueden afectar positiva o negativamente el desarrollo, un ejemplo de ello podría ser si la persona se alimenta bien o mal en una edad temprana, afectando a su desarrollo físico. En tercer lugar, se halla el requisito de autocuidado de desviación de la salud, son los que están destinados a personas en situaciones más complejas, como puede ser una enfermedad o alguna discapacidad, ejemplo de esto podría ser asistencia médica segura para dicha patología o utilización de terapia médica para tratar o prevenir dicha patología.

A su vez, Orem plantea que existen los denominados factores condicionantes básicos, los cuales “son los factores internos o externos a los individuos que afectan a sus capacidades para ocuparse de su autocuidado” (Hernandez,2017, p.4). Estos son: Edad, Sexo, Estado de desarrollo estado de salud, Orientación Sociocultural, Factores del sistema de cuidados de salud, Factores del sistema familia, Patrón de vida, Factores ambientales, Disponibilidad y adecuación de los recursos. Con la información obtenida se puede entender al autocuidado como la obligación que tiene una persona para prevenir y/o promover el cuidado de su propia salud tanto física como psicológica.

Orem (1983) cataloga el autocuidado como una actitud aprendida, orientada a un objetivo, estas conductas existen en ciertas situaciones y van dirigidas al mismo individuo o a su entorno, para así regular sus condiciones de salud, bienestar físico y psicológico. Como conductas aprendidas, el sujeto es activo en el aprendizaje y aplicación de estas, siendo un factor importante para considerar es el ambiente sociocultural, para poder generar estas conductas. También factor a destacar es el nivel de compromiso del sujeto para aplicarlas, ya que la efectividad de las conductas de autocuidado depende en gran medida de la constancia.



Por otra parte, el concepto de autocuidado en psicología empieza a tomar mayor relevancia cuando Martin Seligman en el año 1998 plantea una nueva forma de ver la psicología “Este paradigma ha sido denominado Psicología Positiva y propone como idea central, considerar otra mirada, otro enfoque de la psicología de la preocupación por reparar las peores cosas de la vida, para también construir cualidades positivas” (Bolaños,2017, p.662). La psicología positiva se caracteriza por fortalecer las virtudes y buscar el bienestar de una persona, esto no quiere decir que no valora problemáticas como los trastornos mentales o las debilidades de una persona, solo que lo hace con un enfoque más balanceado. Podemos definir lo positivo dentro de este paradigma, como:

“Lo positivo no es meramente un complemento de lo negativo, sino que va más allá desde un interés genuino en comprender y descubrir las bases del desarrollo humano y social desde un enfoque práctico enfatizando la idea de poder desarrollar una vida auténtica, plena de sentido y significado, pero aceptando lo negativo como parte intrínseca del mismo proceso de vivir” (Soria,2016, p.162).

Con esto Soria (2016) refuerza la idea de que dicho paradigma tiene como fin el refuerzo positivo de las áreas consideradas como fortalezas, no obstante, no se aleja de los conceptos más asociados a la psicología tradicional. De hecho, forman parte de proceso de desarrollo de la persona, ejemplos como son las emociones negativas, hechos estresantes, sirven para que la persona pueda buscar maneras de afrontarlas, y la psicología positiva, gracias a su carácter interdisciplinar, puede brindar herramientas que sirvan de ayuda, no solo para mejorar su situación actual, sino para generar un cambio en su estilo de vida. Esta es de carácter interdisciplinar debido a que los temas principales que toca son por ejemplo la felicidad, el optimismo, la resiliencia, el bienestar, entre otros. Temas los cuales se mencionan en distintas disciplinas de la psicología, no tan solo la positiva.

Por otro lado, este paradigma tiene la característica de promover el bienestar y la felicidad, esto puede ser mediante la búsqueda de lo que a la persona le apasiona en la vida, los hobbies, por ejemplo, los cuales son una forma en la que la psicología positiva ahonda, ya que según este paradigma se ha evidenciado que cuando una persona experimenta el estado de Flow en una disciplina que disfruta tiende a tener emociones asociadas a la felicidad y la autosatisfacción.



“Se ha comprobado que cuando alguien desempeña actividades que lo apasionan, experimenta emociones positivas que la conducen al bienestar, como son: la satisfacción, el disfrute, la inspiración, la esperanza, y la entrega con amor por lo que hace, y que la conducen a experimentar el estado de Flow o flujo, y por lo tanto a disfrutar de la vida” (Bolaños,2017, p.673).

Se puede entender este estado como el punto en el que una persona llega a tal nivel de satisfacción con lo que hace, que pierde la noción del tiempo, se encuentra ensimismado en la actividad que realiza. Actividad la cual la hace por mero capricho, por la autosatisfacción de llevarla a cabo y no como una obligación, haciendo llevadera y placentera la tarea a realizar.

Conviene subrayar que el estado de Flow es “un estado actual donde las personas se hayan involucradas en su actividad y nada más parece importarles, actividad la por sí misma es tan placentera que las personas la realizan, aunque tengan un gran coste, por el puro motivo y placer de hacerla” (Ruz,2019, p.843).

Ejemplo del proceso en el que una persona entra en un estado de Flow sería el aprendizaje de una disciplina, al principio la persona siente que es una obligación realizarla, no obstante, quiere aprenderla, al pasar los meses, incluso años la persona ya no lo siente como una obligación, por el contrario, disfruta de dicha actividad y ya no lo hace por una razón en sí, solo lo hace porque le gusta, esto sería el estado de Flow. Este proceso también se podría aplicar a la hora en que una persona quiera cambiar su estilo de vida, ya sea por insatisfacción con ella misma, salud mental, salud física, entre otras cosas. La persona sin darse cuenta ya asumió un estilo de vida distinto del que tenía antes de tomar dicha decisión, pero se ha vuelto tan común para sí mismo que no se ha percatado de los cambios que ha hecho, su nueva realidad es la que en un principio le costó adoptar, la que en un principio fue una toma de decisión y pasa a ser parte de su estilo de vida. En el caso de los estudiantes de psicología esto se puede fácilmente asociar al disfrute que estos pueden sentir al estudiar psicología y que tan a gusto estos se pueden sentir en las dependencias de la universidad o el nivel de compromiso que el estudiante puede llegar a adquirir con su formación (motivación).

La práctica de técnicas de autocuidado pueden ser una buena fuente de ayuda para poder controlar y prevenir síntomas no deseados, especialmente en gente que necesite regular sus emociones debido al tipo de trabajo que tienen “Los aprendices y los médicos que practican el



autocuidado pueden evitar errores comunes como el agotamiento, el estrés y la angustia y, por lo tanto, desempeñar mejor sus funciones como psicólogos” (Callan,2021, p.117-125). La importancia de estas prácticas es tal, que se vuelve una exigencia en cualquier profesional de la salud, incluyendo a psicólogos, todo esto con el fin de poder desempeñar el trabajo de una manera óptima y ética.

