

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA.  
UNAN – LEÓN.  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.  
CARRERA DE PSICOLOGÍA.**



**TESIS PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.**

**SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA  
UNAN – LEON, MAYO – AGOSTO 2007.**

**AUTORAS:**

Bra: Janeth Medina Mejía.

Bra: Yaquelin Mejía Ruíz.

**TUTORA:**

Dra: María Lucrecia Palma Ruíz.

Médico Psiquiatra.

León, 2 de octubre del 2008.

**INDICE.**

	<b>Pág.</b>
Agradecimiento.....	
Dedicatoria.....	
Resumen.....	
Introducción.....	1
Antecedentes.....	3
Justificación.....	5
Planteamiento del Problema.....	6
Objetivos.....	7
Marco Teórico.....	8
Diseño Metodológico.....	33
Resultados.....	39
Discusión.....	50
Conclusiones.....	54
Recomendaciones.....	55
Bibliografía.....	57
Anexos.....	60

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios todopoderoso por habernos brindado la vida y las fuerzas necesarias para realizar nuestra tesis Monográfica.

A nuestros padres por su apoyo incondicional, por habernos acompañado en el transcurso de nuestros estudios universitarios y en la elaboración de la tesis monográfica.

A nuestra tutora Dra. María Lucrecia Palma Ruíz, y al Dr. René Pérez Montiel. Por brindarnos su apoyo y orientación durante la realización de nuestra tesis.

A los estudiantes de la Escuela de psicología (UNAN-León) por mostrarse accesible, colaboradores y participativos al momento de brindarnos la información necesaria para realizar esta tesis monográfica.

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

## **DEDICATORIA**

Dedicamos nuestra tesis monográfica a:

A **Dios todopoderoso**, por habernos dado la vida, la salud, inteligencia y las fuerzas necesarias para culminar nuestras metas y cumplir nuestros propósitos.

**A nuestros padres:**

Pablo Emilio Medina Vilchez y Andrea Mejía,

Juan José Mejía y Elba del Socorro Ruiz Murillo.

Por brindarnos su apoyo incondicional, en los momentos más difíciles, siempre estuvieron a nuestro lado, motivándonos e incentivándonos a seguir adelante luchando por obtener nuestros objetivos y propósitos.

*Bra: Janeth Medina Mejía, Bra: Yaquelin Mejía Ruiz.*

*02 / 10 / 2008.*

## **RESUMEN**

Salud Mental: Estado del bienestar físico Psicológico y social. El problema es, ¿Cuál es el estado de salud mental y percepción de calidad de vida de los estudiantes de Psicología, UNAN – León, para realizar su labor como futuros psicólogos? Los objetivos, identificar síntomas físicos más frecuentes, describir las manifestaciones psíquicas más frecuentes, valorar el funcionamiento social y relacionar el estado de salud mental y percepción de calidad de vida de los estudiantes para desempeñarse como psicólogos.

El estudio es Descriptivo de Corte Transversal con abordaje Cualitativo - Cuantitativo, utilizamos la Escala de Evaluación de la Actividad Global, el Cuestionario de auto reportes de síntomas (SRQ), y una guía de Grupos Focales.

Los síntomas físicos más frecuentemente: dolor de cabeza, gripe, gastritis. Los síntomas Psíquicos son: se sienten nerviosos, tensos y aburridos, están satisfechos, de la vida que llevan, les afectan las enfermedades personales, familiares, la pérdida de un familiar, problemas económicos, presión de las clases.

Tienen buen funcionamiento en todas las áreas, están satisfechos con sus relaciones familiares, tienen dificultad en relaciones interpersonales. Perciben calidad de vida como las condiciones necesarias, el estilo de vida para satisfacer las necesidades, tienen buena calidad de vida y salud mental, pero no están preparados para enfrentarse al mundo laboral.

Concluimos que los estudiantes padecen de dolor de cabeza, gripe y gastritis. Se sienten nerviosos tensos, aburridos, tienen buenas relaciones familiares y dificultades en las relaciones interpersonales, buena salud mental, calidad de vida satisfactoria, no están preparados para desempeñar un buen papel como psicólogos.

## **INTRODUCCION.**

No hay una definición oficial de salud mental, las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definirla. Salud Mental no es solamente la ausencia de trastorno mental, sino que se refiere al, estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria para alcanzar un bienestar y calidad de vida. <sup>(1)</sup>

El aspecto de la salud mental es una materia de vital importancia en todo el mundo, tiene que ver con el bienestar de la persona, de las sociedades y de las naciones. Sólo una pequeña minoría de personas que sufren de desórdenes mentales o del comportamiento recibe en efecto un tratamiento. Los desórdenes mentales son producto de una compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. <sup>(4)</sup>

La salud mental, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desordenes mentales evidentes, sino que corresponde al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente socio-cultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación primaria de la niñez y de la juventud. <sup>(2)</sup>

La salud mental y la salud física son inseparables. Un estudiante sano se puede determinar en muchos sentidos, esto quiere decir que su cuerpo funciona excelente, se relaciona bien con los demás, es productivo, le gusta aprender, se comporta adecuadamente y, sobre todo, busca su bienestar y felicidad para estar bien consigo mismo y con los demás.

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

La calidad de vida tiene su máxima expresión en la calidad de vida relacionada con la salud mental. Para que un individuo tenga una calidad de vida satisfactoria debe tener un equilibrio en las dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

Para las personas es de vital importancia gozar de buena salud mental y calidad de vida satisfactoria. Un estudiante con buena salud mental es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, mantiene un equilibrio entre su entorno socio-cultural lo que le garantiza su participación laboral, y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

## **ANTECEDENTES.**

En Nicaragua, en el transcurso del tiempo se le ha venido dando más importancia a la salud mental, sin embargo no se han realizado muchos estudios, sobre el bienestar físico, psicológico y social de estudiantes de psicología y trabajadores de la salud mental.

En 1992 se realizó un estudio en el Hospital Psiquiátrico de Managua (Nicaragua) acerca de la salud personal de los trabajadores (as), se encontró que los síntomas más frecuentes que padecían eran asustarse con facilidad, tristeza, cansancio e insomnio.

En 1994 Kompier y cols realizaron un estudio comparativo de normativas, políticas y prácticas referentes a la salud mental y al estrés profesional en cinco países europeos, Suecia, Países Bajos y Reino Unido reconocen que los problemas de salud mental en el trabajo son temas importantes para la salud y la seguridad, mientras que Francia, Alemania no consideran importantes los problemas de salud mental. <sup>(27)</sup>

En el 2002 se realizó un estudio sobre la frecuencia de estrés en los estudiantes de III año de medicina de la UNAN – León, donde se encontró que la mayoría de los estudiante se sienten estresados en un promedio de dos veces por semanas, causado por tener mucho que hacer, demasiadas interrupciones y muchas responsabilidades. <sup>(29)</sup>

En el 2002 se realizo un estudio sobre la aplicación de Escala de salud persona a Residentes e internos de HEODRA UNAN – León, se encontró que la prevalencia de casos potencialmente psiquiátricos fue de 25.8 %, siendo mas afectadas las mujeres, en edades de 20 a 24 años. <sup>(28)</sup>

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

En el 2005, se realizó un estudio sobre Salud Mental de los y las estudiantes del V año de la escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias Médicas (UNAN-León) durante el periodo de Abril-Agosto, 2005, en donde se encontró que los y las estudiantes padecen con mayor frecuencia de enfermedades físicas, como: dolor de cabeza, gripe, gastritis, cansancio y falta de energías; se encontró también que la mayoría de los y las estudiantes refieren gozar de buena salud mental, pero existe un 24.1% de posibles casos psiquiátricos.<sup>(26)</sup>

En un estudio realizado por Carmen Lara, sobre ¿Qué es la calidad de vida para los estudiantes universitarios? Se aplicó a estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Puebla, universidad de las Américas, Instituto Culinario de Puebla y U. De Guadalajara, se observó que para la mayoría de los estudiantes Su calidad de vida no se basa en el estado de salud, sino en sus relaciones familiares, nivel Socioeconómico y realización personal.<sup>(30)</sup>

## **JUSTIFICACION.**

Utilizando el concepto de salud mental como un estado de bienestar emocional y psicológico en el cual el individuo es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana. Decidimos estudiar las áreas físicas, psicológicas, social y la percepción que tienen los estudiantes sobre su calidad de vida, que nos permita conocer el estado de salud mental y percepción de calidad de vida de los estudiantes de psicología de la UNAN –León.

Tomando como referencia el estudio realizado sobre Salud Mental en estudiantes de V año de Psicología, en el año 2005, se encontró que la mayoría de los estudiantes refieren gozar de buena salud mental, pero existe un 24.1% de posibles casos psiquiátricos.

Los estudiantes del área de salud mental no están exentos de padecer problemas que afecten su salud mental, por eso pretendemos detectarlos a tiempo para, que las autoridades pertinente tomen carta en el asunto antes de que se enfrenten al mundo laboral con dificultades mentales no resueltas. Siendo que el código de ética profesional del Psicólogo, establece que todo profesional de psicología debe mantener un bienestar óptimo y tener la capacidad de afrontamiento adecuado para desempeñar su labor.

Los resultados obtenidos en esta investigación se darán a conocer a las autoridades de la carrera de psicología de la facultad de ciencias medicas de la UNAN- León, información que podrá ser utilizada para elaborar nuevas estrategias que ayuden a mejorar la salud mental de los estudiantes.

### **PROBLEMA.**

Los estudiantes de la escuela de psicología no están exentos de presentar dificultades en su comportamiento, conducta y estado emocional, a diario se enfrentan a situaciones que pueden desencadenar un desequilibrio en su salud mental, de modo que consideramos deberán ser objeto de estudio dado que son los futuros agentes o trabajadores de la salud mental.

¿Cuál es el estado de salud mental y percepción de calidad de vida, de los estudiantes de Psicología de la Facultad de Ciencias Médicas, UNAN – León, para realizar su labor como futuros psicólogos?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Determinar el estado de salud mental y percepción de calidad de vida de los estudiantes de Psicología de la Facultad de Ciencias Médicas, UNAN – León en el período de abril - agosto. 2007.

### **Objetivos Específicos:**

1. Identificar síntomas físicos más frecuentes en los estudiantes de Psicología, UNAN - León.
2. Describir las manifestaciones psíquicas más frecuentes de los estudiantes de Psicología, UNAN - León.
3. Valorar el funcionamiento social de los estudiantes de psicología, UNAN - León.
4. Relacionar el estado de salud mental y percepción de calidad de Vida de los estudiantes de Psicología, UNAN - León.

## **MARCO TEÓRICO.**

**Salud mental** o "estado mental" es la manera como se conoce, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Se dice "salud mental" como analogía de lo que se conoce como "salud o estado físico", pero en lo referente a la salud mental indudablemente existen dimensiones más complejas que el funcionamiento orgánico y físico del individuo".

Merriam-Webster definen salud mental como un estado de bienestar emocional y psicológico en el cual el individuo es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, funciones sociales y de responder a las demandas ordinarias de la vida cotidiana.<sup>(1)</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no existe una definición "oficial" sobre lo que es salud mental y que cualquier definición al respecto estará siempre influenciada por diferencias culturales, asunciones subjetivas, disputas entre teorías profesionales y demás.

Salud Mental es el "Estado de bienestar integral que ayuda al individuo a vivir activamente, participar en el desarrollo eficiente de la sociedad y enfrentar con serenidad las vicisitudes de la vida".<sup>(4)</sup>

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los expertos es que "salud mental" y "enfermedades mentales" no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido *desorden mental* no indica necesariamente que se tenga *salud mental*.<sup>(2)</sup>

La observación del comportamiento de una persona en sus vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera como lidera una vida independiente.

Además el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca de su nivel de salud mental. <sup>(1)</sup>

"La salud mental ha sido definida de múltiples formas por estudiosos de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autosuficiencia perseguida, la autonomía, la competitividad, la dependencia intergeneracional y el auto actualización del propio intelecto y potencial emocional, entre otros.

Desde una perspectiva cultural, es casi imposible definir la salud mental de manera comprensible. Sin embargo, algunas veces se utiliza una definición amplia y los profesionales generalmente están de acuerdo en decir que la salud mental es un concepto más complejo que decir simplemente que se trata de la carencia de un desorden mental".

Es necesario no separar la realidad de la salud mental de la salud física, lo corresponde a la perfección con la sentencia "mente sana en cuerpo sano". La relación que existe entre enfermedades biológicas y enfermedades mentales tiene una evidente conexión.

Aunque la salud mental no necesariamente se debe relacionar con las condiciones de salud física, es necesario tener una idea de las mismas como el cuadro clínico que debe prevenirse en lo que a salud mental se refiere. <sup>(2)</sup>

Todas las personas se sienten preocupadas, ansiosas, tristes o estresadas algunas veces. Pero en el caso de una enfermedad mental, estos sentimientos no desaparecen y son lo suficientemente severos para interferir con la vida cotidiana. Puede dificultar hacer amigos y conservar amistades, mantener un trabajo o disfrutar de la vida.<sup>(1)</sup>

La psicología positiva se interesa también por la salud mental e incluso está más cercana a ella que los tratamientos psiquiátricos. La "promoción de salud mental" es un término que cubre una variedad de estrategias. Estas estrategias pueden ser vistas desde tres niveles:

**Nivel individual:** Motivar los recursos propios de la persona por medio de estímulos en la auto-estima, la resolución de los propios conflictos, la asertividad en áreas como la paternidad, el trabajo o las relaciones interpersonales.

**Nivel comunitario:** Una creciente y cohesionada inclusión social, desarrollando las estructuras de ayuda que promueven la salud mental en los lugares de trabajo, estudio y en el vecindario.

**Nivel oficial:** El estado de cada nación comprometido en planes que reduzcan las barreras socio-económicas promoviendo oportunidades en igualdad de acceso a los servicios de salud pública por parte de los ciudadanos más vulnerables a este desorden.<sup>(2)</sup>

## **BUENA SALUD EMOCIONAL**

- Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Han aprendido maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas que hacen parte de una vida normal. Se sienten bien acerca de si mismos y tienen relaciones interpersonales saludables.

Muchas cosas pueden ocurrir en la vida que pueden perturbar su salud emocional y provocar sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Estas cosas incluyen:

- Ser despedido de su trabajo,
- Tener un hijo que deja la casa o regresa a ésta,
- Afrontar la muerte de un ser querido,
- Divorciarse o casarse,
- Sufrir una enfermedad o una lesión,
- Obtener una promoción en el trabajo,
- Tener problemas de dinero,
- Mudarse a una casa nueva o tener un bebé.

Los cambios favorables pueden ser tan estresantes como los cambios desfavorables.

### **¿Cómo pueden las emociones afectar la salud mental?**

El cuerpo responde a la manera como usted piensa, siente y actúa. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando usted está estresado, ansioso o enojado, su cuerpo trata de decirle que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial alta o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, tal como la muerte de un ser querido.

**Las siguientes pueden ser señas físicas de que su salud emocional está desbalanceada:**

- Dolor de espalda
- Cambio de apetito
- Dolor en el pecho
- Estreñimiento o diarrea

- Resequedad en la boca
- Cansancio excesivo
- Malestares y dolores generalizados
- Dolores de cabeza
- Presión sanguínea alta
- Insomnio (dificultad para dormir)
- Mareos
- Palpitaciones, es decir, una sensación de que su corazón late aceleradamente
- Problemas sexuales
- Sensación de "falta de aire"
- Tensión en el cuello
- Sudar
- Malestar estomacal
- Subir o bajar de peso

La mala salud emocional puede debilitar su sistema inmune haciendo que a usted le den más resfriados y otras infecciones durante épocas emocionalmente difíciles. Además, cuando usted se siente estresado, ansioso o perturbado, puede no cuidar de su salud como debiera. Puede no sentir deseos de hacer ejercicio, comer comidas nutritivas o tomar el medicamento que su médico le prescribe. Algunas personas abusan del alcohol, tabaco u otras drogas de abuso para tratar de sentirse mejor. <sup>(5)</sup>

### **Formas de mejorar la salud emocional.**

Primero, trate de reconocer sus emociones y comprender por qué las está teniendo. Descifrar las causas de la tristeza, estrés y ansiedad en su vida le pueden ayudar a manejar su salud emocional.

Los siguientes son consejos útiles.

**Expresar los sentimientos en formas apropiadas.** Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad le están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos dentro de si puede hacer que usted se sienta peor. Está bien dejar que sus seres queridos sepan cuando hay algo que le está molestando. Sin embargo, tenga en cuenta que sus familiares y amigos pueden no ser capaces de ayudarle a lidiar con sus sentimientos apropiadamente.

En estos momentos, pídale a alguien que no esté involucrado en la situación tal como su médico de familia, un asesor psicológico o un consejero espiritual consejo y apoyo para ayudar a mejorar su salud emocional.

**Viva una vida balanceada.** Trate de no obsesionarse con problemas de trabajo, escuela o casa que puedan conducir a sentimientos negativos. Esto no significa que usted tenga que pretender que está feliz cuando se siente deprimido, ansioso o perturbado. Es importante lidiar con estos sentimientos negativos pero también tratar de enfocarse en las cosas positivas de su vida. Es posible que usted quiera usar un diario para llevar un registro de las cosas que le hacen sentir feliz o en paz. Algunas investigaciones han demostrado que tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de vida y también afectar positivamente su salud. Usted también puede necesitar buscar maneras para deshacerse de algunas cosas en su vida que le hacen sentirse estresado y abrumado. Saque tiempo para hacer las cosas que disfruta.

**Calme su mente y su espíritu.** Los métodos de relajación tales como la meditación son formas útiles de balancear sus emociones. La meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas. Por ejemplo, usted puede hacerla haciendo ejercicio, estirándose y respirando profundamente. Pídale consejo a su médico de familia sobre los métodos de relajación.

**Cuide de si mismo.** Para tener buena salud emocional, es importante cuidar su cuerpo teniendo una rutina regular para comer comidas saludables, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para aliviar la tensión acumulada. Evite comer en exceso y no abuse de drogas o alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas tales como problemas de salud y problemas familiares.<sup>(4)</sup>

## **CALIDAD DE VIDA**

La calidad de vida se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Según la OMS, la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".<sup>(7)</sup>

Es "la percepción del individuo de su propia vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones".<sup>(8)</sup>

El concepto de calidad de vida en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos.

El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria como la renta por cápita, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos.

Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando esta establecido un bienestar social como ocurre en los países desarrollados.

La Calidad de Vida ha sido desde siempre un concepto de gran interés en distintos ámbitos (salud, salud mental, educación, economía, política, y el mundo de los servicios en general) sin embargo la preocupación por su evaluación sistemática y científica, es reciente. <sup>(10)</sup>

#### **DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE VIDA:**

La calidad de vida tiene su máxima expresión en la calidad de vida relacionada con la salud. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

**Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

**Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

**Dimensión social:** Es la percepción del individuo de la relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

### **CARACTERÍSTICAS DE CALIDAD DE VIDA.**

**Concepto subjetivo:** Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.

**Concepto universal:** Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

**Concepto holístico:** La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida.

**Modelo biopsicosocial.** El ser humano es un todo.

**Concepto dinámico:** Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.

**Interdependencia:** Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales <sup>(7,26)</sup>

### **FACTORES QUE AFECTAN A LA SALUD MENTAL**

Nuestra vida se encuentra constantemente bajo la influencia de riesgos y circunstancias que pueden poner en peligro nuestro estado de bienestar general. Entre estos factores se encuentran las condiciones genéticas hereditarias, el ambiente bioecológico y psicosocial donde se encuentran inmersos los individuos, el cuidado diario para la salud que posee la persona y los estilos de vida o hábitos.

De todos estos factores, el de mayor importancia son los estilos de vida o comportamiento.

**Herencia/factores genéticos.** Se refiere al traspaso de las características biológicas de los padres al niño. Este factor puede causar una predisposición genética hacia una enfermedad. Comúnmente no es controlable por el ser humano. Esto quiere decir que tarde o temprano, el individuo habrá de sufrir la condición que fue predispuesta por los genes de sus padres.

**Ambiente.** El factor ambiental representa todo aquel elemento externo al cuerpo humano, que rodea o se interrelaciona con el individuo, sobre el cual la persona tiene cierto grado de control.

El ambiente puede ser de origen físico-ecológico, biológico y socio-cultural. El ambiente físico-ecológico incluye las condiciones del tiempo y clima, estaciones, vivienda, suelo/tierra, condiciones sanitarias, agua, luz, provisiones de alimentos, medicamentos, radiación, aire limpio o contaminado, facilidades recreativas, automóviles, hospitales, solares y edificios escolares, entre otros.

Por el otro lado, los factores biológicos representan todas aquellas cosas que poseen vida, tales como fauna (animales), flora (plantas), otras personas, gérmenes, vectores de enfermedad, reservorios, agentes de enfermedad, entre otros.

Finalmente, los factores sociológicos o culturales son aquellos creados únicamente por el ser humano.

El social comprende las interacciones entre la gente. Esto incluye también el hacinamiento, calidad de vivienda, condiciones de trabajo, seguridad física y social, afecto, comunicación, asistencia médica, trabajo, progreso, distribución de la riqueza, entre otros.

El factor cultural representa aquellos patrones de cultura en un tiempo y lugar dado. Es el patrón de vida que sigue de generación en generación, los hábitos, modo de pensar, crear y sentir. También, puede describirse como el conjunto de capacidades que el ser humano adquiere como miembro de la sociedad en que vive, sus conocimientos, creencias, costumbres, estatus social, derecho, moral, artes, entre otros.

**Comportamiento o estilo de vida.** La manera en que interacciona el individuo con el ambiente describe lo que es un comportamiento. Este factor resulta de la interacción de los factores físico-ecológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales. Esa interacción puede ser positiva o negativa, dependiendo principalmente de las decisiones personales que afectan el bienestar. Solo el propio individuo tiene control sobre sus acciones. Es un asunto de selección de responsabilidad individual.

Los estilos de vida son patrones de comportamiento, valores y forma de vida que caracteriza a un individuo, grupo o a las diferentes clases sociales. Más específicamente, los factores de estilos de vida representan las prácticas diarias, hábitos y actividades que afectan la salud del individuo.

Estos factores que pueden afectar la calidad del estilo de vida son, a saber: los comportamientos de cada individuo, sus relaciones y las decisiones que toma la persona. Los comportamientos. Existen dos tipos de comportamientos, uno es de bienestar y el otro es de riesgo. Los comportamientos de bienestar o saludables representan una acción que ayuda a prevenir la enfermedad y accidente y promueve la salud individual y colectiva y/o mejora la calidad del ambiente. Por el contrario, el comportamiento de riesgo es una acción que incrementa la incidencia de enfermedades y accidentes, amenaza la salud personal y la de otros, y ayuda a destruir el ambiente. <sup>(13)</sup>

## **EL ESTRÉS**

El Dr. Hans Selye: define por primera vez al estrés como " una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico."

- Es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia"

Claude Bernard; sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

Aquí llegamos a un concepto clave, "la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente".

No cabe duda que lo que distingue y caracteriza la vida y al ser vivo es la facultad de adaptación al cambio.

Parece ser la afirmación de Bernard uno de los primeros reconocimientos de las consecuencias provocadas por la ruptura del equilibrio en el organismo, o sea de someter a éste al estrés.<sup>(15)</sup>

Esto implicaría la interacción del organismo con el medio ambiente ya sea éste otro organismo o el medio en que nos desenvolvemos, lo que nos podría llevar a definir el estrés según el estímulo, la respuesta o el concepto estímulo-respuesta.

**Según el estímulo:** Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión. El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo.

**Según la respuesta:** Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental. Previa a esta concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: **alarma, resistencia y agotamiento.**

Selye consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. Hoy en día sabemos que los estímulos emocionales pueden provocar reacciones de estrés muy potentes.

**Según el concepto estímulo – respuesta:** Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.

Cualquier demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. Esta respuesta lleva a cambios hormonales cuantificables por datos de laboratorio y por las modificaciones que estas secreciones hormonales provocan sobre nuestro organismo, responsables de nuestras reacciones ante el estrés, ya sean funcionales u orgánicas. <sup>(14)</sup>

Aunque comúnmente se considera al estrés como algo perjudicial, la vida sin estrés sería monótona y aburrida, pues le está faltando a la persona humana, la fuerza creadora que puede ser fuente de motivación y paso previo a la concreción de metas.

El estrés no siempre es malo, de hecho la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión, por eso podemos afirmar que existen dos tipos o formas de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (Distrés).

**El estrés como estímulo. Los grandes acontecimientos:** Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredecibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc. Se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas.

Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste.

**El estrés como estímulo. Los pequeños contratiempos:** En los años ochenta se han estudiado también los acontecimientos vitales menores, o pequeños contratiempos que pueden surgir cada día (en el trabajo, las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores.

**El estrés como estímulo. Los estímulos permanentes:** Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, contaminación, etc.<sup>(15)</sup>

**El estrés como interacción.** En tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta sino que también se ha estudiado como **interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo.**

Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación, que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos del propio individuo para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación.

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o paliar las consecuencias no deseadas.

El proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial.

Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés. La reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los recursos de afrontamiento fuesen superiores. Una vez que ha surgido la reacción de estrés el individuo seguirá realizando reevaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas reevaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

Toda persona hace constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan, por lo tanto no todo el estrés tiene consecuencias negativas. Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas.

Este resultado negativo se denomina distrés, a diferencia del estrés positivo, o eustrés, que puede ser un buen dinamizador de la actividad conductual.<sup>(17)</sup>

## **SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (SGA)**

El Síndrome General de Adaptación, se tomaba como enfermedad, del Sistema de Adaptación que poseen las personas y la mayoría de los animales, integrado por un sinnúmero de mecanismos biológicos y fisiológicos que preparan al organismo para la adaptación, la defensa y aún el ataque para lograr la supervivencia en un medio inicialmente hostil y en lucha con factores climáticos, ambientales, animales superiores de los cuales defenderse o más pequeños de los cuales alimentarse; y que es utilizado por humanos y otros seres vivos para adaptarse a la naturaleza.

### **FASES DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN SGA**

**Fase de reacción o alarma:** Es aquella etapa en la cual se inicia ante la exposición a estresores que el organismo no está acostumbrado a percibir.

A fin de mantener la homeostasis (equilibrio) el organismo reacciona, como medida preventiva.

De ésta manera se pasa a la segunda etapa.

**Fase de resistencia o adaptación:** Es aquí donde el organismo pone en juego todos sus componentes para hacer frente al estresor, resistiéndose o bien adaptándose.

Si se logra el equilibrio deseado ante la exposición del agente estresante, el organismo vuelve a la normalidad y si en cambio no se puede lograr superar los efectos de los estresores podemos afirmar que estamos pasando a la tercera etapa que es el agotamiento.

**Fase de agotamiento:** Ingresamos en esta etapa, cuando el organismo no logra el equilibrio deseado, es decir cuando el agente estresor nos supera. Al llegar a esta etapa, ya no puede mantenerse el estado de adaptación.<sup>(15)</sup>

## **LAS EMOCIONES**

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación

Las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.<sup>(18)</sup>

### **EXISTEN 6 CATEGORÍAS BÁSICAS DE EMOCIONES.**

**Miedo:** anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

**Sorpresa:** sobresalto, asombro, desconcierto. es muy transitoria. puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

**Aversión:** disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

**Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

**Alegría:** diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

**Tristeza:** pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

**Miedo:** tendemos hacia la protección.

**Sorpresa:** ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

**Aversión:** nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

**Ira:** nos induce hacia la destrucción.

**Alegría:** nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

**Tristeza:** nos motiva hacia una nueva reintegración personal. <sup>(18,26)</sup>

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional.

Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva.

La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. <sup>(19,26)</sup>

La inteligencia emocional, según Goleman "Es la capacidad para reconocer sentimientos en si mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros".

## **PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

**Percepción:** Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos.

**Retención:** Corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.

**Análisis:** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.

**Emisión:** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.

**Control:** Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.<sup>(22)</sup>

### **Características básicas y propias de la persona emocionalmente inteligente:**

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas.
- Saber dar y recibir.
- Empatía entender los sentimientos de los otros.
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos.
- Motivación, ilusión, interés.
- Superación de las dificultades y de las frustraciones.
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.<sup>(18,26)</sup>

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos.

Desde pequeños podemos ver como para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña, además a los varones se les exige ser más valientes, seguros de sí mismos.

También podemos observar como, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral, lo cual es el origen de opresiones y malos tratos.

Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo: nos comportamos como nos han "enseñado" a comportarnos. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día.

## **LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES**

El Dr. Goleman define el éxito de gerentes líderes y trabajadores en personas de alto nivel de desempeño, destrezas, habilidades técnicas y emocionales, bien desarrolladas alcanzando capacidad de dar sentimientos que cada vez se hacen más competitivos y necesarios en la familia, la gerencia y la sociedad.

Las competencias emocionales que más se repitieron como decisivas en el éxito de los líderes y sus empresas, fueron clasificadas en cuatro categorías, contando con varias competencias cada una para presentar así, a continuación:

**Auto-conciencia:** La habilidad para reconocer y comprender los propios estados emocionales, sentimientos, rasgos, así como su efecto en las demás personas. Las competencias que se miden y desarrollan en esta categoría son: la auto-confianza, la capacidad para despertar estados emocionales alegres y llenos de buen humor.

**Auto-regulación:** La habilidad para controlar y redireccionar impulsos y estados emocionales negativos, unido a la capacidad para suspender juicios y pensar antes de actuar. Las competencias que se miden y desarrollan en esta categoría son: Auto-control, confiabilidad, conciencia, adaptabilidad, orientación a resultados e iniciativa.

**Empatía:** Las habilidades para sentir y palpar las necesidades de otros y de la propia organización, unida a la apertura para servir y cubrir las inquietudes de quienes le rodean. En esta categoría se miden y desarrollan: la empatía, la conciencia organizacional y la orientación al servicio.

**Socialización:** Engloba el dominio de estrategias y formas de relacionarse afectiva y efectivamente con las demás personas, creando redes de relaciones, construyendo climas agradables, abiertos y efectivos en sus conversaciones. Las competencias en esta categoría son: desarrollo de persona, liderazgo, influencia, comunicación, gerencia del cambio, manejo de conflictos, construcción de redes y la cooperación en equipo.

#### **LAS 7 "S" DE LA PERSONA COMPETITIVA Y FELIZ.**

**Saludable:** Cuida su salud, se ejercita y alimenta adecuadamente para contar con la energía requerida en su trabajo intelectual, emocional y físico. Realiza un chequeo médico frecuente para prevenir y atender cualquier potencial afección. Está lleno de vitalidad y contagia energía.

**Sereno:** Gerencia las respuestas emocionales que generan sus sentimientos y estados de ánimo, es firme cuando ha de serlo, pero emplea autocontrol, paciencia y tacto en su actuar. Evita que su amígdala cerebelosa produzca arranques de ira que afecten sus relaciones humanas. Disfruta de la tranquilidad y domina técnicas de autorelajación.