No obstante, cuando el profesional trabaja con personas la labor se torna más compleja, ya que se vuelve una obligación que el profesional de salud mental y cualquier profesión que tenga contacto con individuos debe cuidar de su estabilidad mental puesto que “la cantidad de profesionales de la salud mental respalda niveles clínicamente significativos de ansiedad, depresión e ideas suicidas” (Lashley,2019, p.4). En este sentido, si el profesional no es capaz de mantenerse en buen estado y cuidar de sí mismo, dificultaría la capacidad de este para brindar la atención que el paciente merece, si a la hora de trabajar con alguien está más centrado en los problemas personales que en lo que le dice el otro.

El profesional no se verá capacitado para proveer la atención a los pacientes debido a los síntomas que acarrearán una salud mental descuidada, dificultando su trabajo. Estos inconvenientes que pueden ocurrir con los profesionales de la salud mental hacen necesaria la incorporación de herramientas de autocuidado que los ayuden a cuidar de su salud mental, ya que “Los resultados indicaron que el apoyo profesional y las prácticas de autocuidado para el equilibrio de la vida predijeron un mayor bienestar psicológico y que el equilibrio de la vida predijo un afecto positivo” (Postill,2021, p.3). Así pues, se puede ver que el tener una vida ordenada, realizar conductas que afecten positivamente en el bienestar de la persona y contar con ayuda psicológica puede marcar la diferencia en realizar un trabajo bien hecho de uno que no ya que “el estado de salud de una persona depende, en gran medida de los cuidados que se brinde a sí misma (Cancio-bello, 2019. P. 124)” Como tal, las personas que ejercen la psicología están dentro del grupo de los profesionales de la salud mental y por ello también son proclives a caer en conductas que afecten su salud mental, perjudicando la labor profesional que estos puedan llegar a ejercer.

“Se ha documentado en la literatura profesional que los psicólogos y los profesionales de la salud mental en general tienden a descuidar su propia salud mental, a pesar de desempeñarse en un campo que promueve la salud y el bienestar de los demás” (Dattilio,2015, p. 393-399).



Debido a esta tendencia por parte de los psicólogos y los profesionales de la salud mental en torno a su propia salud mental, es que se ve una necesidad en la implementación de una cultura de autocuidado. “es un imperativo ético mantener un autocuidado adecuado para prevenir el agotamiento y los resultados negativos para quienes reciben servicios de atención médica” (Santana,2017, p.140). Este imperativo ético mencionado por Santana se puede ver como un mandato, el cual debe de ser seguido en pos del bien del otro, tanto pacientes y pares. El profesional debe de estar comprometido con su propio cuidado, ya que el estado de su salud mental es crucial a la hora de tratar con otras personas que van en busca de su ayuda. “el autocuidado como un imperativo ético para los psicólogos requiere un compromiso continuo y proactivo en comportamientos que promuevan el bienestar psicológico, emocional y físico” (Maranzan,2018, p.2). Este compromiso debería de promoverse desde antes de que el profesional ejerza, es decir, cuando está en proceso de aprendizaje en la universidad, porque como hemos mencionado, las técnicas de autocuidado son parte de un proceso de aprendizaje, y parte de la preparación del futuro psicólogo debe ir acompañada de técnicas basadas en estudios científicos que sirvan como eje.

Desafortunadamente, existen pocos estudios que aporten instrumentos que ayuden a medir las prácticas de autocuidado realizadas por los profesionales de psicología. “Pocas investigaciones han explorado el tema. Una razón que puede contribuir a la escasa investigación es la falta de una herramienta válida para medir los comportamientos de autocuidado” (Santana,2017, p.140). Esto indica la necesidad de más expandir el estudio del autocuidado, ya que esta carencia de herramientas repercute en que no existe una base sólida que respalde futuras investigaciones para expandir el conocimiento en esta área.

Pese a esta limitada información, aún se puede trabajar en la capacitación de técnicas de autocuidado en psicólogos, implementando actividades en instituciones en donde se pueda facilitar este conocimiento, así como podría ser en universidades. Con esto hay que destacar que cada vez existen más instancias de debate sobre el tema de llevar a cabo actividades que involucren a los estudiantes de postgrado de psicología en prácticas de autocuidado, facilitando el alcance que tengan estos y de esa misma manera familiarizándose con ellas y sus beneficios, “Siguiendo una tendencia en la literatura de la psicología profesional, el autocuidado ha comenzado a recibir una atención cada vez mayor en el nivel de formación de posgrado en psicología” (Zahniser,2017, p.283).



Se ha comenzado a ver que la capacitación en prácticas de autocuidado en los estudiantes de postgrado de psicología, denota diferencias frente a aquellos estudiantes que no han recibido este tipo de capacitación, pero pese a esto sigue habiendo pocas iniciativas que promuevan el autocuidado en las instituciones formativas, viéndose poco interés y/o una falta de información sobre el autocuidado, relegando el cuidado de su salud física y psicológica a los estudiantes de manera autodidacta, y a su vez resta importancia a esta área, mientras se genera una contradicción al capacitar a un profesional de la salud mental.

¿Pero qué pasa si no se implementan técnicas de autocuidado?

Para dar respuesta a esta pregunta es necesario comprender en primera instancia el concepto de regulación emocional, “así, el concepto de regulación emocional significa que las personas no sólo tienen emociones, también las manejan. Se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de las mismas y actúan en consecuencia” (Jimeno,2019, p.74-83). De ello se puede desprender que la regulación emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar y regular sus emociones de manera consciente, de modo que puede hacer una distinción entre la emoción, la cognición y el comportamiento, mientras que a su vez posee estrategias adecuadas de afrontamiento.

Asimismo, que se entiende como una estrategia de afrontamiento. “El *afrontamiento* se refiere a un conjunto de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes.” (Jimeno,2019, p.74-83). Esto quiere decir que son las estrategias con que dispone una persona con el objetivo de brindarle un apoyo al momento de afrontar situaciones estresantes, es una manera de poder regularse emocionalmente sin dar una solución concreta al problema en sí, adaptándose al contexto y a la persona en dicha situación estresante.

Con esto aclarado, ¿qué estrategias de regulación emocional y estrategias de afrontamiento puede realizar una persona para afrontar situaciones que lo sobrepasen? En primera instancia, existen dos tipos de estrategias de regulación emocional, por un lado, están las estrategias de carácter adaptativo y por otro están las estrategias de carácter desadaptativo. Una de las estrategias de carácter adaptativo es la regulación de procesamiento de la información tanto



externa como interna, en esta la persona reinterpreta los pensamientos y emociones que algunas situaciones le generan, como pueden ser situaciones estresantes, adoptando una posición más positiva. Otro tipo de estrategia de carácter adaptativo sería la regulación de carácter fisiológico, en donde las reacciones fisiológicas que tiene una persona se pueden regular mediante agentes externos, como puede ser el alcohol o medicamentos, sin embargo, se ha visto que la práctica de conductas más saludables como el mindfulness las tienen similares resultados.