**Sincero:** Actúa en sus conversaciones y acciones basado en la ética, honestidad y justicia. Es abierto para expresar sus puntos de vista, empleando su verdad asertiva y respetuosamente, con franqueza y firmeza pero con consideración.

**Sencillo:** Se maneja en sus relaciones personales y profesionales con humildad y simplicidad, no deja de conocer su valor y sus logros, pero reconoce que puede aprender de todo ser humano y que sus éxitos se los debe a otras personas. Evita la pompa y los lujos excesivos, pues sabe darle el justo valor a lo material, dentro de un clima de abundancia y prosperidad.

**Simpático:** Es cortés, amable, educado en su hablar, evita los vicios comunicacionales del cinismo, sarcasmo, burla, humillación, discriminación, generalización y juicios sin sustentación. Busca ser asertivo, pero considerado y respetuoso del clima de sus conversaciones, fluyendo con buen humor, alegría y disfrute en su interacción humana.

**Servicial:** Emplea el poder de la retribución y del servicio para llegar dentro de las necesidades de otros, haciéndose cargo de las inquietudes de quienes le rodean en su familia, trabajo y vecindad. Sabe que a través del servicio logra una elevación espiritual que le beneficia en otros ámbitos de su vida, por lo que ve al servicio como algo honroso y valioso para su vida y la de los demás.

**Sinérgico:** Cooperar y crea climas de cooperación y ayuda mutua en sus equipos de trabajo, tanto en la familia, el gremio o la empresa.

Se maneja a si mismo como una parte clave de un equipo y no como una pieza indispensable. <sup>(22)</sup>

## **EL ROL DEL PSICÓLOGO**

El profesional de la psicología cuenta con la formación científica y las capacidades técnicas necesarias para la resolución de los problemas psicológicos de relevancia social, tanto en los ámbitos de la salud, de los servicios sociales, de la educación, de lo jurídico, del trabajo y de las organizaciones, como en cualquier otro que, generado por la dinámica social en interacción con los avances de las ciencias del comportamiento, exija de su intervención.

El Psicólogo lleva a cabo su actividad profesional en el marco de los principios éticos y deontológicos de su profesión.

El perfil académico profesional del Profesional en Psicología viene definido por un conjunto de calificaciones o competencias asociadas a su formación académica , que caracterizan el desempeño profesional del Psicólogo y, por una explicación de los ámbitos de actuación, tipos de trabajo y tipos de funciones que en dichos ámbitos o puestos de trabajo pueda desarrollar nuestro profesional.<sup>(25)</sup>

**Las funciones que un psicólogo desempeña en estos ámbitos pueden resumirse en:**

Evaluación.

Diagnóstico.

Planificación y programación.

Tratamiento e intervención.

Consejería, asesoría y mediación.

Consulta.

Investigación.

Enseñanza y supervisión.

Dirección, administración y gestión. <sup>(23)</sup>

### **CAPACIDADES DEL PSICOLOGO.**

Una vez terminados sus estudios el profesional en psicología, el estudiante de psicología estará capacitado para:

- Comprender la triple dimensión de la psicología como ciencia, profesión y medio para la promoción del bienestar de la persona y de la sociedad, siendo consciente de las limitantes de su conocimiento y de sus herramientas de trabajo.
- Pensar de modo científico en la conducta humana, en la mente, y todos sus procesos apreciando el potencial de la psicología científica para contribuir a la búsqueda de una calidad de vida de los individuos y sociedades.
- Aplicar sus conocimientos y ejercer en diferentes campos como resultado de su formación
- Reflexionar sobre el propio sistema de valores y la repercusión que ellos tienen en el desarrollo de su labor profesional.
- Aplicar su bagaje de conocimientos a la realidad, gracias a su capacidad de pensar críticamente, razonar empíricamente y expresarse de forma clara por escrito y oralmente, mostrando un adecuado juicio ético y sensibilidad empática hacia otras personas, sociedades y culturas.

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

- Apreciar la forma en la que sus características personales y actitudes influyen en su desempeño profesional, entre ellas, la integridad y el sentido ético, la responsabilidad, el rigor, la tolerancia y la flexibilidad, comenzando a desarrollar una identidad propia como profesional y siendo capaz de actuar con madurez personal basada en el conocimiento propio.
- Utilizar sus destrezas de comunicación científica, profesional e interpersonal con colegas y clientes/usuarios/pacientes, mostrando sensibilidad hacia a las necesidades de estos últimos.
- Servirse de su competencia metodológica, basada en sus conocimientos de estadística, diseños de investigación y psicometría, para evaluar, intervenir, investigar y asesorar en los variados problemas psicológicos y contextos en los que la psicología es relevante.
- Trabajar en grupo y de forma cooperativa, especialmente con profesionales de otras disciplinas.
- Colaborar en el avance y el desarrollo científico de la disciplina psicológica, desarrollando proyectos de investigación y/o intervención.
- Continuar su formación en orden a una mayor especialización en los múltiples campos de la disciplina y/o implicarse en un proceso personal de formación continua, reciclaje, y autoaprendizaje. <sup>(25)</sup>

## **DISEÑO METODOLÓGICO.**

### **Área De Estudio:**

Escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias Medicas (UNAN-León) ubicado al costado sur del Barrio de Fundeci.

### **Tipo De Estudio:**

Descriptivo de corte transversal con abordaje Cualitativo – Cuantitativo.

### **Universo:**

200 estudiantes de la carrera de Psicología, UNAN - León.

### **Criterios De Inclusión:**

- Estudiantes de la carrera de Psicología, UNAN León.
- Estudiantes que estén presente el día que se aplique los instrumentos.
- Disponibilidad e interés de participar en esta investigación.

### **Criterios De Exclusión:**

- Estudiantes de otras carreras de la UNAN-León.
- Estudiantes que no asistan a clases el día que se aplique los instrumentos.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

### **Variables del Estudio:**

#### Variables dependientes.

- Síntomas físicos.
- Estado psicológico
- Funcionamiento social.

#### Variable independiente.

- Calidad de vida.

**Operacionalización de las Variables.**

<b>Objetivos</b>	<b>Variables</b>	<b>Definición</b>	<b>Valor</b>	<b>Escala</b>
Identificar síntomas físicos más frecuentes en los estudiantes de la Carrera de Psicología	Síntomas físicos	Signos, Características y manifestaciones físicas producto de una enfermedad.	Cuestionario SRQ*20	Nominal
Describir el estado psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología.	Estado psicológico	Situaciones en las que un individuo manifiesta su estado emocional.	Cuestionario SRQ*20	Nominal
Valorar el funcionamiento social de los estudiantes de la Carrera de Psicología.	Funcionamiento social	Equilibrio entre su entorno social lo que le garantiza relaciones satisfactorias para alcanzar su bienestar.	.. Escala EEAG	Nominal
Relacionar el estado de salud mental de los estudiantes con su calidad de Vida.	Calidad de vida	Percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.	Escala EEAG	Nominal

## **Diseño Y Validación De Los Instrumentos De Recolección De Datos.**

El Cuestionario de Autorreporte de Síntomas (SRQ\*20) fue desarrollado originalmente por La Organización Mundial de la Salud (OMS) para el nivel de atención primaria y se ha validado tanto en Nicaragua como en otros países de América Latina.

El Cuestionario se elaboró a partir de la revisión de cuatro instrumentos utilizados en diferentes culturas, estos son: El PASSR, desarrollado y evaluado en Cali – Colombia (Climent y Plutchick, 1979) el Cuestionario de Salud PGI N2, desarrollado en Chandigarh (Verma y WIG, 1977); Cuestionario de General de Salud, validado en los Estados Unidos, entre otros países, (Golberg, 1972); y los ítems relacionados síntomas en la versión corta del Present state examination (Wing y Cols, 1974). Fue desarrollado por Harding et al. (1983) en Chile y ha sido probado y validado en distintos países.

El SRQ-20 permite identificar casos potencialmente psiquiátricos. Evalúa ansiedad, depresión, riesgo suicida y agitación, mediante una serie de preguntas cerradas. Si la persona obtiene una puntuación de ocho aciertos o mas entonces se identifica como posible caso psiquiátrico, luego se procede a realizar una entrevista a profundidad en el cual se valora el estado de salud mental de las personas para verificar si los resultados obtenidos en el cuestionario son positivos.

El GAAF (Evaluación de la Actividad Psicosocial general) es una escala de 0 al 100 y fue primeramente operativizada por Luborsky en la Health sickness Rating Scale en 1962, luego en 1976 Spitzer y Cols desarrollaron una revisión a la cual denominaron Escala de Evaluación la Actividad Global (EEAG).

Grupos Focales, Guía de preguntas abiertas, que miden salud mental relacionada con percepción de calidad de vida.

### **Procedimiento De Recolección De Datos.**

Se pidió autorización al director de la Carrera de Psicología para que nos permitiera trabajar con los estudiantes de la Carrera.

Se reunió a los y las estudiantes, se les brindó a cada estudiante una hoja con el Cuestionario de auto reportes de síntomas (SRQ) impreso luego se les explicó la manera de contestarlo de manera que no les quedara ninguna duda.

La aplicación de la Escala de Evaluación de la Actividad Psicosocial general (GAAF) se le aplicó a los estudiantes que estaban presente en el aula de clases el día que los visitamos, se les pidió su atención a todos y se les explicó en que consiste la escala y la forma de ubicarse en la escala según sus vivencias personales.

Se seleccionó aleatoriamente a los estudiantes para realizar los grupos focales. Se realizó un grupo focal por año, cada grupo está integrado por 8 estudiantes. Los datos se obtuvieron mediante una guía de preguntas abiertas que contienen las variables de salud mental relacionadas a la calidad de vida.

Para realizar los grupos focales se invitó de manera personal a cada estudiante fijando el día y la hora en que estén disponibles cada grupo según su año.

Los Grupos focales se realizaron en el aulario del Bioterio de la Facultad de Ciencias Médicas en fechas y horas diferentes

**Plan de Análisis:**

Para realizar este estudio utilizamos el concepto según la OMS, Salud Mental es el “Estado de bienestar integral que ayuda al individuo a vivir activamente, participar en el desarrollo eficiente de la sociedad y enfrentar con serenidad las vicisitudes de la vida”.

La información obtenida en el Cuestionario de Auto reportes de Síntomas (SRQ) y la Escala de Evaluación de la Actividad Global (EEAG) se analizó a través del Programa Estadístico SPSS, y son presentados a través de tablas de frecuencias y gráficos de barra.

La información obtenida en los grupos focales fue transcrita fielmente al papel y analizada a través de análisis de contenido y de cita de texto de manera que no se perdió ninguna de las respuestas de los participantes. Y se expresan de manera clara, precisa y coherente en los resultados.

**Control De Sesgos.**

**Posibles sesgos:**

Inasistencia de los Estudiantes el día de la recolección de la información.

Incomprensión de las preguntas establecidas en los instrumentos.

Llenado de cuestionarios poco confiables.

**Soluciones a posibles sesgos:**

Invitación previa y confirmación de los participantes.

Aclaración de preguntas y dudas.

**Consideraciones Éticas:**

De acuerdo a la declaración de Helsinki de la asociación Medica Mundial (Principios éticos para las investigaciones Médicas en seres humanos) para realizar este trabajo investigativo se tomaron las siguientes consideraciones éticas:

- Que el estudiante sea participante voluntario e informado.
- Se les explico a los estudiantes los propósitos de la investigación
- Los resultados serán confidenciales, únicamente para uso investigativo.
- Los resultados no serán manipulados para nuestro interés ni para el interés de la carrera.
- Se protegerá la identidad de los estudiantes participantes.
- Los instrumentos que utilizamos son validos y confiables.
- Se les presentó a los estudiantes los resultados obtenidos en la investigación.

## **RESULTADOS.**

### **Resultados cuantitativos:**

Se aplicó el Cuestionario General de Síntomas (SRQ-20) a 200 estudiantes encontrándose que en:

#### **Síntomas físicos más frecuentes.**

87 (43.5%) estudiantes padecen frecuentemente de dolor de cabeza, 113 (56.5%) no sufren de este. (Tabla nº 1).

47 (23.2%) tienen mal apetito y 153 (76.8%) estudiantes tienen buen apetito. (Tabla nº 1).

71 (35.4%) duermen mal en cambio 129 (64.6%) estudiantes duermen bien. (Tabla nº 1).

51 (25.1%) estudiantes sufre de mala digestión y 149 (74.9%) no sufren de esto. (Tabla nº 1).

77 (38.5%) estudiantes tiene sensaciones desagradables en el estomago y 123 (61.5%) no sufren de esto. (Tabla nº 1).

94 (47.0%) siente que se cansa con facilidad y 106 (53.0%) no se cansa con facilidad. (Tabla nº 1).

73 (36.5%) se siente cansado todo el tiempo y 127 (63.5%) no. (Tabla nº 1).

**Manifestaciones psíquicas más frecuentes**

64 (31.7%) estudiantes se asusta con facilidad y 136 (68.3%) no se asusta con facilidad. (Tabla nº 1).

54 (26.8%) estudiantes sufren de temblor en las manos y 146 (73.2%) no lo sufren. (Tabla nº 1).

98 (49.2%) no se sienten nerviosos, tensos y aburridos en cambio 102 (50.8%) se sienten nerviosos, tensos y aburridos. (Tabla nº 1).

61 (30.3%) tiene dificultad para pensar con claridad y 139 (69.7%) no presenta ninguna dificultad. (Tabla nº 2).

77 (38.5%) estudiantes se sienten tristes y 123 (61.5%) no presenta sentimientos de tristeza (Tabla nº 2).

41 (20.5%) estudiantes, lloran con frecuencia y 159 (79.5%) no lo hace. (Tabla nº 2)

54 (26.6%) estudiantes tiene dificultad en disfrutar de sus actividades diarias y 146 (73.4%) lo hace sin dificultad (Tabla nº 2).

74 (37.0%) estudiantes tienen dificultad para tomar decisiones y 126 (63.0%) no tienen dificultad. (Tabla nº 2)

32 (15.6%) estudiantes se les dificulta realizar su trabajo y 168 (84.4%) no tienen dificultades. (Tabla nº 2)

16 (8.0%) estudiantes se sienten incapaz para desempeñar un papel útil en su vida y 184 (92.0%) sienten que pueden hacerlo. (Tabla nº 2).

52 (25.6%) estudiantes han perdido el interés en las cosas y 148 (74.4%) mantiene el interés hacia las cosas. (Tabla nº 2).

28 (14.0%) estudiantes sienten que son personas inútiles y 172 (86.0%) se sienten útiles. (Tabla nº 2).

18 (9.0%) estudiantes han tenido la idea de acabar con su vida mientras que 182 (91.0%) no ha tenido ideación suicida. (Tabla nº 2).

### **Funcionamiento social.**

En la **Escala de Evaluación de la Actividad Global (EEAG)** se encontró que:

14 (7.0%) estudiantes se ubicaron en la escala del 91-100, lo que indica que tienen una actividad satisfactoria en una amplia gama de actividades, nunca parecen superados/as por los problemas de la vida, son valorados/as por los demás a causa de sus abundantes cualidades positivas. Sin síntomas.

99 (49.5% ) estudiantes se ubicaron en la escala del 81-90, lo cual indica que tienen una buena actividad en todas las áreas, están interesados e implicados en una amplia gama de actividades, son socialmente eficaces, generalmente satisfechos de su vida, sin mas preocupaciones o problemas que los cotidianos (por Ej. Una discusión ocasional con miembros de la familia), no hay síntomas graves, si lo hay son mínimos (Ej. Ligera ansiedad antes de un examen).

60 (30.0%) estudiantes se ubicaron en la escala del 71-80, en la cual existe una ligera alteración de la actividad social, laboral o escolar (descenso temporal del rendimiento escolar), sí existen síntomas pero son transitorios y constituyen reacciones esperables ante agentes estresantes psicosociales (Ej. Dificultad para concentrarse tras una discusión familiar).

18 (9.0%) estudiantes se ubicaron en la escala del 61-70, esto indica que tienen dificultad en la actividad social laboral o escolar, pero en general funcionan bastante bien, y tiene algunas relaciones interpersonales significativas. Presentan algunos síntomas leves (Ej. Humor depresivo e insomnio ligero).

8 (4.0%) se ubicó en la escala del 51-60, tiene dificultades moderada en la actividad social, laboral o escolar (Ej. Pocos amigos). Presentan síntomas moderados (Ej. Afecto aplanado y lenguaje circunstancial, crisis de angustia ocasional).

1 (5.0%) estudiante se ubicó en la escala del 31-40, esto indica que hay una alteración de la verificación de la realidad o de la comunicación (por Ej. El lenguaje es a veces ilógico, oscuro o irrelevante) o alteración importante en varias áreas como el trabajo escolar, las relaciones familiares, el juicio, el pensamiento o el estado de animo (por Ej., un hombre depresivo evita a sus amigos, abandona la familia y es incapaz de trabajar; un niño golpea frecuentemente a niños mas pequeños, es desafiante en casa y deja de acudir a la escuela).

**Distribución porcentual del funcionamiento en la Actividad Global de los estudiantes.**

<b>Escala</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>Indicador</b>
91-100	14	7.0	Actividades satisfactorias.
81-90	99	49.5	Buena actividad en todas las áreas.
71-80	60	30.0	Ligera alteración en las actividades.
61-70	18	9.0	Dificultad leve en actividades
51-60	8	4.0	Dificultad moderada en actividades
31-40	1	0.5	Alteraciones importantes en varias áreas
<b>Total</b>	200	100	-----

**RESULTADOS CUALITATIVOS.**

**Resultados de los grupos focales.**

En los resultados comparativos de los grupos focales se encontró que:

**Síntomas Físicos.**

<b>Descriptores</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
<b>Frecuencia con que se enferman y que más le ha afectado en los primeros meses del año.</b>	Frecuentemente del estomago, gastritis, dolores de cabeza, calenturas.	Frecuentemente de gastritis, y mala digestión.	Frecuentemente, dolores de cabeza, gastritis, gripe, amigdalitis, infección renal, estrés, síndrome premenstrual.	Frecuentemente, gripes y problemas estomacales.

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Las enfermedades han afectado su funcionamiento en diversas áreas de su vida.</b>	Desanimadas e inasistencia a clases.	Les afecta todo su funcionamiento tanto físico como psicológico.	Les afecta su funcionamiento, en las diversas áreas. Se alejan.	Afecta el estado de ánimo y su rendimiento académico.

Los estudiantes refieren que en lo que más se siente afectados es en su bienestar físico. **“Yo me enfermo semanalmente, si no es de gripe lo que tengo es amigdalitis, si no es amigdalitis amanezco con dolor de cabeza todos los días y no se pasa también con dolor en el cuello, la verdad es que son muchas cosas las que me han dado”**.

Todos han padecido frecuentemente de dolor de cabeza y gripe. 4 de los 26 han padecido de gastritis, 3 de problemas gastrointestinales, 3 de problemas hormonales, 1 de dermatitis 1 de infección renal, 2 disminución del sueño, 1 disminución del apetito, 2 de las participantes sienten que se han enfermado no solo físicamente sino también emocionalmente.

La mayoría de los estudiantes expresan **“me afecta es el estrés ósea la tensión, el cansancio, el agotamiento más que todo. Cansado no en el sentido de que haga mucho trabajo, son las mismas cosas de clase por ejemplo el trabajo de investigación”** 1 señala que le cuesta dormirse y una que le da mucho sueño. Dos expresaron que las cosas se les olvidan con facilidad.

**Manifestaciones Psíquicas.**

<b>Descriptor</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
<b>Acontecimientos no gratos en su vida.</b>	Fallecimiento de un miembro de la familia y no pasar el examen de admisión.	Problemas familiares.	Presión de las clases, dificultades familiares, e interpersonales.	Enfermedades de un miembro de la familia y problemas de comunicación con la pareja.

<b>Descriptor</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
<b>Siente la necesidad de buscar ayuda psicológica y la ha recibido alguna vez en su vida</b>	Sienten la necesidad, pero no han recibido atención psicológica.	Sienten la necesidad, pero no han buscado porque no tienen confianza en los docentes de la carrera.	.Han sentido la necesidad y han recibido ayuda psicológica.	Sienten la necesidad de buscar atención psicológica y la han recibido.

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Satisfacción y expectativas con la carrera que estudian.</b>	Están satisfechos y ha llenado sus expectativas.	Insatisfacción, La carrera no cumple con sus expectativas.	Algunos Docentes nos han desmotivado, las clases son monótonas se portan como, robotizados, son inflexible, rígidos, inhumanos.	Insatisfacción, Falta de practicas y conocimiento, desinterés por parte de algunos docentes,

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Desmotivación en relación a la carrera de psicología.</b>	Incapacidad, impotencia y desmotivación por no rendir lo que deben.	Falta de interés y desmotivación a las clases por parte de Algunos docentes.	Desmotivación por la mala actitud y Comportamiento de algunos docentes.	Mala actitud y el desinterés de algunos docentes, la metodología desfasada, el pensum pobre, y la falta de bibliografía.

Los factores estresantes que más ha afectado a los estudiantes son: mucha presión en las clases durante este año, tener que enfrentarse a enfermedades personales o de algún familiar, pérdida de un ser querido y tener pocos recursos económicos.

Los estudiantes expresan que para ellos la mayor fuente de desmotivación en la escuela de Psicología son algunos docentes, la mala actitud y el desinterés de algunos docentes, la metodología desfasada, el pensum pobre, y la falta de bibliografía **“Yo diría que son los profesores porque si ellos muchas veces no todos hay docentes que ni siquiera muestran interés a veces ni aclaran las clases que imparten o solo dejan que el estudiante investigue entonces creo que a mi me ha desmotivado mucho además la falta de bibliografía, creo que eso afecta.”**

De los 26 estudiantes 12 han recibido atención psicológica. Los demás expresan que a veces han sentido la necesidad de hacerlo pero no lo han hecho porque no tienen confianza en los docentes de la carrera y no han querido buscar por fuera.”

**Bueno yo no he recibido atención psicológica porque los docentes no me inspiran confianza para que sean mi terapeuta, por eso no los he buscado a ellos ni por fuera”.**

### **Funcionamiento Social.**

<b>Descriptor</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
<b>Relaciones interpersonales y familiares.</b>	No son buenas.	Conflictivas.	Entre excelentes y buenas.	Buenas,

<b>Descriptor</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
<b>Aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales</b>	El carácter.	Carácter fuerte.	La primera impresión que dan las personas.	Falta de confianza, el tipo de personalidad y carácter.

En las relaciones familiares los estudiantes manifiestan que tienen buenas relaciones familiares, que a veces surgen conflictos pero se solucionan.

**” Mis relaciones familiares yo considero que son buenas, ahí con problemitas pero sí que son buenas”.**

Los estudiantes consideran que sus relaciones interpersonales no son buenas, pues no logran establecer relaciones con facilidad, tienen dificultades para relacionarse con los demás y esto se debe a su carácter y a su personalidad, la primera impresión que dan las personas y por la falta de confianza.

“Pues en mi caso lo que me puede afectar es mi tipo de personalidad y mi carácter porque muchas veces soy muy agresiva, no en andar golpeando a la gente sino en la forma como expreso, o muchas veces soy pasivo, me quedo callada y no expreso las cosas” pero aún así, tienen amigos cercanos con quienes pueden compartir sus problemas y vivencias personales.

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Mayores dificultades en los primeros meses del año</b>	Económicas, emocionales, pérdida de un familiar.	Problemas familiares, presión de las clases y los exámenes y algunos docentes son incomprensibles e inflexibles.	Económicas.	Económicas y familiares

Los estudiantes consideran que se sienten muy afectados por que las condiciones económicas en las que viven no son satisfactorias, para cubrir los gastos de estudios y las necesidades básicas. “Por lo menos yo había día en que no tenían de donde sacar riales para comprar folletos, para hacer trabajos, ahora que estamos en la monografía, a veces uno gasta tanto, que no tiene de donde sacarlos”.

**Relación estado de salud mental y calidad de vida.**

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Salud mental óptima para desempeñarse como futuros psicólogos.</b>	Normal para desempeñarse como Psicólogos	Nivel medio. No están preparados.	Buena salud mental. No están preparados para enfrentarse al mundo laboral.	Buena, pero no estamos preparados para enfrentarnos al mundo laboral, nos falta practica.

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Concepto percibido de calidad de vida.</b>	Condiciones para satisfacer necesidades.	Percepción del grado de satisfacción.	Estilo de vida para satisfacer las necesidades.	Estilo de vida.

Descriptor	II	III	IV	V
<b>Descripción de calidad de vida.</b>	Buena.	Con altas y bajas, no satisfactoria.	Buena, aceptable.	Estable, con altos y bajos.

Los estudiantes expresaron que su salud mental es buena, pero no se sienten capacitados para enfrentarse al mundo laboral, saben que les faltan conocimientos teóricos y prácticos. **“En ese aspecto yo creo que la misma falta de prácticas profesionales, o en prácticas en las diferentes áreas que tiene la carrera, nos hace que sintamos un poquito de inseguridad, en el momento de salir al área laboral. Si las prácticas se dan desde segundo año eso nos ayudaría.”**

Los estudiantes perciben que calidad de vida son las condiciones necesarias y el estilo de vida para satisfacer las necesidades y consideran que su calidad de vida es buena con altos y bajos.

## **DISCUSIÓN.**

### **DISCUSIÓN CUANTITATIVA.**

En el cuestionario de auto-reporte de síntomas (SRQ-20), Se encontró que la mayoría de los estudiantes duermen bien, gozan de un buen apetito, no lloran frecuentemente, no sufren de temblores en las manos, no se asustan con facilidad, no padecen de mala digestión, no sienten sensaciones desagradables en su estomago. Consideramos que el hecho de no presentar síntomas físicos contribuye a tener una buena salud mental. Según la OMS disfrutar de una buena salud mental no se refiere solamente a la ausencia de enfermedades o dolencias sino a como se sienten con los demás y a la manera en que se enfrentan a las diversas situaciones que les presenta la vida.

En su mayoría los estudiantes duermen bien en cambio hay algunos que no, por lo que indica que está relacionado con que se sienten tristes. Según el Dr. Daniel Goleman el sentimiento persistente de tristeza es un síntoma de un mal estado de ánimo.

Aunque la mayoría de los estudiantes tienen buen apetito, hay algunos que no, esto está relacionado con que tienen sensaciones desagradables en el estómago según: Enciclopedia Libro "calidad de vida. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

Las manifestaciones psíquicas, más frecuentes en la mayoría de los estudiantes son: sentirse nerviosos, tensos y aburridos, se sienten satisfechos de sí mismos y de la vida que llevan, sienten que son personas útiles, son capaces de realizar su trabajo y desempeñar un papel útil en la vida, tienen interés en la mayoría de las cosas, La OMS establece que las personas mentalmente sanas deben caracterizarse por sentirse bien con sigo mismo, es decir que deben tener la capacidad de aceptarse a sí mismo, disfrutar de la vida y tener la capacidad de desempeñarse adecuadamente.

La mayoría de los estudiantes no han tenido la idea de acabar con su vida. No obstante hay algunos que sí la han tenido, por lo que existe relación con que son incapaces de desempeñar un papel útil en su vida.

Según el Dr. Daniel Goleman: En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

En los resultados obtenidos en la Escala de Evaluación de la Actividad Global, En el funcionamiento social, la mayoría de los estudiantes tienen buena actividad y buen funcionamiento en todas las áreas de su vida, Se sienten satisfechos consigo mismo y según el Dr. Pacheco Burrilla : Estar satisfechos consigo mismo, es no dejarse controlar por sus propias emociones (rabia, temores, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones), pueden aceptar las decepciones de la vida, tienen una actitud tolerante, no sobre valoran ni subestiman sus habilidades, se sienten capaces de enfrentar las mayorías de las situaciones, se respetan así mismo, consiguen placer de las cosas simples de la vida cotidiana .

Están satisfechos con las relaciones con los demás. Y según el Dr. Pacheco quienes se sienten bien con los demás. Son capaces de amar y tener consideración de los intereses de los demás, sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas,

pueden confiar en los demás y sentir que los demás confían en ellos, respetan las múltiples diferencias de las personas, no se aprovechan de los demás ni dejan que se les utilice, se sienten parte de un grupo, se consideran implicados en los cambios que afectan a la sociedad,

Sin embargo hay estudiantes que tienen dificultad en la actividad social, laboral, o escolar.

## **DISCUSIÓN CUALITATIVA.**

En los Grupo Focales, los síntomas físicos que los estudiantes padecen frecuentemente son dolores de cabeza, problemas estomacales, gripe y gastritis, síndrome premenstrual, así mismo presenta cansancio, tensión y falta de energías, dificultad para dormir, lo cual coincide con algunos de los criterios diagnósticos establecidos por el DSM-IV que hace referencia a cuando las personas están estresadas.

Las manifestaciones psíquicas más frecuentes en los estudiantes son: sentirse desmotivados, insatisfechos por que la carrera que estudian no cumple con sus expectativas, presión de las clases y los exámenes y que algunos docentes son incomprensibles e inflexibles, no les interesa que el estudiante aprenda. Según Hans Selye. El estrés es causado por estímulos que son llamados factores estresores, debido a su magnitud causan reacción conocida como síndrome general de adaptación, cualquier persona que presente los síntomas propios, está presumiblemente en una situación de estrés.

En el funcionamiento Social, la mayoría de los estudiantes se sienten satisfechos con sus relaciones familiares, tienen buena comunicación y aunque tienen algunos conflictos familiares se solucionan.

Por el contrario en las relaciones interpersonales tienen dificultades por su tipo de carácter, su personalidad y no confían en las demás personas por la primera impresión que dan.

Según el Dr. Sergio Collins, establece que las personas disfrutan de un bienestar integral no solamente con la ausencia de dolencias, sino que es necesario que mantengan buenas relaciones con las personas que las rodea, ya que de no ser así se sienten afectados emocionalmente, y mas aun con los integrantes de su familia ya que comprenden el primer núcleo de interacción del individuo por lo tanto es necesario que éstas sean armoniosas y satisfactorias.

Los resultados obtenidos en el Cuestionario de Autoreportes de Síntomas (SRQ-20) y la Escala de Evaluación de la actividad Global (EEAG) difieren con los obtenidos en los Grupos Focales, debido a que durante la conversación los estudiantes se expresaron libremente, y manifestaron lo que realmente sentían. Cabe mencionar que hubo un lapso aproximadamente de dos meses de diferencia entre la aplicación de los instrumentos cuantitativos y cualitativos lo que refleja que el estado de salud mental de los estudiantes es fluctuante por los diversos acontecimientos estresantes a los que se enfrentan a diario.

En la relación estado de salud mental y calidad de vida, los estudiantes manifiestan tener una buena calidad de vida y una buena salud mental, pero no están preparados para enfrentarse al mundo laboral, consideran que les falta afianzar sus conocimientos teóricos y prácticos. Opinión que coincide entre los estudiantes de II a V año. Se considera que los estudiantes de II a III año les hace falta afianzar sus conocimientos tanto teóricos como prácticos. No obstante los años superiores deberían estar preparados para desempeñarse como futuros psicólogos.