Con respecto a las estrategias de carácter adaptativo, existe la llamada regulación de la confrontación de los hechos, en ella la persona trata de exponerse a situaciones que le generen sensaciones agradables, evitando las desagradables, siendo la evitación lo que caracteriza esta estrategia. Otro tipo de estrategia de estas características sería la regulación de tendencias expresivas y conductuales, en donde, su suprimen e inhiben las emociones, tratando de no vivir la emoción que despierta determinada situación, asumiendo una conducta indiferente.

Por lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, existen las que se enfocan en el problema, las que se enfocan en la emoción y las que se enfocan en la evitación. Empezando por las estrategias centradas en el problema, se caracterizan en que el sujeto busca alternativas tanto externas como internas para dar soluciones a situaciones que le generen tantos cambios cognitivos como emocionales. Por otro lado, las estrategias que se enfocan en la emoción tienen la característica que buscan regular la emoción que nace del problema, esto se puede hacer mediante procesos cognitivos que buscan reducir el nivel de trastorno emocional, o efectuando estrategias conductuales como el ejercicio. Por último, existen las estrategias de evitación, las cuales tienen la característica de que la persona busca alternativas que le permitan no centrarse en dicho trabajo que le genere estrés, de manera que este se distraiga y no piense en ello.

Consecuencias del estrés académico

Una vez descritos algunos conceptos de regulación emocional y afrontamiento, se puede plantear que es lo que ocurre cuando no existe ningún tipo de preparación frente a situaciones en las que la persona pueda verse sobrepasada y por ende experimentar emociones como son el estrés o la ansiedad. Cabe considerar que el estrés académico ha sido el más estudiado en los últimos años en comparación al laboral, por ende, es donde existe más información con



respecto a los síntomas generados por el estrés y la ansiedad, llegando no tan solo a ser de carácter mental y emocional, sino que también fisiológicos. Omar Palacio en su texto “Estrés académico: causas y consecuencias” menciona que existen ciertas consecuencias en el estudiante producto del estrés que son importantes a tener en cuenta, estas pueden degenerar en problemas aún mayores, algunas de ellas son: Falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuidos, nerviosismo, exceso de actividad, ansiedad, angustia, impaciencia, irritabilidad, se descarga la tensión al menor estímulo sin importancia, fatiga sexual, descenso del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo. Asimismo, algunas de las reacciones físicas que experimenta una persona pueden ser: Dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos, acidez de estómago, indigestión, digestiones difíciles.

Estas consecuencias se pueden manifestar en muchas situaciones de la vida cotidiana, en donde las personas pueden llegar a malinterpretar sus síntomas y atribuirlos a otros causantes que son ajenos al estrés. Ejemplos como son dolores de cabeza, falta de concentración, problemas gastrointestinales, el aumento o pérdida de peso, que pueden ser atribuidos a otros causantes, ya que en la mayoría de las ocasiones tiende a ver la salud mental en un plano secundario respecto a la física, cuando en realidad ambas van de la mano. Inclusive hay estudios que refuerzan el hecho de que conductas como son el ejercicio físico, el yoga, entre otros, fortalecen tanto la salud física como la mental.

Por todo lo anterior es que el estudiante universitario debe de estar concientizado respecto a las consecuencias que puede tener la nula o poca presencia de conductas de autocuidado, puesto que la falta de estas puede derivar en las consecuencias antes mencionadas.

“Los programas de formación de posgrado tienen la obligación ética de dotar a los estudiantes de los conocimientos y habilidades necesarios para ejercer de forma ética y competente; sin embargo, existe una considerable falta de énfasis en el cuidado personal en los programas de posgrado, así como en la profesión en general” (Maranzan,2018, p.2).

Algunos programas de posgrado este ámbito ha ido adquiriendo mayor relevancia en la medida que el concepto de salud mental se ha expandido, por lo cual se vuelve más importante saber qué es lo que pasa con los estudiantes universitarios en Chile. Burgos señala que, “la mayoría



de los estudiantes universitarios se encuentra en la etapa de adolescencia tardía, periodo en el cual tienden a emerger con particular intensidad problemas de salud mental como los trastornos del estado de ánimo y los trastornos ansiosos” (Burgos, 2019, p.65). En consecuencia, los estudiantes pueden verse comprometidos a experimentar situaciones en las cuales se vean superados por el grado de exigencia que la vida universitaria les plantea, perjudicando su desempeño académico y el grado de atención que le dan a los estudios.

“Los estudios acerca de bienestar psicológico, depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud son un tema que ha ido adquiriendo más relevancia y notoriedad en los últimos años. En este sentido, la literatura establece que la emergencia de ese tipo de síntomas no solo deteriora el bienestar mental y físico de quien los padece, sino que también afecta negativamente a su entorno social y académico, lo que genera como consecuencia un déficit en los resultados del proceso formativo del estudiante e influye incluso en la eficacia profesional futura” (Burgos, 2019, p.66)

Así pues, la manifestación de estos síntomas puede provocar complicaciones en la vida de los estudiantes, conflictuando con sus aprendizajes y su calidad de vida, generando que este tenga que ocuparse de sus responsabilidades a la vez que trata de lidiar con los problemas mentales que tiene. Por ello hoy en día se ve necesario que las universidades chilenas busquen maneras de fomentar el autocuidado en los estudiantes, “Las universidades, por lo tanto, además de promover la prevención de las enfermedades cardiovasculares, deben trabajar con otras conductas relacionadas con la salud mental, los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre” (Paris,2019, p.61).

Por lo expresado, se debiera crear una cultura de autocuidado, en donde las universidades no solo den prioridad a prevenir enfermedades cardiovasculares, sino que a su vez también promuevan la prevención de enfermedades asociadas a la salud mental, proponiendo instancias que ayuden a los estudiantes a gestionar dichos problemas, como podrían ser seminarios, talleres o cursos de capacitación.



Redes sociales y el autocuidado

El concepto de auto cuidado desde la base de Dorothea Orem, hasta el día de hoy, ha evolucionado con nuevas perspectivas provenientes de la psicología un poco distintas, como son la positivista o la biopsicosocial. además, en la actualidad el termino autocuidado ha adquirido mayor relevancia, impulsado en gran medida por la exposición que tienen las personas y principalmente los jóvenes a herramientas como el internet y todo lo que ello conlleva, las redes sociales en su mayoría, ejemplos de estas serían: Instagram, Facebook, YouTube, WhatsApp, entre otras. En el artículo “#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing” publicado por la Royal Society for Public Health(2018) señala que estas redes han generado que exista un incremento en las tasas de ansiedad y depresión, además de problemas asociados con la autopercepción de las personas, comparándose con estereotipos de belleza que se exhiben en estas redes, sumado a problemas de sueño debido a los excesos de pantalla a horas tardías de la noche. Por otra parte, quien usen habitualmente estas redes pueden estar en peligro de posible ciberacoso. Por último, quien use estas redes puede caer en una sensación de estar perdiéndose algo, es decir, sentir que si no está conectado algo increíble puede pasar por alto sin que la persona lo haya visto lo que provoca una dependencia de dichas redes.