La OMS establece que la calidad de vida tiene su máxima expresión relacionada con la salud y comprende integralmente las dimensiones físicas, psicológicas y sociales, si uno de estos ámbitos está dañado ya no se goza de salud, así mismo no existe una buena calidad de vida.

El Ministerio de Salud, en su Documental “Salud” dice que la ausencia de uno de esos atributos puede admitirse como prueba de enfermedad mental, más aún, nadie mantiene durante toda su vida las condiciones, de “buena salud mental,” ya que a diario las personas nos enfrentamos a diversos acontecimientos, que de una u otra manera afecta nuestro funcionamiento.

Los estudiantes de Psicología no están exentos de padecer problemas que afecten su salud mental, pero así mismo como establece el código de ética profesional del Psicólogo, todo profesional de psicología debe mantener un bienestar óptimo y tener la capacidad de afrontamiento adecuado para desempeñar su labor.

## CONCLUSIONES.

- Los **síntomas físicos** que los estudiantes padecen con mayor frecuencia son, dolor de cabeza, gripe y gastritis.
- Las **manifestaciones psíquicas** más frecuentes en la mayoría de los estudiantes son: sentirse desmotivados, nerviosos, tensos y aburridos, por enfrentarse a acontecimientos estresantes como enfermedades personales, familiares, la pérdida de algún familiar, problemas económicos, presión de las clases y los exámenes y que algunos docentes son incomprensibles e inflexibles.
- En el **funcionamiento Social**, la mayoría de los estudiantes tienen buenas relaciones familiares. En cambio en las relaciones interpersonales tienen dificultades por su tipo de carácter, su personalidad y no confían en las demás personas.
- En la **relación estado de salud mental y percepción de calidad de vida**, los estudiantes refieren tener buena salud mental y calidad de vida satisfactoria, pero no están preparados para enfrentarse al mundo laboral y desempeñar un buen papel como psicólogos.

## **RECOMENDACIONES.**

### **A la Facultad de Ciencias Médicas:**

Adquirir nueva bibliografía, para la carrera de psicología, para que el estudiante pueda adquirir mayores conocimientos.

Realizar olimpiadas entre los estudiantes a nivel de carreras para que los estudiantes se sientan motivados a ser mejores alumnos cada día.

### **A la Escuela de Psicología:**

\* Capacitar al personal docente para que adquiera nuevas estrategias y mejore la metodología de enseñanza.

\* Realizar evaluaciones periódicas a los docentes que imparten las clases en la carrera, para que puedan identificar las dificultades que presentan en la relación con los estudiantes y el tipo de metodología utilizada y de esta manera pueda mejorarse.

\*Instalar la clínica Psicológica que brinde atención permanente a los estudiantes que presenten dificultades y que necesiten atención psicológica.

\* Impartir los grupos terapéuticos desde II año, para que los estudiantes puedan superar sus dificultades antes de que se agraven y se enfrenten al mundo laboral.

\* Integrar en el pensum académico el servicio social para que los estudiantes adquieran mayores conocimientos y estén preparados para enfrentarse al mundo laboral.

**A los Docentes de la Escuela de Psicología:**

\*Incentivar a los estudiantes, a ser mejores cada día, mostrando mayor interés por obtener buenos conocimientos y ser competitivos para enfrentarse al mundo laboral.

\* Mejorar la relación profesor alumno, mostrando mayor interés, flexibilidad y comprensión, para que los estudiantes se sientan motivados a dar lo mejor de si mismo.

\* Utilizar nuevas metodologías de enseñanza para que el estudiante muestre atención e interés por las clases.

**A los estudiantes:**

- Solicitar atención psicológica adecuada cuando tengan alguna dificultad que no puedan resolver por si mismo.
- Aprender técnicas y estrategias que les ayude a contrarrestar el estrés y aplicarlas cuando se sientan estresados.
- Formar grupos de auto estudios que les permitan afianzar sus conocimientos teóricos y prácticos y no quedarse sólo con la información que brinda el docente.

## **BIBLIOGRAFIA**

1- Salud mental, (visitado el 20 de marzo del 2007). disponible en.  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

2- Salud mental, (Visitado el 05 de abril del 2007.).Disponible en  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>.

3- Enciclopedia de la psicología tomo 4. Editorial Océano. S.A. Barcelona España. ISBN.84-494-0868-7

4-Salud mental (Visitado el 20 de marzo del 2007.).Disponible en  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>

5-Salud emocional. (Visitado el 23 de marzo del 2007.) Disponible en.  
<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/healthy/mental/782.printerview.html>.

.6-Trabajo y salud mental (Visitado el 05 de abril del 2007.). Disponible en  
[http://www.cepis.ops-oms.org/foro\\_hispano/5.pdf](http://www.cepis.ops-oms.org/foro_hispano/5.pdf)

7- Calidad de vida [Visitado el 24 de mayo del 2007.]. Disponible en  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad\\_de\\_vida](http://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_de_vida).

8- Calidad de vida [visitado el 24 de mayo del 2007.] Disponible en

11- López Juan, Pichot, Pierre. Etal. Manual Diagnostico y Estadístico de los  
<http://www.blog-medico.com.ar/noticias-medicina/calidad-de-vida.htm>.

9- Calidad de vida [Visitado el 20 de marzo del 2007.] Disponible en  
<http://www.ib.edu.ar/bib2004/Finalistas/MariaFernandaRuiz>.

10- Calidad de vida [Visitado el 24 de mayo del 2007.] Disponible en  
[http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad\\_de\\_vida](http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida). Trastornos Mentales (DSM IV). Primera edicion. 1995 editorial masson. Barcelona. ISBN 84-458-0297-6 versión española.

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

12- Salud mental nakeeb, z., alcázar palomares, j., fernández jiménez-ortiz, h., malagón caussade, f., molina gil, Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid.

13-Estrés (Visitado el 05 de abril del 2007). Disponible en <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Factores.html>.

14-Estrés (Visitado el 05 de abril del 2007.).Disponible en <http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>.

15-El Estrés (Visitado el 23 de marzo del 2007.). Disponible en <http://evaluacioninstitucional.idoneos.com/index.php/345577>.

16 Fisiopatología del Estrés [Visitado el 24 de mayo del 2007.] Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>.

17-El estrés (visitado el 20 de marzo del 2007). Disponible en [http://www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm).

18- Las Emociones [Visitado el 24 de mayo del 2007.] Disponible en [www.psicoactiva.com/emocion.htm](http://www.psicoactiva.com/emocion.htm).

19- La Formación de los estados de Ánimos (Visitado el 23 de marzo del 2007.) Disponible en [www.churchforum.org/info/Vida\\_de\\_Perfeccion/estados.htm](http://www.churchforum.org/info/Vida_de_Perfeccion/estados.htm) -

20- Paltex para Ejecutores de Programas de Salud, Temas De Salud mental en la Comunidad. Serie N<sup>o</sup> 19/ OPS-1992. Washington DC ISBN/-9275710414.

21-Autoestima y Estados de ánimo.(Visitado el 05 de abril del 2007) .Disponible en <http://www.unav.es/capellania/fluvium/textos/documentacion/eti96.htm>.

22-Inteligencia emocional. [Visitado el 24 de mayo del 2007.] Disponible en [http://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia\\_emocional](http://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional).

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

23- El rol del psicólogo (Visitado el 04 de abril del 2007.). Disponible en <http://www.psicologiagrupal.cl/documentos/articulos/rolps.htm>

24- Salud Mental en el mundo problemas y prioridades en poblaciones de bajos ingresos traducidos al español.

25- El perfil del Psicólogo. (Visitado el 4 de abril del 2007.). Disponible en <http://www.uam.edu.co/CMS/Noticias/popups/documentos/PERFILPSICO.htm>.

26 Discela María, García Castillo, Hodgson Suárez, Eva Yadira Salud mental de los y las estudiantes del v año de la escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias Médicas (UNAN-León) durante el periodo de abril-agosto, 2005. Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología, UNAN-León, 2006

27- Kompier y cols. Estudio comparativo de normativas, políticas y prácticas referentes a la salud mental y al estrés profesional en cinco países europeos, Suecia, Países Bajos y Reino Unido 1994.

28 – Corrales Pineda Delia María. Aplicación de escala de salud personal a Residentes e Internos del HEODRA UNAN – León del periodo 2001 -2002. TW41c823a2001.

29- Artola Miranda Donald de Jesús. Frecuencia de estrés en los estudiantes de III año de Medicina de la UNAN –León en el periodo de septiembre – octubre 2002. TW41F851f2002.

30 - Lara Carmen y cols ¿Qué es la Calidad de vida para los Estudiantes? (Visitado el 4 de abril del 2007.). Disponible en [sisbib.unmsm.edu.pe/BVrevistas/Neuro\\_psiquiatria/v68\\_n3-4](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVrevistas/Neuro_psiquiatria/v68_n3-4).

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

# *ANEXOS*

*Bra: Janeth Medina Mejía, Bra: Yaquelin Mejía Ruiz.*

*02 / 10 / 2008.*

Anexo 1.

**CUESTIONARIO DE AUTOREPORTE DE SINTOMAS (SRQ-20)**

**Self-Report Questionnaire.**

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. ¿Tiene frecuentes dolores de cabeza?                              | Si | No |
| 2. ¿Tiene mal apetito?   | Si | No |
| 3. ¿Duerme Mal?  | Si | No |
| 4. ¿Se asusta con Facilidad?   | Si | No |
| 5. ¿Sufre de temblor de las manos?                                   | Si | No |
| 6. ¿Se siente nervioso, tenso o aburrido?                            | Si | No |
| 7. ¿Sufre mala digestión?  | Si | No |
| 8. ¿No puede pensar con claridad?                                    | Si | No |
| 9. ¿Se siente Triste?  | Si | No |
| 10. ¿Llora usted con mucha frecuencia?                               | Si | No |
| 11. ¿Tiene dificultad en disfrutar de sus actividades diarias?       | Si | No |
| 12. ¿Tiene dificultad para tomar decisiones?                         | Si | No |
| 13 Tiene dificultad en hacer su trabajo ¿Sufre usted con su trabajo? | Si | No |
| 14. ¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida?              | Si | No |
| 15, ¿Ha perdido interés en las cosas?                                | Si | No |
| 16. ¿Siente que usted es una persona inútil?                         | Si | No |
| 17 ¿Ha tenido la idea de acabar con su Vida?                         | Si | No |
| 18¿Se siente cansado todo el tiempo?                                 | Si | No |
| 19¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago?                   | Si | No |
| 20¿Se cansa con facilidad?   | Si | No |

Anexo 2.

<b>ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD GLOBAL (EEAG)*</b>	
<b>100... ...91</b>	Actividad satisfactoria en una amplia gama de actividades, nunca parece superado/a por los problemas de la vida, es valorado por los demás a causa de sus abundantes cualidades positivas. Sin síntomas
<b>90... ...81</b>	Síntomas ausentes o mínimos (por ej., ligera ansiedad antes de un examen), buena actividad en todas las áreas, interesado/a e implicado/a en una amplia gama de actividades, socialmente eficaz, generalmente satisfecho/a de su vida, sin más preocupaciones o problemas que los cotidianos (por ej., una discusión ocasional con miembros de la familia).
<b>80... ...71</b>	Si existen síntomas, son transitorios y constituyen reacciones esperables ante agentes estresantes psicosociales (por ej., dificultades para concentrarse tras una discusión familiar); solo existe una ligera alteración de la actividad social, laboral o escolar (por ej., descenso temporal del rendimiento escolar).
<b>70... ...61</b>	Algunos síntomas leves (por ej., humor depresivo e insomnio ligero) o alguna dificultad en la actividad social, laboral o escolar (por ej., hacer novillos ocasionalmente o robar algo en casa), pero en general funciona bastante bien, tiene algunas relaciones interpersonales significativas.
<b>60... ...51</b>	Síntomas moderados (por ej., afecto aplanado y lenguaje circunstancial, crisis de angustia ocasionales) o dificultades moderadas en la actividad social, laboral o escolar (por ej., pocos amigos, conflictos con compañeros de trabajo o escuela).
<b>50... ...41</b>	Síntomas graves (por ej., ideación suicida, rituales obsesivos graves, robos en tiendas) o cualquier alteración grave de la actividad social, laboral o escolar (por ej., sin amigos, incapaz de mantenerse en un empleo).
<b>40... ...31</b>	Una alteración de la verificación de la realidad o de la comunicación (por ej., el lenguaje es a veces ilógico, oscuro o irrelevante) o alteración importante en varias áreas como el trabajo escolar, las relaciones familiares, el juicio, el pensamiento o el estado de ánimo (por ej., un hombre depresivo evita a sus amigos, abandona la familia y es incapaz de trabajar; un niño golpea frecuentemente a niños más pequeños, es desafiante en casa y deja de acudir a la escuela).
<b>30... ...21</b>	La conducta está considerablemente influida por ideas delirantes o alucinaciones o existe una alteración grave de la comunicación o el juicio (por ej., a veces es incoherente, actúa de manera claramente inapropiada, preocupación suicida) o incapacidad para funcionar en casi todas las áreas (por ej., permanece en la cama todo el día; sin trabajo, vivienda o amigos).
<b>20... ...11</b>	Algún peligro de causar lesiones a otros o a sí mismo (por ej., intentos de suicidio sin una expectativa manifiesta de muerte; frecuentemente violento; excitación maníaca) u ocasionalmente deja de mantener la higiene personal mínima (por ej., con manchas de excrementos) o alteración importante de la comunicación (por ej., muy incoherente o mudo).
<b>10... ...1</b>	Peligro persistente de lesionar gravemente a otros o a sí mismo (por ej., violencia recurrente) o incapacidad persistente para mantener la higiene personal mínima o acto suicida grave con expectativa manifiesta de la muerte.
<b>0</b>	Información inadecuada

### **Anexo 3.**

#### **Guía de preguntas para el grupo focal.**

Inicio.

Una vez ubicados los y las participantes en sus lugares correspondientes se dio inicio extendiendo saludos y dando la bienvenida a todas y todos los y las participantes, creando así un ambiente de confianza, credibilidad y sinceridad, el moderador se presentó formalmente y dio la oportunidad a cada participante de hacer lo mismo. En el momento en que ya se explicó los objetivos de dicha actividad se explicó de manera más detallada el procedimiento a seguir dando lugar a preguntas o dudas para rectificar, y se agradeció a cada participante su asistencial evento.

Preguntas.

1. ¿Qué entienden ustedes por calidad de vida? y ¿Podrían describir como es su calidad de vida?

2. Mencionen cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año.

3. ¿Con qué frecuencia se enferma? Mencionen cuales son las enfermedades que más les ha afectado en los primeros meses del año.

\*¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y Porqué?

4. Hay acontecimientos que no siempre son gratos en la vida de las personas, ¿cuales serían para ustedes?

*Salud Mental de los estudiantes de Psicología UNAN – León, Mayo – Agosto 2007.*

5. ¿Cómo consideran ustedes que son sus relaciones interpersonales y familiares?

\*¿Cuáles son los aspectos que más dificultan sus relaciones interpersonales?

6. Existen momentos en que algunas personas sienten la necesidad de recibir ayuda psicológica. ¿Ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?

7. En relación a la carrera que estudian, ¿Están ustedes satisfechos con la carrera que estudian?

¿Sienten ustedes que la Escuela de Psicología ha llenado sus expectativas?

8. ¿Cuáles son las cosas que más les ha desmotivado en relación a la carrera que estudian?