“La extensión de la vida social en el ciberespacio representa un cambio significativo e irreversible en la forma de vida en general de la sociedad, en particular la de los adolescentes y adultos jóvenes; de hecho, más de 90% de ellos usa la Internet y las redes sociales para comunicarse y mantener relaciones sociales” (Villanueva, 2017, p.256).

Al examinar las consecuencias que tiene el uso excesivo de redes sociales en un grupo joven como son los adolescentes y los jóvenes adultos, podemos observar un decaimiento en salud mental los últimos años, evidenciándose una época en la cual ha aumentado considerablemente trastornos de características depresivas y ansiosas.

“Estudios realizados en universitarios evidencian asociación entre la adicción a la red social Facebook y la presencia de síntomas depresivos. En el Perú hay una prevalencia del 7% de adicción a internet sobre todo en población joven y de educación superior. Respecto a la prevalencia nacional de episodio depresivo se encuentra entorno al 18,2% en adultos. No obstante, los síntomas depresivos en población universitaria ascienden respecto a la población



en general, sobre todo en estudiantes pertenecientes a especialidades de ciencias de la salud” (Pandilla,2017, p.48).

Sin embargo, las redes sociales no traen tan solo consecuencias negativas, por el contrario, estas pueden incluso ser una buena fuente de apoyo e información para la población joven, ahí es cuando el profesional de la salud mental actúa, usando estas redes puede concientizar a los jóvenes sobre el cuidado de la salud mental, dando consejos sobre el uso de técnicas de autocuidado, psico-educando y brindando información respecto a los beneficios que trae la práctica de conductas saludables, como puede ser el mindfulness, técnicas de estudio, el ejercicio, la dieta, entre otros.

“En los profesionales de salud mental existe un incremento del uso de las redes sociales como Facebook, Instagram, WhatsApp y Twitter para promoción y prevención. Otras redes como YouTube son utilizadas para psico-educar en temas de actualidad debido a la afluencia de usuarios jóvenes” (De los Ángeles, 2019, p.144).

Al tener en cuenta las redes sociales como factor se puede llegar a concluir que un uso adecuado de estas puede resultar en un beneficio para la persona y principalmente para el estudiante de alguna disciplina vinculada a las distintas áreas de salud. Y es que tal como lo plantea la psicología biopsicosocial, el carácter social y cultural forma una parte importante en lo que definirá la personalidad y conducta de la persona. Es por lo que en la actualidad resulta una perspectiva a tener en cuenta a la hora de trabajar con conceptos como el autocuidado.

La necesidad de trabajar en torno al auto cuidado, generando los hábitos necesarios para el correcto cuidado de la salud mental en estudiantes y futuros profesionales de la salud mental, debe partir idealmente desde la formación del profesional ya que, como conducta basada en el aprendizaje, debe ser introducida como parte de las capacidades necesarias para el beneficio tanto del profesional de la salud mental como para las personas con las cuales este tendrá contacto en su trato profesional.

“Los estudios acerca de bienestar psicológico, depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud son un tema que ha ido adquiriendo más relevancia y notoriedad en los últimos años. En este sentido, la literatura establece que la emergencia de ese tipo de síntomas no solo deteriora el bienestar mental y físico de quien los padece, sino que también afecta



negativamente a su entorno social y académico, lo que genera como consecuencia un déficit en los resultados del proceso formativo del estudiante e influye incluso en la eficacia profesional futura” (Burgos, 2019, p.66)

Así pues, la manifestación de estos síntomas puede provocar complicaciones en la vida de los estudiantes, llegando a conflictuar sus aprendizajes y calidad de vida, generando que este se tenga que ocupar de sus responsabilidades a la vez que trata de lidiar con los problemas mentales que puede arrastrar. Por ello hoy en día se ve necesario que las universidades chilenas busquen maneras de fomentar el autocuidado en los estudiantes.

“Las universidades, por lo tanto, además de promover la prevención de las enfermedades cardiovasculares, deben trabajar con otras conductas relacionadas con la salud mental, los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre” (Paris,2019, p.61).

La presente investigación

La presente investigación busca posicionarse desde una perspectiva biopsicosocial para abordar el autocuidado en estudiantes de psicología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, recabando sus experiencias en esta área y la percepción que ellos tienen sobre el autocuidado en los estudiantes y profesionales. Esta perspectiva tiene la cualidad de abarcar los elementos biológicos, psicológicos y sociales, y en su conjunto definir e influir en la conducta y personalidad que tendrá la persona.

“De otro lado, el modelo biopsicosocial hace una integración de los factores que intervienen en dicho bienestar del individuo, como es lo biológico, psicológico y social, en tanto conjuntamente recibe información, la elabora, le asigna un significado y la transmite, generando así un modo determinado de reaccionar y comportarse” (Holguín, 2020, p.155).

Desde este punto de vista hay que entender cada elemento por separado para comprender el conjunto, partiendo por el elemento biológico el cual es el que entiende todos los conceptos como son lo fisiológico, físico, neurológico, entre otros. Aquí pueden influir enfermedades o condiciones físicas que la persona presente, también el nivel de satisfacción que tenga respecto a sus necesidades. “No basta solamente con definir la existencia o ausencia de enfermedad,



sino que también se debe evaluar el nivel de satisfacción de las necesidades fisiológicas tales como la alimentación, el abrigo, el techo y hábitos de vida saludable” (Cuartas, 2016, p.11).

Por otro lado, estaría el elemento psicológico, este se caracteriza por contar con características como son las emociones, las conductas, las cogniciones y las actitudes que tiene la persona. Sumado a cómo afronta determinadas situaciones que son estresantes o ansiosas, y la conducta que tiene frente a alguna enfermedad, sumado a las psicopatologías que puede o no presentar la persona.

Finalmente estaría el elemento social, el cual se caracteriza por estar influenciado fuertemente por la cultura, como puede ser el trabajo, en donde se observa el estrés y la satisfacción laboral de la persona. Asimismo, las relaciones sociales como pueden ser los amigos, familia, pareja, entre otros. En último lugar es necesario tomar en cuenta el nivel socioeconómico, diferenciándose a las personas con más recursos de las que tienen menos y en como esto afectaría en su calidad de vida.

“La inclusión en diversos ámbitos (religioso, cultural, educativo, recreativo, político) el nivel y calidad de interacción del sujeto con la familia, la sociedad y el ámbito laboral califican, en opinión de los expertos, como variables sociales que influyen en la salud mental” (Cuartas, 2016, p.15).

Desde la perspectiva biopsicosocial estos tres elementos en su conjunto componen el estado de salud mental que puede presentar un individuo. Para esta investigación nuestro sujeto fueron estudiantes de psicología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, los cuales tienen la competencia de trabajar en su autoconocimiento, comprender sus virtudes y limitaciones para que así puedan desarrollarse y desempeñar su labor futura de una manera responsable y comprometida en pos de la salud del otro.

“El conocimiento de sí mismo y el reconocimiento de habilidades y competencias le permite al psicólogo alcanzar un equilibrio personal y profesional, que se evidencia en la manera de actuar, sentir y pensar frente a los diferentes contextos de la vida; es, sin duda, la mejor forma de conocer las características de su personalidad, que influyen en sus relaciones y su práctica profesional” (Holguín, 2020, p.156).



Por lo presente se ha considerado que lo más apropiado sería desarrollar una entrevista en las que se aborden temas asociados a los elementos que componen la perspectiva biopsicosocial, implementando preguntas que apelen a lo biológico, psicológico y social, por separado y en conjunto.

Metodología

- **Diseño**

La presente investigación es de tipo cualitativo, puesto que es importante considerar la experiencia y la percepción del sujeto en la aplicación o no de las conductas de autocuidado. Los datos serán recopilados mediante entrevista semi estructurada aplicada a un grupo de estudiantes de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Esta entrevista se realizará en dependencias de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano con el fin de saber que conductas asociadas al autocuidado realizan dichos estudiantes.

El instrumento se aplicará a los estudiantes de forma individual, se les brindará un consentimiento informado a los estudiantes antes de realizar la entrevista en donde se aclarará que su privacidad estará protegida y que la participación que estos tuvieron fue voluntaria.

- **Participantes**

Para el presente estudio se tomará una muestra que se fundamenta en ciertos criterios de inclusión, entre los cuales están: Ser estudiante vigente de la carrera de psicología, pertenecer a la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Con respecto al grupo etario o género, no se establece exclusión de ningún tipo, es decir, se incluye tanto a estudiantes hombres como mujeres, como aquellos pertenecientes al grupo LGBT. La edad de la muestra también no tiene criterios de exclusión, por lo cual puede variar desde 18 años hasta 50 años o más.

- **Instrumento:**

Para la presente investigación se estima que el uso de una entrevista semiestructurada sería la forma de recopilación más acertada. Se usará un muestro causal debido a la accesibilidad que se tiene, además de que la unidad de análisis se encuentra en la institución en donde los investigadores realizan sus estudios.



Consideramos que la aplicación de una entrevista semiestructurada es lo más apropiado, ya que de esta manera se podrá llegar a un mayor nivel de confianza con las personas entrevistadas, y así estas puedan desenvolverse en un entorno más cómodo.

“En la entrevista semiestructurada también se decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello – de igual forma- se establece un guion de preguntas. No obstante, las cuestiones se elaboran de forma abierta lo que permite recoger información más rica y con más matices que en la entrevista estructurada” (Folgueiras,2016, p.3)

Para esta investigación realizaremos 19 preguntas las cuales se irán adaptando, dependiendo de cómo se vaya desarrollando la entrevista.

- **Preguntas:**

- ¿en qué año de la carrera de psicología te encuentras?
- ¿con que genero te identificas?
- ¿Cuál es tu situación económica? Y ¿Cómo financias tus estudios?
- ¿sientes que tu familia te apoya en tus estudios? ¿de qué forma?
- ¿tienes alguna actividad, además de estudiar? ¿Trabajo, u otras actividades que requieran tu tiempo?
- ¿disfrutas de estudiar psicología?
- ¿Cómo describes tu experiencia en la universidad?
- ¿crees que es relevante el auto cuidado en estudiantes y profesionales de psicología? Y si es así ¿por qué?
- ¿Cómo es tu relación con las redes sociales? ¿cuánto tiempo las ocupas?, ¿sientes dependencia de estas?
- ¿estas afectan de alguna forma tu estado de ánimo? ¿en qué ocasiones y de qué forma?
- ¿Cómo son tus conductas de auto cuidado? O ¿en qué circunstancias sientes que cuidas de tu salud mental y física?



- ¿tienes algún método para organizar tus tiempos de estudio? ¿Cuál?
- en el caso de usar algún método de estudio, ¿de qué forma crees tiene impacto en tu salud?
- (alumnos de 3er año o más) ¿sentiste estrés académico en el tiempo de pandemia? En el caso de decir si ¿Cómo lo calificarías? Poco, moderado, mucho
- ¿te sientes estresado o has sentido estrés en lo que llevas de año?, ¿en que momentos y debido a que?
- ¿has experimentado alguno de estos síntomas asociados al estrés, como ansiedad, angustia, impaciencia, irritabilidad, Dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular?
- ¿de qué forma crees tú, que tu estado de ánimo o de salud, afecta a las personas con quienes te relacionas?
- ¿te das tiempo para descansar o realizas alguna actividad para distraerte o que disfrutes fuera de tus estudios o trabajo? Y ¿Cómo crees que te ayuda?
- ¿te permites expresar alguna emoción en tu círculo cercano o compañeros de estudio o trabajo, al momento de estar con mayor carga académica o laboral?
- ¿te has sentido colapsar en algún momento de este año? ¿Qué crees que lo ocasiono?

Análisis de datos: La técnica utilizada para analizar los datos sería el análisis de contenido de temático, se usarán las teorías del modelo biopsicosocial, la psicología positiva y las estrategias de regulación emocional y estrategias de afrontamiento.

Unidad de análisis: Los relatos de los estudiantes de psicología.

Análisis e interpretación según las categorías

Ventajas del autocuidado

- **Subtema: Valoración del autocuidado**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a la valoración del autocuidado:



- Autodidacta, poco apoyo por parte de la universidad
- La mala salud mental afecta en la manera en que el estudiante va a poder realizar sus trabajos/evaluaciones.
- Hay que tratar de mantener un buen nivel de autocuidado ya que si el futuro profesional no se mantiene mentalmente estable puede afectar en su trato con otros.
- El futuro profesional de psicología debe de mantener un nivel de autoconciencia en relación con su estado mental, ya que existe un compromiso con otra persona (el paciente) y si no se mantiene estable puede afectar en el trato hacia este.
- Necesidad de más instancias donde se hable del autocuidado en las universidades.

En su mayoría los estudiantes reflexionaron sobre la importancia del autocuidado y como el tener ciertas conductas que vayan en favor de la salud mental y física del profesional, no solo afecta la salud del profesional, sino también de la calidad de la atención a terceras personas las cuales serían sus pacientes, como indica Santana (2017) “es un imperativo ético mantener un autocuidado adecuado para prevenir el agotamiento y los resultados negativos para quienes reciben servicios de atención médica” de esta forma se valora positivamente el uso de técnicas de autocuidado y que estas deben ser incorporadas dentro de la formación de los futuros profesionales. Por otra parte, se evidencia en el relato de las personas entrevistadas el hecho de que existen pocas instancias en donde se facilite el aprendizaje de técnicas de autocuidado para el estudiante de psicología, tal como plantea Paris (2019), las universidades chilenas necesitan plantear un mayor enfoque respecto al apoyo hacia el estudiante en conductas que promuevan hábitos saludables, a favor del autocuidado.

- **Subtema: Beneficios del autocuidado**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a los beneficios del autocuidado:

- Ayuda a la comprensión de textos, sumado al control de tiempo durante el día.
- Ayuda a despejarse sobre las responsabilidades diarias, como pueden ser los estudios.



- Ayuda a organizar los horarios durante el día.
- Ayuda a tener espacios en los que uno puede relajarse, sumado a que ayuda a reducir el estrés en estudiantes.
- Ayuda a relajarse y pensar con claridad, ayuda a distraerse.

En general las estudiantes consultadas relataron sentir un favorable y notorio impacto en su calidad de vida, al incorporar técnicas de autocuidado en sus rutinas de estudio, lo que se condice por lo expresado por Postill (2021) el apoyo profesional y las prácticas de autocuidado para el equilibrio de la vida predijeron un mayor bienestar psicológico y que el equilibrio de la vida predijo un afecto positivo, lo cual contribuye a la percepción positiva de tales técnicas. Por otra parte, se aprecia que la implementación de técnicas de estudio facilitó la comprensión e implementación de trabajos académicos, además de ser una buena manera de organizar el horario durante el día, evitando o reduciendo síntomas asociados al estrés. Asimismo, se puede apreciar que la práctica de conductas en las que la persona disfruta, como son las personas que entrevistamos, impacta de manera positiva en su salud mental, y es que tal como lo plantea Bolaños (2017) respecto a la psicología positivista, cuando una persona experimenta actividades que le provocan autosatisfacción, esta repercute en emociones positivas que pueden llevar al estado de Flow, estado en el que la persona se centra en lo que hace y se distrae de lo demás, cosa que las entrevistadas si experimentaron, mediante actividades como el ejercicio, leer, escuchar música, entre otros.

- **Subtema: Carencias académicas**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a las carencias académicas:

- No enseñan en la universidad técnicas de autocuidado
- Solo se puede ver alguna asignatura asociada al autocuidado en ramos electivos.

En referencia a los contenidos entregados por la universidad, los estudiantes indicaron que hay una clara falta de preocupación de parte de la entidad educativa por entregar herramientas de autocuidado a los estudiantes tal como menciona Maranzan (2018) aludiendo que existe falta



de énfasis en el autocuidado de los estudiantes de posgrado, a pesar de indicar que este eje serio de importancia ética para el ejercicio de los futuros profesionales de la salud. Además, los estudiantes entrevistados indican que debe haber una mayor preocupación por entregar herramientas de autocuidado como parte de su formación.

Prácticas de autocuidado

- **Subtema: Factores protectores**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a los factores protectores:

- Organización del tiempo de estudios, es decir, 20 minutos de estudio y luego un descanso.
- Confección de resúmenes.
- Ejercicio.
- Terapia, aromaterapia, meditación, ejercicio.
- Sistema pomodoro.
- Ver videos, escuchar música.
- Hablar sobre los problemas con el círculo cercano de amigo/as.
- Practicar algún deporte.
- Actividades que ayuden a distraerse como puede ser la confección de pulseras.
- Medicación.
- Actividades físicas al aire libre.
- Organizar lo que se realizará durante el día cada dos días.
- Leer.
- Exponerse a la naturaleza.



En su mayoría los estudiantes indicaron realizar actividades que les ayuda a mantener cierto nivel de equilibrio emocional. La mayoría de estas actividades consisten en hobbies, o el uso de tiempo libre entre rutinas de estudio, como el descansar o actividades deportivas, o manualidades, todas orientadas a desviar el foco del estudio por momentos. Asimismo, se puede apreciar que una parte de los estudiantes aplica algún método de estudio como es la elaboración de resúmenes, organización en los tiempos de estudio y técnicas de estudio más conocidas como el sistema pomodoro, evidenciando que un porcentaje de los estudiantes si busca maneras en las cuales se pueda facilitar el aprendizaje. También se mencionó la necesidad de buscar ayuda psicológica de ser necesario, lo cual se puede relacionar con lo indicado por Burgos (2019) quien comenta que muchos estudiantes tienden a generar problemas de salud mental, como trastornos del estado de ánimo, debido a la tendencia existente por la etapa de adolescencia tardía por la cual cursa la mayoría de los estudiantes universitarios. Con la información recopilada se puede observar que los estudiantes entrevistados tienen diversas estrategias de regulación emocional y afrontamiento, tales como las de regulación de carácter fisiológico (regulación emocional), y estrategias de evitación(afrontamiento).

- **Subtema: Carencia de herramientas**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a las carencias académicas:

- Desorganización del sueño
- Ineficiente organización de los tiempos de estudio.
- No implementar una técnica de estudio que facilite la organización.
- Problemas económicos y de tiempo para poder asistir a un terapeuta.
- La cuarentena afectó en la gestión de métodos de estudios en algunos estudiantes.

Existe un reconocimiento de la falta de herramientas de autocuidado en los estudiantes, ya sea por formación o condición social, los cuales pueden derivar en la acumulación de trabajos,



fatiga y estrés. Además, se destacó de forma negativa el impacto del periodo de pandemia por covid-19 en los hábitos de estudio de los entrevistados.

Uso de las redes sociales

- **Subtema: Nivel de uso**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto al nivel de uso:

- Todo el día
- Algunos días no las usa y otros las usa todo el día
- En algún momento tuvo dependencia de estas, pero actualmente no.
- Dependencia de estas.
- Adicción a las redes sociales, en donde se cambia de plataforma y la adicción consigo.

Si bien el uso de redes sociales aporta muchos elementos positivos a los usuarios como la conectividad y la rápida información como una extensión de la vida social como indica Villanueva (2017). Se puede ver por contraparte que los entrevistados indicaron una dependencia del uso de redes sociales, catalogándolo en ocasiones de adictivo, evidenciando el hecho de que hoy en día las redes sociales tienen un nivel de repercusión alto en la vida de personas jóvenes, en este caso, estudiantes de psicología que se encuentra en un rango de 19 a 22 años, etapa en la cual estos son más propensos a ser adictos a estas, tal como indica Pandilla (2017) de que los estudiantes de educación superior tenían un porcentaje más elevado a ser propensos a la adicción a internet.

- **Subtema: Consecuencias del uso**

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a las consecuencias del uso:

- El estallido social tuvo mucha importancia en las redes sociales, repercutiendo en la salud mental de algunas personas.



- Desinformación respecto a la psicología por medio de las redes sociales, dando información que la hacen pasar como si fuera de psicología, pero no lo es.
- Malos comentarios, envidia, odio.
- Contenido involuntario, uno no lo busca, pero le llega igual, como pueden ser bromas autolesivas o de índole suicida.
- Provoca inseguridad en la persona, ya que hay comentarios o imágenes en memes sobre algún defecto, generando que algunos se sientan identificados con dicho meme.
- Un malentendido en conversaciones con gente cercana por redes sociales puede afectar al estado de ánimo.
- Comentarios malintencionados generan un cambio de ánimo en la persona que los lee.

Los estudiantes entrevistados expresaron que el uso de redes sociales en muchas ocasiones representaba un factor de estrés que mermaba su salud mental, tal como indica Padilla (2017) provocando síntomas como ansiedad y síntomas depresivos. Esto debido al constante bombardeo de información, malas prácticas de los usuarios como maltrato a otros, y el contenido de la información que les llega por las RRSS. Asimismo, se observa que el acceso a diversa información en internet resulta contraproducente para quien usa las redes sociales, ya que se ven por medio de memes o foros, temas que para algunas personas son sensibles, tales como el aspecto físico, conductas autolesivas, pensamientos suicidas, entre otros. Sería recomendable que el estudiante realizara una estrategia de regulación de procesamiento de la información de manera que este pudiera controlar y reinterpretar los sentimientos que le generan determinadas cosas que ve en internet, de manera que no experimente emociones que repercuten en su estado de salud mental.

Características de los estudiantes

- **Subtema: Apoyo familiar**

El apoyo familiar como generador de estabilidad emocional es un factor de importancia, ya sea por la etapa en el ciclo vital que en la mayoría de los estudiantes se trata de la Adolescencia



Tardía, o el sustento económico que la familia puede brindar y que reduce en ocasiones la carga laboral a la que están expuestos algunos estudiantes.

De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto al apoyo familiar:

- Poco interés en las necesidades del estudiante, como puede ser el apoyo económico para el transporte público.
- Si tiene apoyo de los padres
- Interés por todos los familiares cercanos, apoyan por medio de preguntas sobre su situación académica y si necesita ayuda.
- Al principio no tenía apoyo de sus familiares porque no les convencía del todo la carrera, pero actualmente la apoyan, menciona que el apoyo de estos puede servir para subir el ánimo cuando uno está decaído/a o agotado/a.

Si bien en su mayoría los estudiantes dijeron tener apoyo familiar, como el apoyo emocional, la preocupación por falta de materiales, interés por las actividades académicas, lo cual se traduce en un pilar de estabilidad, que puede ayudar a reducir los niveles de estrés en el estudiante, por ello este apoyo se valora positivamente entre los estudiantes. Al contrario, de no darse el apoyo familiar, este puede llegar a ser un factor de estrés y aumento de carga laboral, reduciendo los tiempos de ocio en el estudiante. Y es que tal como se plantea en la psicología biopsicosocial una buena relación con los familiares, en donde la persona sienta que tiene el apoyo de estos es un factor a tener en cuenta para una buena salud mental en la persona.

- **Subtema: Características personales**

Las características de los estudiantes, como la situación económica, familiar, son factores importantes a la hora brindar estabilidad como factor de autocuidado externo o protector tal como menciona Cuartas (2016) quien manifiesta que factores como la religión, cultura, interacción familiar, etc. son variables que influyen en la salud mental.



De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo esta información respecto a las características personales:

- Cursa cuarto año, es de género femenino, tiene gratuidad, trabaja, tuvo una mala relación con la universidad, principalmente porque tenía una mirada individualista respecto a los estudios, pero con el pasar del tiempo esa mirada cambió y ahora disfruta más de estudiar en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Cursa cuarto año, es de género femenino, tiene gratuidad, ha experimentado situaciones de crisis, pero ha tenido el apoyo de los padres, no trabaja o realiza alguna actividad extracurricular al estudio.
- Cursa el primer año, es de género femenino, tiene gratuidad, de clase media baja, vive con el sueldo de la madre, no trabaja o realiza alguna actividad extracurricular al estudio.
- Cursa el segundo año de psicología, es de género trans no binario, está en una mala situación económica, ella está desempleada y su padre también, estudia con gratuidad, trabaja.

Para el estudio de características por género, entendemos como falencias de este la escasa diversidad de la muestra, lo cual es un punto a considerar para futuras investigaciones sobre el tema. En su mayoría los estudiantes se caracterizaron por ser de clase media, y la mitad de ellos indicó trabajar en actividades remuneradas por falta de recursos, lo cual como hemos mencionado antes, genera una sobrecarga de actividades en el estudiante, lo que le resta tiempo de ocio necesario para la regulación emocional. Por otro lado, todos los estudiantes entrevistados mencionaron que estudian con gratuidad, dato a tener en cuenta en relación a los estudiantes que estudian en la Universidad Academia de Humanismo cristiano.

- **Subtema: Consecuencias del estrés**

La presencia de síntomas derivados del estrés académico es un tema que en los últimos años ha hecho que el estudio del autocuidado en distintas áreas como en la formación de los futuros Psicólogos tome mayor relevancia como lo menciona Zahniser (2017).



De acuerdo con las entrevistas realizadas, se obtuvo la siguiente información respecto a las consecuencias del estrés:

- Presencia de irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza, alteración en el apetito.
- Preocupación excesiva por las notas, sumado a la pandemia.
- Presencia de estrés elevado en la pandemia.
- Dolor de espalda, problemas de concentración, insomnio, irritabilidad, ansiedad, comportamientos repetitivos.
- Colapso respecto a la salud mental ocasionado por problemas personales y académicos.
- Sobre-pensar demás, nervios, revisar cosas más de una vez, irritabilidad, colon irritable, nerviosismo, insomnio.
- Colapso en el segundo semestre por la acumulación de trabajos.
- Irritabilidad, dolor de espalda, falta de sueño, pensar en lo que se viene.
- Colapso al final del segundo semestre por acumulación de trabajos.

En su mayoría los estudiantes manifestaron la aparición de síntomas similares con respecto a sus pares. La aparición de los síntomas fue provocada en su mayoría por acumulación de labores académicas y laborales, sumados al tiempo de encierro por pandemia por covid-19 la cual afectó a la mayoría de los estudiantes en sus rutinas de estudio. Además, estados como los de angustia, estrés y falta de sueño, etc. terminaban generando otros el cansancio, dolores corporales, caída del cabello, problemas en las relaciones con otros, como la familia o los pares. Gracias a esto podemos decir que los problemas acarreados por la falta de técnicas y factores de autocuidado terminan por afectar la calidad de vida de los estudiantes no solo en el área académica sino física y social.



Conclusión

Tras el análisis de los datos entregados por los participantes, podemos deducir que las prácticas de los estudiantes de psicología en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano se encuentran presentes, en algunos casos en mayor medida y en otros en menor medida, pero en su mayoría de forma autodidacta. Se puede comprender que los estudiantes si tienen un nivel de conciencia adecuado respecto a las prácticas de autocuidado, sin embargo existen complicaciones externas que dificultan la correcta implementación de estas prácticas, tales como: el tiempo de viaje de casa a universidad, trabajo, la carencia de herramientas entregadas por la entidad educativa y el apoyo de los familiares, el nivel socioeconómico, y la reciente pandemia, la cual afectó las técnicas de estudio de algunas de las entrevistadas.

Con respecto a las conductas de autocuidado que los estudiantes realizaban, se aprecia el hecho de que muchas de ellas tienen una repercusión positiva en la vida de la persona que las practica, ejemplos de estas son: Reducción del estrés, mayor comprensión de los contenidos académicos, mejor estado de ánimo y una mejor organización respecto a las actividades curriculares liberando tiempo para otras o simplemente descansar. En los estudiantes se denoto una apreciación positiva con respecto a las conductas o técnicas de autocuidado tanto para su formación como en su futuro desempeño como psicólogos, ya que demostraron comprensión en el impacto que puede tener en otros como sus pacientes o pares, las consecuencias de una salud mental mal cuidada, especialmente en profesionales del área de salud por su trato directo con las personas y la influencia que puede llegar a tener en ellas.

Los estudiantes hicieron notar la falta de espacios dedicados a la enseñanza de técnicas de autocuidado o la reflexión de estas, ya que a pesar de los beneficios que el aprender sobre autocuidado puede llegar a tener tanto en el ejercicio de la profesión como en la formación e inclusive como herramienta terapéutica, existe la percepción de una poca preocupación por parte de la entidad educativa, dejando a los estudiantes la responsabilidad de aprender de manera autodidacta lo referente a esta materia, lo cual va en contra de lo planteado por algunos autores que señalan la importancia de incluir las prácticas de autocuidado en la formación ya que estas en su mayoría son conductas de aprendizaje.



Con respecto al uso de redes sociales podemos indicar que en la mayoría de los entrevistados se declararon adictos a estas, a pesar de las consecuencias que la continua exposición a ellas les podía generar en su salud mental. Dicho esto, consideramos que el uso de RRSS debiera ser materia de preocupación a la hora de hablar de autocuidado por ello es necesario crear estrategias de autocuidado digital, es decir, educación para el uso responsable de las RRSS, tanto para el cuidado del profesional como para su aplicación en terapia, ya que este es un problema que puede afectar de forma transversal a una gran parte de la población independiente de su condición socioeconómica.

Es necesario que en futuros trabajos o estudios incluir una muestra más amplia que dé cuenta de mejor manera la realidad de los estudiantes y su relación con las técnicas de autocuidado, puesto que una de las limitantes de este estudio fue el tener una muestra que nos puede parecer poco representativa, dejando fuera aspectos como las diferencias socioeconómicas, de género o por rango etario. Estas diferencias pueden arrojar conclusiones más acertadas en esta materia y servir de mejor forma al desarrollo de herramientas de autocuidado.



Referencias

- Avila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? *Didasc@lia: didáctica y educación*, 11(3), 62–79. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/992>
- Burgos, A. V., & Paris, A. D. (2019). REFLEXIONES RESPECTO AL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE UNA UNIVERSIDAD ESTATAL. *Revista Ciencias de la Documentación*, 63–71. <http://www.cienciasdeladocumentacion.cl/index.php/csdoc/article/view/12>
- Callan, S., Schwartz, J., & Arputhan, A. (2020). Training future psychologists to be competent in self-care: A systematic review. *Training and Education in Professional Psychology*, 15(2), 117–125. <https://doi.org/10.1037/tep0000345>
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Dattilio, F. M. (2015). The self-care of psychologists and mental health professionals: A review and practitioner guide: Mental health professionals' self-care. *Australian Psychologist*, 50(6), 393–399. <https://doi.org/10.1111/ap.12157>
- Díaz Torres, C., Gómez Villa, C. A., Corredor Díaz, S., Quiceno Garcés, Y. G., & Rodríguez Bustamante, A. (2020). Herramientas de autocuidado para el profesional psicosocial como factor protector de su salud mental y bienestar. *Poiésis (En línea)*, 168–186. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1139968?lang=es>
- Dörner Paris, A., Pereira Berrios, R., & Arriagada Arriagada, A. (2019). *HACIA UN MODELO DE UNIVERSIDAD SALUDABLE: LAS POSIBILIDADES DE IMPLEMENTACIÓN EN UNA UNIVERSIDAD ESTATAL CHILENA*. <http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/handle/654321/3655>
- D, Orem. S, Allen. 1983. Normas practicas en Enfermeria. Editorial Piramide. España. pp 66



- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 325–334. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>
- Elba, R., Bolaños, D., & Ibarra, E. (n.d.). *La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad Positive psychology: A new approach to the study of happiness Psicología positiva: Uma nova abordagem para o estudo da felicidade*. Redalyc.org. Retrieved October 25, 2022, from <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Espirituana, G. M., Bibliográfica, R., Ydalsys, C., Hernández, N., José, C., Pacheco, A. C., Miriam, L., & Larreynaga, R. (n.d.). *La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem The self-care deficit nursing theory: Dorothea Elizabeth Orem*. Medigraphic.com. Retrieved October 25, 2022, from <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
- García, B. M. D. L. Á. V. (2019b). *La intervención del psicólogo a través de las redes sociales: Una perspectiva desde la ética*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7244453>
- Granados, S. H. B. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Holguín Lezcano, A., Arroyave González, L., Ramírez Torres, V., Echeverry Largo, W. A., & Rodríguez Bustamante, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*, 39, 149. <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>
- Lashley, N. L. (2019). *Engaging in self-care: Do mental health care providers practice what they preach?* National Louis University.
- Maranzan, K. A., Kowatch, K. R., Mascioli, B. A., McGeown, L., Popowich, A. D., & Spiroiu, F. (2018). Self-care and the Canadian Code of Ethics: Implications for training in professional psychology. *Psychologie Canadienne [Canadian Psychology]*, 59(4), 361–368. <https://doi.org/10.1037/cap0000153>



Montoya, C., & Agudelo, T. (s. f.). Edu.ar. Recuperado 11 de octubre de 2022, de

https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8408/ev.8408.pdf

Montoya Gonzalez, L. E., Restrepo Bernal, D. P., Mejía-Montoya, R., Bareño-Silva, J., Sierra-Hincapié, G., Torres de Galvis, Y., Marulanda-Restrepo, D., Gómez-Sierra, N., & Gaviria-Arbeláez, S. (2016). Sensibilidad y especificidad entre la Entrevista Diagnóstica Internacional Compuesta versión 3.0 (World Mental Health, CIDI) con la Evaluación Clínica Estandarizada versión I (SCID-I) en la Encuesta de Salud Mental de la ciudad de Medellín, 2012. *Revista colombiana de psiquiatría*, 45(1), 22–27.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.07.001>

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (n.d.). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología* (1984), 36(1), 74–83.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-14415-007.pdf>

Pizarro Ruz, J. (n.d.). *Motivación, satisfacción laboral y estado de flow en los trabajadores de la salud*. Redalyc.org. Retrieved October 25, 2022, from

<https://www.redalyc.org/journal/290/29060499013/29060499013.pdf>

Postill, B. (2021). *Self-care of school psychology graduate students*. Werklund School of Education. <https://doi.org/10.11575/PRISM/39125>

Romero, P. C. L. (2017, 25 octubre). *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios*. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/252>

Santana, M. C., & Fouad, N. A. (2017). Development and validation of a Self-Care Behavior Inventory. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(3), 140–145.

<https://doi.org/10.1037/tep0000142>

Soria, M. S., & Llorens Gumbau, S. (n.d.). *HACIA UNA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA*. Redalyc.org. Retrieved October 25, 2022, from

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>



Villanueva, D. Castel, S. Romanos, B. Bruna, I. 2017. *Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica | Psicología y Salud*. (s. f.). <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531/4413>

Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-care in clinical psychology graduate training. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(4), 283–289.

<https://doi.org/10.1037/tep0000172>