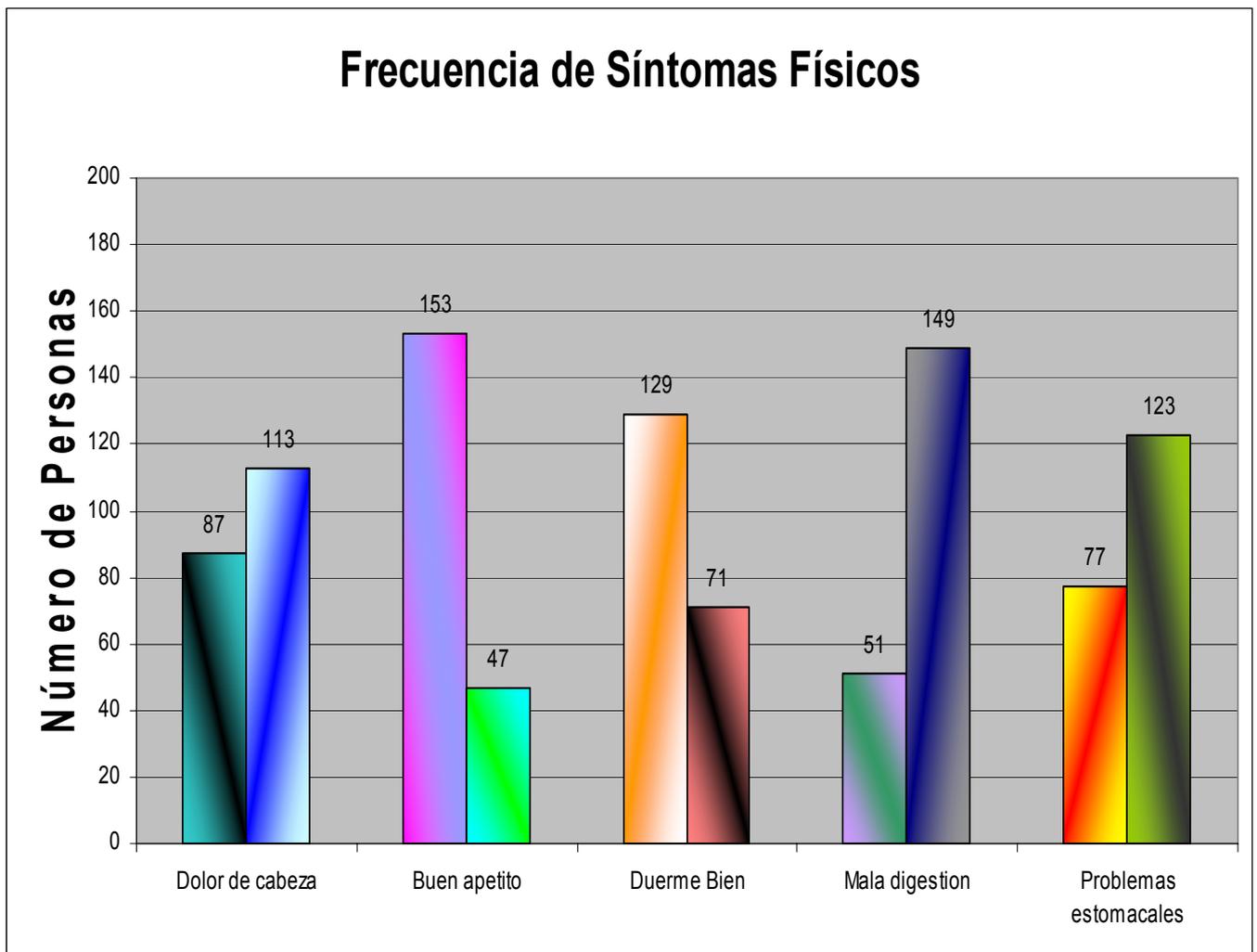
9. ¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y psicólogas?

Cierre,

Una vez ya finalizada la conversación se dio un momento para que cada participante expresara algo si así lo desea. Luego se procedió a dar las palabras de despedida y agradecimientos a los y las participantes por su asistencia y cooperación.

Anexo 4.

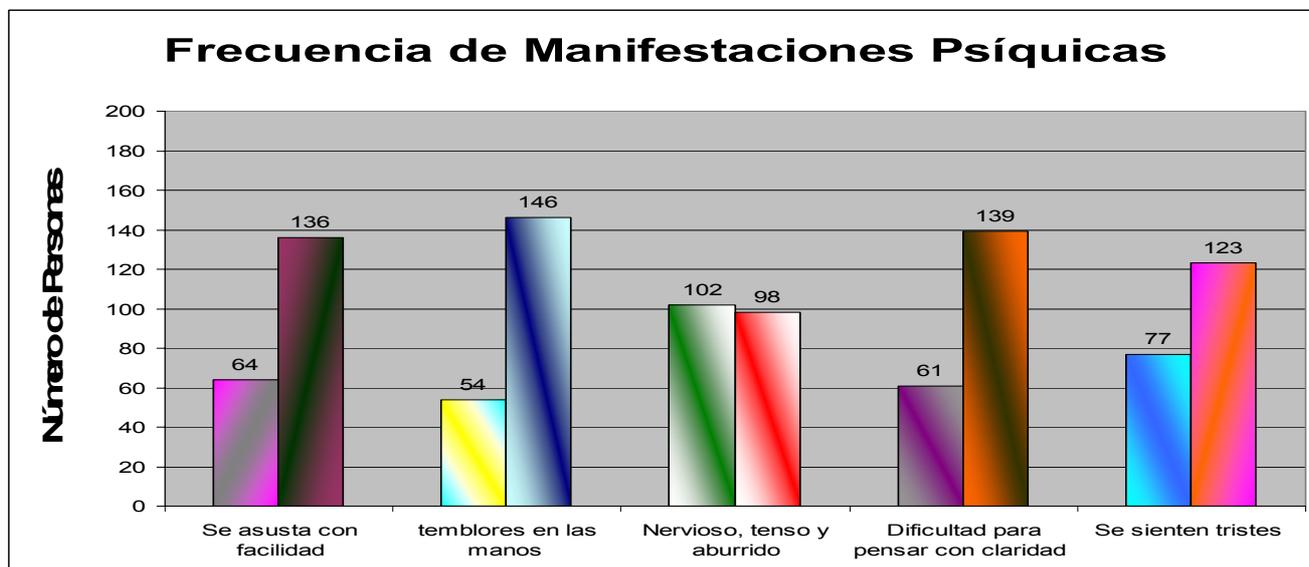
**Grafico # 1.**



Fuente: Primaria.

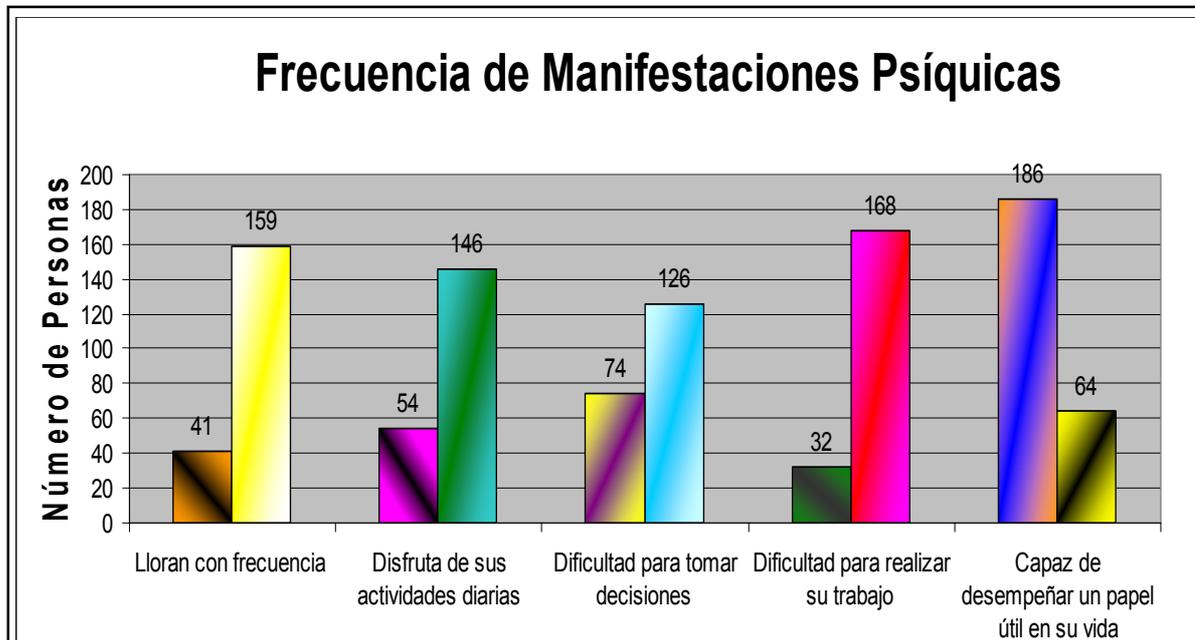
Anexo 5.

Grafico # 2.



Fuente: Primaria.

Grafico # 3.



Fuente: Primaria

Anexo 6.

Tabla No 1.

<b>Escala</b>	<b>Frecuencia.</b>	<b>Porcentaje.</b>	<b>Indicador</b>
91-100	14	7.0	Actividades satisfactorias.
81-90	99	49.5	Buena actividad en todas las áreas.
71-80	60	30.0	Ligera alteración en las actividades.
61-70	18	9.0	Dificultad leve en actividades
51-60	8	4.0	Dificultad moderada en actividades
31-40	1	0.5	Alteraciones importantes en varias áreas
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100</b>	----- -----

Fuente: Primaria.

Anexo 7.

**GRUPO FOCAL II AÑO.**

Tabla No 2.

**¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?**

<b>Descriptoros</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Son los buenos recursos que tenga la persona para existir de manera adecuada.</li><li>*Bueno para mi este calidad de vida es como vivimos en la sociedad como, sea que clase de beneficios tenemos no sé para nuestra vida.</li><li>*Es como tener lo que uno necesita.</li><li>*Contar con todas las condiciones para tener un crecimiento óptimo eso es tener calidad de vida.</li><li>* Para mi calidad de vida es este amm este (sonríe) es la forma en que nosotros vivimos y son todas las condiciones que nosotros poseemos para nuestro desarrollo.</li><li>*Calidad de vida es como las necesidades que uno tiene es vivir conforme, es vivir bien pues más que todo.</li></ul>

Fuente: Primaria.

Tabla No 3.

**¿Podrían describir como es su calidad de vida?**

<b>Descriptoros</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Podrían describir como es su calidad de vida?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Yo pienso que mi calidad de vida ha sido buena porque he tenido lo primordial. Ósea no he tenido el exceso, pero si he tenido lo primordial.</li><li>*Estoy de acuerdo yo pienso que la calidad de vida que yo he tenido hasta el momento ha sido buena si bien no he tenido grandes lujos pero si he tenido como satisfacer mis necesidades de alimentación, vestuario, asistir al colegio, todos los útiles que yo he necesitado pues la he tenido entonces he tenido una buena calidad de vida.</li><li>*Bueno yo pienso de que también es buena mi calidad de vida aunque también me desvelo mucho ahí pero es buena tengo lo necesario lo más importante comida, donde vivir, con que cobijarme, con que vestirme.</li><li>* Yo pienso igual también que la mía ha sido buena, no he tenido ni mucho ni poco he tenido lo necesario.</li></ul>

Fuente: Primaria.

Tabla No 4.

**¿Mencione cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Mencione cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?</b>	<p>*Eh bueno que a demás de todo de lo que ellas dijeron estee porque tengo a mis padres que me apoyan y me brindan amor y cariño.</p> <p>*Bueno yo pienso, para mi pues tal vez es la forma económica porque mi papa falleció hace un año entonces él era el que me daba apoyo económico y ahora este, tengo que recibir ayuda de mis hermanos pero no es como él me la brindaba entonces es más tanto económico como emocional.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 5.

**¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.</b>	<p>*Muy frecuentemente del estómago, no sé si yo tengo gastritis y eso provoca que yo me sienta mal, también tengo desviado tres discos de la columna vertebral lo que me provoca mucho dolor en la cadera.</p> <p>*Yo lo más grave que he tenido es que hace poco pasé tres días con calentura, que no se me quitaba con nada.</p> <p>*Cuando me desvelo mucho es que me da dolor de cabeza con mucha frecuencia y son muy fuertes que a veces me ponen desesperada.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 6.

**¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?</b>	<p>*Yo estuve enferma y no quería hacer nada no tenia ganas de estudiar, no quería saber nada de trabajo porque me sentía sin ánimos de hacer nada.</p> <p>*Siempre que me enfermo no he asistido a clases y he tenido que perder esas horas de clases después llevo perdida, porque no estudio.</p> <p>* Estar enferma baja el ánimo, yo no quería hacer nada, no querés estudiar, no querés ni levantarte cuando estas enfermo.</p> <p>*Cuando está enfermo y no vas a clases te estresa saber que perdiste clases y que tenés que estudiar para un examen, eso me estresa por lo tanto me altera el funcionamiento.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 7

**Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serían para ustedes?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serían para ustedes?</b></p>	<p>* Para mí el momento más difícil que he pasado es el fallecimiento de mi abuelita y de una tía cuando se le muere un familiar es muy difícil en la vida.</p> <p>*El momento más difícil que pasé fue cuando hice el examen de admisión para entrar al año común y no lo pasé, yo siento que eso me marcó, mi hermana gemela lo hizo y ella lo pasó entonces eso me afectó bastante.</p> <p>* Yo hice el examen de admisión también y no lo pasé y fue bastante difícil porque me sentí impotente, no hallé que hacer porque yo decía “ala todos entraron a la universidad y yo no”, entonces me sentí decepcionada de mi misma.</p> <p>* A mi fue diferente porque el año pasado yo sentí de que en el segundo semestre me aplacé en estadística, me sentí mal y con pena de estar repitiendo, no le quería dar la cara a mis padres.</p> <p>* A mi lo que más me ha impactado fue la muerte de mi papa, pero gracias a Dios ya lo he superado bastante, en ese momento como que no asimilaba bien.</p> <p>* Lo mismo se me murió mi abuelita, una tía e hice el examen de admisión y no lo pasé y pasé como una semana llorando.</p> <p>* A mi me marcó mucho la muerte del papa de mi mejor amigo, en ese momento sentí que él y yo estábamos más unidos porque sentí la ausencia de su padre y del mío, sentí ese mismo dolor en ese momento, me identifiqué con él bastante y pasamos muchas dificultades juntos pero la superamos.</p>

Tabla No 18.

**¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?</b></p>	<p>*Pues yo creo que yo siempre me he llevado bien con todos, jamás hemos tenido problemas, siempre he tratado de llevarme bien con todos, con mi familia igual, no tengo problema.</p> <p>*Por ejemplo, cuando yo estaba en secundaria siento que estaba mejor, tenía más amigos, salía con mi grupo, les hablaba a todos y sentía bien. En la universidad las relaciones interpersonales no son tan buenas, no tengo muchas amistades. Con mi familia si son muy buenas tenemos mucha comunicación.</p> <p>*Yo siento que, o sea, así social si tengo amistades, me llevo bien, pero con mi hermana nos vivimos peleando como perros y gatos, pero yo siento que es normal pleitos entre hermanas.</p> <p>*Tengo buenas relaciones tanto familiares como interpersonales, siempre trato de que sean buenas.</p> <p>*Bueno en lo particular tengo problemas con mi familia, pues mi papa es muy dominante, trata de imponerme todo y yo soy contestona, toda mi vida me enseñaron a decir si a todos, ahora trato de responder, soy un poco más abierta, siempre he tenido buenos amigos y en la sección tengo buenos compañeros.</p> <p>*En la universidad no tengo muchos amigos, porque soy muy penosa, no le hablo a todos, pero si a algunos.</p> <p>*A mi no me da pena nada, en el aula a la mayoría le caigo mal, pero siempre digo o hago algo que les cause gracia. En mi casa aunque viven regañándome, pero ahí esta mi mama dándome afecto y cariño.</p>

Tabla No 9.

**¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?</b></p>	<p>*A veces es la actitud de la persona, a veces las juzgamos por apariencia o son los estereotipos que tenemos de las personas.</p> <p>*Para mi es mi forma de ser la que se me dificulta tener buenas relaciones interpersonales o de amistad con una persona porque yo soy bien mandona. Siento que solo yo hago las cosas bien, no confié en que otra persona haga las cosas bien, solo yo entonces es mi carácter por eso no puedo tener amigos.</p> <p>*Yo también en mi caso, algunas veces soy muy distraída mi carácter es muy raro, soy bien retórica.</p> <p>* Lo mismo el carácter, no siempre están con la misma actitud ante los demás personas.</p> <p>*A veces son las situaciones a las que nos enfrentamos en el medio, no con todos podemos andar hablando.</p> <p>*En mi caso es mi carácter, a veces dicen que soy muy enojada o que soy muy seria pero yo soy así.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 10.

**Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?</b></p>	<p>*En una ocasión sentí la necesidad de recibirla pero no la recibí. Dice mi mama que en primer grado recibí atención psicológica, pero horita no tengo la necesidad de recibirla.</p> <p>*Yo nunca he asistido a una psicóloga, pero a veces uno siente como que quiere desahogarse contarle las cosas a alguien que me ayude, hay momentos en los que he sentido la necesidad de recibirla</p> <p>*Realmente yo me he visto en casos en que necesito ayuda, pero trato de resolverla yo sola. Porque no a cualquier persona le puedo contar mis cosas a veces pienso porque existo pero yo me controlo sola.</p> <p>*No he recibido atención psicológica pero a veces he buscado formas pero nunca tienen tiempo, entonces me consuelo yo misma</p> <p>* Al menos yo cuando tenia como 10 años recibí atención psicológica porque era bastante distraída los profesores siempre le ponían quejas a mi mama porque siempre dejaba clases. Ahora nuevamente he sentido la necesidad de que alguien me diga de que tengo la razón</p> <p>*Yo creo de que a veces tengo la necesidad pero no tengo la confianza de hablar con psicólogos</p> <p>*Yo nunca he ido a un psicólogo no creo que lo necesite, o sea todavía no lo he necesitado, si he tenido problemas pero si los resuelvo.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 11.

**En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?</b>	*Si es interesante, es lo que yo quiero. *Yo pienso que ha llenado mis expectativas porque es una buena carrera, es una carrera humanista cosa que no todas las carreras son así *Si yo pienso que ha llenado mis expectativas porque ayuda a conocerse a uno mismo para poder ayudar a los demás *A mi también porque cada día aprendo cosas y que cada día quisiera aprender mas.

Fuente: Primaria.

Tabla No 12.

**¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?</b>	*A veces me siento incapacitada es un rompe cabeza que trato de armarlo, pero cuando no lo logro quiero saber mas. *Me siento impotente, quiero aprender pero a veces el docente no explica bien *Cuando voy a laboratorio y sale algo que no he estudiado. *Al principio sentía que estudiaba mucho y no rendía lo que debería es lo que me desmotivo.

Fuente: Primaria.

Tabla No 13.

**¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?</b>	*Es normal que en algún momento presentamos dificultad, trato de resolver y todo normal. *Yo también pienso que es normal, que en algún momento no te sientas bien, pero pasa. *Bien pues normal como todos con altas y bajas pero bien. *Yo pienso igual, siempre me enfrente ha dificultades pero las supero por eso creo que mi salud mental es buena. * Yo creo que mi salud mental es estable. *Todos responden nuestra salud mental es buena.

### **GRUPO FOCAL III AÑO.**

Tabla No 14.

**¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Este para mi calidad de vida es la manera en que nosotros nos podamos desarrollar de la manera más satisfactoria posible, para evitar todas esas situaciones malas, de la manera en que mejor podamos llevar la vida.</li><li>* Es estar bien en todos los aspectos de la vida, es estar bien en lo económico, lo emocional, hasta lo religioso, es sentirme bien en todos los aspectos de mi vida.</li><li>* Yo creo que depende mas que todo de la forma en como percibamos las cosas, de tal manera de que sintamos de que todo marcha bien tanto en lo familiar como en lo emocional, todo es un conjunto.</li><li>* Es sentir una satisfacción, una felicidad, es esta bien en todos los aspectos, es estar equilibrado.</li><li>* Pero calidad de vida no quiere decir que no vamos a tener inconvenientes, sino saber enfrentarlos, es como nos desenvolvemos nosotros satisfactoriamente, claro. El hecho de dedicarme a mis estudios es lo que hace que pierda en algún momento el contacto con mi familia.</li><li>* Es como el estilo de vida, satisfactoriamente, es tener paz y tranquilidad en tu vida.</li><li>* Calidad de vida o estilo de vida; es como uno percibe y expresa los problemas.</li></ul>

Fuente: Primaria.

Tabla No 15.

**¿Podrían describir como es su calidad de vida?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Podrían describir como es su calidad de vida?</b></p>	<p>* Tal vez en mi forma de vivir no tengo exactamente una calidad de vida buena, soy una persona dependiente, vivo en la casa de mi mamá, no soy una profesional todavía, creo que tanto el ambiente económico como el ambiente laboral, son los que hacen la calidad de vida, por lo tanto, no creo tenerla, tal vez económicamente, tal vez.</p> <p>* En este momento, a veces me siento en clases me siento que las llevo bajas. Pero en mi familia y con mi pareja todo bien.</p> <p>*En este momento estoy tranquila, he tenido bajas pero ahí voy.</p> <p>* Podría decirse que mi calidad de vida ha tenido altas y bajas, pero estoy interesada en los estudios, con mi familia estoy bien, prácticamente las responsabilidades son las que no me hacen estar bien, hay tantas cosas que se nos han acumulado en los estudios, también tenemos otras actividades que resolver.</p> <p>Pues en mi caso no es que no se cubra, específicamente, porque se yo me siento que no estoy enfrentando bien los problemas familiares, que no reacciono de la manera que debería reaccionar, sino que estoy perdiendo los estribos pero es debido a esta situación que me siento estresada y como no estoy cubriendo mi aspecto familiar, no lo estoy llenando como debería, muchas veces no estoy en mi casa, a veces la situación de estrés me desahoga donde no debería desahogarme. Mas que todo si logro nivelar el problema que tengo, es este desequilibrio que tengo, lo podría conseguir. Algunas veces es esta situación de estrés que deseara solucionarlo todo en un solo momento, y me siento que no lo puedo, esto me estresa más.</p> <p>La presión de las clases, esta semana tuve 3 exámenes, estudié mucho y siento que no salí como debería salir, esto me estresa y me decepciono, porque estoy invirtiendo gran parte de mi tiempo y no estoy logrando lo que quiero, yo siento que eso me estresa. Mi calidad de vida no es satisfactoria, yo siento que no estoy rindiendo por lo que estoy repitiendo , y eso me hace sentir insatisfecha, por mas que estudie no doy o que debería, en parte es por la mala relación con alguno de los profesores por problemas que tuve en el primer semestre, yo iba bien pero tuve problemas con mi mejor amiga que entro a la carrera por yo entre, y un día me reclamo que por mi ella había entrado y que ahora iba mal en las clases, que me desmotivó.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 16.

**Mencione ¿cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>Mencione ¿cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?</b>	<p>* Yo opino de que no estoy pasando por un buen momento, a nivel académico estoy preocupada, me siento perturbada, y hay un desequilibrio por así decirlo y no estoy rindiendo como debería.</p> <p>* A mi me preocupan los problemas familiares, todas sus esperanzas las tienen depositadas en mi, y yo siento que no estoy rindiendo lo que debería, por lo que he tenido la idea de retirarme, no me retiro porque no hay psicología sabatino y porque me gusta la carrera pero eso me preocupa y en algún momento me desespero.</p> <p>* Todos los estudiantes coinciden en que tienen presiones de las clases, los exámenes, los docentes incomprensibles e inflexibles y me preocupa no poder conseguir lo que yo quiero.</p>

Fuente: Primaria

Tabla No 17.

**¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.</b>	<p>*Los fines de semana me enfermo de mala digestión, eso me preocupa, tengo gastritis, porque pero a partir de un mes los problemas estomacales me están afectando bastante.</p> <p>*Yo desde los 13 años padezco de gastritis, que me afecta mas cuando tengo problemas familiares o presión de clases o de trabajos, padezco de un sueño jodido, que casi siempre ando con sueño, que ni ganas de comer me da a veces me acuesto alas 12 MD. Y me levanto con más sueño. Una de mis hermanas esta embarazada y eso me ha afectado mucho.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 18.

**¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?</b>	<p>* Todos los estudiantes coinciden que si, porque no están tranquilos y que no realizan sus actividades de la misma forma que cuando están bien les afecta todo su funcionamiento tanto físico como psicológico.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 19.

**Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serian para ustedes?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serian para ustedes?</b></p>	<p>* Lo que mas me ha dañado es la separación de mis padres, desde que tenia 6 años de edad me quede con mis hermanos, mi mama me hace mucha falta,, si ella estuviera tendría mas confianza, y seria mas segura de mi misma. Maduré rápidamente porque tuve que asumir responsabilidades y roles que no debía hacer a temprana esas, cuando mi mama me visita yo me siento la persona mas feliz, (sonríe) te lo juro.</p> <p>* Mi relación familiar no ha sido funcional, mis hermanos no son preparados, yo soy el único que estudio en la universidad, por lo que creo que mi familia tiene todas sus expectativas en mi, por lo que siento que todo recae sobre mi, me siento mas comprometido, y no hallo las horas de salir de la carrera para trabajar e independizarme, casi no me gusta llegar a mi casa porque hay mucha violencia, por lo general paso donde mi novia o donde mis amigos.</p> <p>* Para mi también son problemas familiares, desde que yo tenia 6 años ni papa se fue para los Estados Unidos, yo no lo conozco, mi mama tiene mas hijos pero de padre y madre soy hija única, y yo considero que soy hija única no tengo hermanos, vivo con mi abuela, que me da todo, pero no tenemos buena comunicación, soy una persona madura independiente, y mis cosas las resuelvo sola, desde pequeña soy muy cerrada, me trago todo, es raro que a mi me saquen algo.</p> <p>* A mi me afecto el hecho de no haber quedado en la carrera que yo no quería, psicología, yo me moría por bioanálisis clínico, que para mi era como un dios, cuando me di cuenta de que ni había clasificado por 1 punto me decepcioné tanto que pase un mes llorando, varias personas me animaron que estudiara psicología un año y que después me trasladara, pero no pude después de varios intentos me resigne, mis compañeros me animaron para que me gustara la carrera, y ahora aquí estoy, creo que me gusta, solo que no hay bibliografías disponibles para documentarme mas, por esa parte estoy medio satisfecha con la carrera.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 20.

**¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?</b></p>	<p>* A nivel familiar yo creo que ni mama me exige mucho, o espera mucho de mi, pero con ella he llegado a tener buena confianza, que no la tengo con nadie, y a nivel personal ahí creo que tengo bastantes bajas, porque por problemas que he tenido en relaciones de parejas me han hecho ten insegura, tan imparcial, no puedo controlar mis emociones, me he vuelto agresiva, por todo lloro, soy bien sensible.</p> <p>* Lo mismo relaciones largas infidelidades que me han hecho caer siempre en lo mismo las infidelidades, has que hubo un momento que dije hasta aquí.</p> <p>*Yo siento que en mi familia he sido la mediadora, en los conflictos familiares, eso me hace ser a veces agresiva, y contestarles mal.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 21.

**¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?</b>	*Todos los estudiantes coinciden en que las relaciones interpersonales se les dificultan por su carácter fuerte.

Fuente: Primaria.

Tabla No 22.

**Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?</b>	<p>*He tenido momentos en los que deseo hablar con alguien, pero realmente a ninguno de los psicólogos de la carrera les tengo confianza como para contarle mis cosas, porque son raros los docentes que cuando los buscas te atienden yo trato de superar mis dificultades sola, por lo que no he recibido atención psicológica.</p> <p>*Bueno yo no he recibido atención psicológica porque los docentes no me inspiran confianza para que sean mi terapeuta, por eso no los he buscado a ellos ni por fuera.</p> <p>*Yo siento de que en esta carrera estamos vigilados polos docentes toda la información se filtra, entre maestros, siempre que ocurre algo en el aula lo saben todo con nombres y apellidos no tienen ética, por eso no les tengo confianza.</p> <p>*Yo trato de resolver mis problemas sola, anteriormente si fui atendida por una psicóloga, y creo que nuevamente la voy a buscar porque emocionalmente no he estado bien y en este momento lo necesito.</p> <p>*Yo hasta el momento no lo he necesitado y nunca he sido atendida por psicólogos, y si tengo confianza con una psicóloga que si llego a necesitar de su ayuda la busco.</p> <p>*Yo si necesitaría ayuda de un psicólogo no buscaría ninguno de la canera porque no les tengo confianza y nunca he recibido atención psicológica.</p> <p>*Yo también no recibiría atención por ningún maestro de aquí, porque entre ellos mismos hablan de las personas que han atendido por lo que no he buscado y nunca he recibido atención psicológica.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 23.

**En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?</b></p>	<p>* Yo no me siento satisfecha, no quería estudiar esta carrera, esperaba otra cosa de la carrera tenía expectativa muy altas y esta carrera no cumple con mis expectativas, los docentes exigen más de lo que podemos dar y ellos den poco, como que realmente su objetivo es aplazarnos o reducir el número de estudiantes.</p> <p>* Yo creo que hay una competencia entre los docentes para ver quien aplaza más alumnos, y el que mas aplaza es el mejor, o este año solo pasan tantos, todos los años es igual no hay una motivación por parte de los maestros hacia los alumnos, eso me hace estar insatisfecho. Por lo tanto la carrera no llena mis expectativas.</p> <p>* Las malas expresiones de algunos docentes a uno lo hacen desmotivarse, un docente un día dijo que los remitentes son y serán siempre mediocres, eso desmoraliza, hiere y desmotiva cualquiera aunque no sea repitente.</p> <p>* Hay una estigmatización por parte de algunos docentes hacia los estudiantes, hacen comparaciones con otras carreras que ni al caso les encanta compararnos con medicina, y nosotros somos psicología no medicina, no aterrizan, o es que viven frustrados porque quisieron estudiar medicina y no pudieron. Por lo que la carera no cumple con mis expectativas.</p> <p>*Quieren que pesemos igual que ellos nunca podemos pensar lo que ellos están pensando porque somos seres humanos muy diferentes, se les olvida que son psicólogos. Por lo que no cumple con mis expectativas.</p> <p>* A veces pienso de que los docentes no se ponen en la posición de docentes sino como psicólogas quieren analizarnos a todos, o siempre que les pedimos ayuda no tienen tiempo para los alumnos, eso me desmotiva y me hace no estar satisfecha con la carrera. No cumple mis expectativas.</p> <p>* En mi caso nunca me ha gustado la psicología, yo siempre quise estudiar arquitectura, si estudio esta carrera es para impulsarme a la otra, porque esta no llena mis expectativas, por lo tanto no estoy satisfecha. Ni cumple con mis expectativas.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 24.

**¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?</b>	<p>*A veces me siento incapacitada es un rompe cabeza que trato de armarlo, pero cuando no lo logro quiero saber mas.</p> <p>*Me siento impotente, quiero aprender pero a veces el docente no explica bien</p> <p>*Cuando voy a laboratorio y sale algo que no he estudiado.</p> <p>*Al principio sentía que estudiaba mucho y no rendía lo que debería es lo que me desmotivo.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 25.

**¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?</b>	<p>* Yo creo que estoy en el nivel medio llegando a bajo. No puedo atender a nadie si yo no estoy bien.</p> <p>* Yo también opino que estoy en el nivel medio, y no estoy preparada para desempeñarme como psicóloga.</p> <p>* Yo estoy en el nivel medio pero no llegando a bajo. Pienso que no engañaría la gente, pues no estoy preparada.</p> <p>* Yo también estoy en el nivel medio y pienso que me falta mucho para desempeñarme como psicóloga,</p> <p>*Tal vez no en el nivel óptimo pero bueno, yo creo que puedo desempeñarme como psicóloga con más motivación.</p>

Fuente: Primaria.

### **GRUPO FOCAL IV AÑO.**

Tabla No 26.

#### **¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?**

<b>Descriptor</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?</b>	<p>* Bueno calidad de vida significa, mas que esto el momento en como nosotros vivimos ya sea en alimentación las horas de sueño, mantener los niveles de o relajarse pues.</p> <p>* Para mi es el estilo de casa quien vivir, es la forma de cómo suplís realmente aquellas necesidades que presenta diariamente la vida como las vivimos.</p> <p>* Para mi calidad de vida es mantener el nivel que tenemos nosotros para satisfacer nuestras propias necesidades, ya sea de alimentación, económicas de estudios todo lo relacionado con nuestras vidas.</p> <p>* La calidad de vida es como algo amplio, donde te valora el nivel educativo, el nivel social, el nivel familiar, va relacionado con la salud.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 27.

#### **¿Podrían describir como es su calidad de vida?**

<b>Descriptor</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Podrían describir como es su calidad de vida?</b>	<p>* Bueno (pausa) a mi manera (pausa) pienso que tengo una calidad de vida no demasiada buena, ni tampoco mala soy capaz de suplir todas mis necesidades de alimentación de educación vivienda, y a lo que a mi me permite desarrollarme tanto en el ámbito educativo como en el personal, se suplir grandes digamos pasar penurias económicas que todos las pasamos de vez en cuando, pero no tan racionalmente, puedo describir que tengo una calidad de vida aceptable que me permite desarrollarme tanto en la universidad como en las relaciones sociales.</p> <p>* Pues en lo personal creo que he tenido una calidad de vida mas o menos porque desde que estoy en la universidad y no soy de aquí de León eso quiere gasto, eso quiere decir que tengo una calidad de vida inferior a la de los demás, si no que es normal.</p> <p>* Mi calidad de vida seria aceptable, bueno eh de igual forma no soy de aquí y a pesar de todos los problemas que pueden haber en mi casa, puedo satisfacer las necesidades principales de mi vida la alimentación, y con respecto a mi salud estoy bien.</p> <p>*Mi calidad de vida pues considero que es buena he suplido las necesidades de vivienda de educación y las familiares.</p> <p>* Mi calidad de vida pues yo la considero estable porque aunque tenga a veces dificultades económicas como cualquiera pues yo las considero bastante buenas porque a nivel social me relaciono con todas las personas, gozo de educación, tengo un hogar digno y la relación con mi familia es bastante buena.</p> <p>* Calidad de vida es suplir las necesidades básicas, sentirme satisfecha un grado que a mi me permita desarrollarme. No me quejo considero que mis necesidades están cubiertas, eso me ha permitido desarrollarme aunque no soy de aquí gozo de buena calidad de vida.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 28.

**¿Mencione cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?**

Descriptores	Frecuencia.
<b>¿Mencione cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?</b>	<p>*Principalmente las económicas creo que hemos sido afectadas todas, por lo menos yo habíam día en que no tenían de donde sacar riales para comprar folletos, para hacer trabajos, ahora que estamos en la monografía a veces uno gasta tanto que no tiene de donde sacarlo, pero ahí nos vamos ajustando.</p> <p>*Mi mayor dificultad horita es encontrarme aquí sabiendo que en mi casa me necesitan, mi mama no goza de buena salud y yo quisiera estar allá, pero tengo infinidades de trabajos y mas que todo eso me pone fatal, horita ando con un dolor de cabeza intenso eso es horrible.</p> <p>*Para ni es emocional, por una situación que mi hermano esta viviendo. Se acaba de separar de su esposa y el esta mal y eso me preocupa.</p> <p>*Para mi ha sido bastante difícil, porque yo tengo bastantes gastos igual que todos aquí, normal la investigación, folletos y mas lo del transporte, gasto 400 córdobas porque yo no soy de aquí de León como estoy tan largo mi mama ha pospuesto una operación hasta que yo llegué.</p> <p>*Bueno en lo personal, pues económicos y problemas familiares, mi mama tiene problemas de salud entonces eso me afecto podrí decir mi rendimiento académico, porque fallaba a las clases, o aunque estaba en clase mi cabeza no estaba, y aso de las clases las recuperé.</p> <p>*Yo a parte de económicas de salud de igual forma yo he tenido bastantes problemas de salud no desde horita, han ido empeorando las enfermedades y actualmente estoy como en problemas porque tengo que terminar las clases, pero estoy posponiendo una operación que tengo que hacer lo mas pronto posible, y los problemas d clase siento que todo se me esta acumulando.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 29.

**¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.**

<b>Descriptor</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.</b></p>	<p>* Pues yo padezco mucho de dolores de cabeza, a veces me da mareos, problemas en la vista y afecta mi desarrollo mi funcionamiento.</p> <p>* A mi me afecta bastante por lo general, a veces tengo que estar callada para no hacer el ridículo con mis problemas de garganta.</p> <p>* Pues yo con el dolor en los ovarios son tan intensos que tengo que faltar a clase cuando estoy en mis días y eso ya es un problema igual llego a casa con mal humor, solo paso acostada, no quiero ver a mis amigos entonces mis relaciones interpersonales se ven afectadas. - De lo que me he enfermado es de la presión, del corazón, problemas hormonales (sonríe) y gastrointestinales por los nervios.</p> <p>* Yo me enfermo semanalmente, si no es de gripe lo que tengo es amigdalitis, si no es amigdalitis amanezco con dolor de cabeza todos los días y no se pasa también con dolor en el cuello, la verdad es que son muchas cosas las que me han dado.</p> <p>*En mi caso enfermedades renales, gastritis que me la he estado controlando pero que entre veces como que acelera, entonces no puedo con eso, pero en si enfermedades graves no he tenido gracias a dios solo que en mi estado de animo como que amanezco cansada que ya no quiero seguir mas, a veces si amanezco con energía, es la misma situación de estrés, generalmente cuando tengo acumulación presión de trabajo.</p> <p>* Yo de lo que me enfermo es de gripe y de las alergias, pero es cada vez que voy a terreno que me dura más o menos 4 días eso me genera molestia.</p> <p>* Pues yo lo que padezco es de dermatitis por contacto, que es una infección en el cuello en las manos, siempre me dan por los cambios de clima o cuando utilizo materiales que no son de oro o de plata, tengo 4 años de padecerlo. Mi ciclo menstrual es irregular tengo poliquistico los ovarios eso me produce dolores fuertes y molestos que no hallo ni que hacer.</p> <p>* Yo en lo personal igual tengo quiste en los ovario, pero que es un problema que ya (sonríe) y amigdalitis que últimamente la he estado sufriendo.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 30.

**¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?</b>	<p>*A mi las enfermedades me afecta en todo diría yo porque me desespero y me da pena, antes dejaba de venir a clase ahora no. Cuando estoy en mi periodo menstrual la mayor parte del tiempo siempre ando con dolor en los ovarios y me estado de animo cambia.</p> <p>* Me ubico entre las personas que padecen síndrome premenstrual, lo que mi estado de animo cambia y eso si me afecta porque me alejo generalmente de las personas porque pienso que mi amargura no se las quiero pasar, a si que lo mejor es retirarme, a veces no lo puedo evitar ni si quiera en el rostro, siempre quiero estar sola, y cuando estoy en clase mi mente esta en otra cosa, no estoy prestando atención.</p> <p>* Bueno a m también cuando ando con alergia me da pena que me vean, entonces lo que hago es alejarme también cambia mi estrado de animo.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 31.

**Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serian para ustedes?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serian para ustedes?</b>	<p>* Encontramos en situaciones estresante no es grato saber que uno tiene que entregar un sin numero de trabajos en ciertas fechas y saber que las fechas lo están ahogando entonces eso hace que a uno se le dispare cualquier tipo de enfermedad.</p> <p>* Para mi con las personas con las que trabajo a veces como que no valoran el esfuerzo que yo hago, esa situaciones a mi me molestan o trabajo con personas irresponsables, eso me descontrola porque soy de carácter fuerte y llega en un momento en que no puedo controlas eso.</p> <p>* Si hablamos de situaciones no gratas hay muchas puede ser en la escuela, en la casa, por lo menos en mi caso peleas con uno de mis hermano, no le dirijo la palabra y eso me afecta. el me golpeo y yo estuve a punto de lastimarlo con un cuchillo que tenia al lado, tuve la intención de lastimarlo pero la verdad creo que lo pensé mejor y pensé darle con otra cosa, fue una situación bastante desagradable, me duele, la verdad es yo le tenia bastante ( voz entre cortada) cariño.</p> <p>* Las cosas que a mi me molestan no en la universidad, verdad, sino que con mi familia mi papa trata de imponer las cosas, no respeta lo que uno quiere, solo lo que el dice, me molesta porque debería de tomar la opinión de los demás.</p> <p>* Es cuando no obtengo los resultado que yo quería, me frustra saber que tanto esfuerzo que hice y a la hora de llegada falle y no se porque.</p> <p>* Es cuando voz haces algo y otra persona se toma el merito tuyo y no valoran lo que los demás hacen todo lo atribuye a ellos.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 32.

**¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?</b></p>	<p>* Son bastantes buenas he aprendido ha relacionarnos mejor con las personas, pues hay bastante comunicación. En lo familiar no hay bastante comunicación con mi hermano con los demás si.</p> <p>* En lo que se refiere a mi familia pues tengo una buena relación con mi mama y mis hermanos, pues con mi papa nunca he vivido, no tengo ninguna relación con el y no me perturba en nada, tengo amigos, novio y aquí en la universidad todo bien, creo que no soy ego centrista todo el mundo le hablo.</p> <p>* Considero que mis relaciones familiares son excelentes, nos llevamos bien, en la familia hay unión, en las relaciones interpersonales normales me llevo bien con los pocos amigos que tengo, trato de ser tolerante.</p> <p>* Las relaciones interpersonales podría decir que son excelentes en el aspecto en que a las personas a las que considero buenas amigas, son buenas, las amistades que tengo en la universidad son buenas y en la familia también son buenas.</p> <p>* Bueno en mi caso las relaciones familiares las considero demasiado 'excelentes, somos muy unidos, interpersonales son buenas conservo las viejas amistades.</p> <p>* En mis relaciones familiares yo considero que son buenas, ahí con problemitas pero si que son buenas. En las relaciones interpersonales soy poca para hacer amigos, si les hablo a todos pero para seleccionar amigas pues no, se me hace muy difícil, son buenas</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 33.

**¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?</b></p>	<p>* Dicen muchas veces que la primera impresión es la que cuenta por lo menos si yo me encuentro, me veo fea eso dificulta las relaciones y lo que hago es evitar o alejarme.</p> <p>* Pienso de que cuando algo a mi no me gusta yo lo digo, solo me aparto, eso me dificulta no tener tantos amigos.</p> <p>* Pues a mí desde el momento en que la miro no me parece, no me pareció y no pasa soy muy sincera y trato de no ser muy agresiva.</p> <p>*Pues yo la impresión pero con la diferencia de que yo veo a las personas por primera vez y sin hablarles yo digo hay me cae mal, eso me afecta. a veces siempre me pasa que las personas que mas mal me caen son las que se convierten en mis mejores amigos.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 34.

**Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?</b></p>	<p>*Si ha habido momentos en los que he sentido la necesidad urgente y si la he recibido.</p> <p>*Pues yo he sentido la necesidad de buscar ayuda psicológica, pero al final pues no cuando veo que las cosas se solucionan digo pues ya pasaron y también he recibido atención psicológica por problemas emocionales yo tiendo a deprimirme bastante.</p> <p>*Yo si recibí atención psicológica en V de secundaria he aprendido a controlar mis impulsos.</p> <p>*Pues yo si en el año común recibí atención por problemas personales y si vuelvo a sentir la necesidad vuelvo a ir.</p> <p>* El año pasado a fin de año sentí la necesidad de recibir ayuda pero no la busqué yo misma me alenté.</p> <p>*Yo nunca he pasado por un psicólogo y creo que en este momento no lo he hecho porque creo que lo puedo resolver sola.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 35.

**En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?</b></p>	<p>* Todos coincidimos que ciertos docentes lo han desmotivado, no han enseñado lo que deben, los dan los materiales mínimos, se portan como robotizados, las clases son monótonas, son inflexible, rígidos, a veces no quieren trabajar, y le dejan toda la carga a los estudiantes, investigá y hacelo todo, no se ponen en el lugar de los estudiantes, se les olvidan de que ellos también fueron, hay docentes que son inhumanos que trata a sus estudiantes de mediocres, ignorantes, vos no servís para nada estas estorbando a los otros y eso hiere, desmotiva y llegamos a pensar que me equivoque de carrera, que hago aquí no era lo que yo creía nos dan el conocimiento y se quedan sin ellos. Son senados y con la maestría que tienen creen que ya se lo saben todo.</p> <p>Cuando los docentes fallan ellos si tienen justificación, pero si los estudiantes faltan perdieron todo no aceptan justificación, son desconsiderados no nos comprenden. Si el alumno habla el docente toma represalia contra el alumno.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 36.

**¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?</b>	* Todos nosotros coincidimos que es la actitud de algunos docentes que nos ha desmotivado.

Fuente: Primaria.

Tabla No 37.

**¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?</b>	* Yo considero de que estoy bien, es buena. Pero no me siento capaz de enfrentarme al mundo laboral.  * Tengo buena salud mental, depende de las situaciones. Hay momentos en los que me falta mucho, no estoy preparada para atender pacientes.  * Yo siento que boy a engañar a la gente ahora que salga (esto mismo dijeron tres personas).  *Pienso que todos salimos así de la carrera, sintiendo que no sabemos nada, que no estamos capacitados. En cuanto a la salud mental horita la presión es tremenda ya casi vamos a salir de clases y si en lo personal no estoy muy bien, espero mejorar en vacaciones.

Fuente: Primaria.

**GRUPO FOCAL V AÑO.**

Tabla No 38.

**¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Qué entienden ustedes por calidad de vida?</b></p>	<p>*Es la forma en como uno vive, como uno se siente, su posibilidades, si se siente bien de salud</p> <p>*Es la forma de alcanzar sus metas, o involucrase con uno mismo.</p> <p>*Es el estilo en que vive una persona, tanto física, mental y emocional.</p> <p>* Es la manera de vivir y experimentar todo lo que transcurre, como ya habían dicho es gozar de salud y desempeño en todas las esferas de la vida.</p> <p>* Bueno yo creo que la calidad de vida es el estilo propio de cada uno, como uno lleva sus metas adelante, sus objetivos, todo lo que se plantea, en si como decían también lo que es el bienestar completo de la persona, incluye la esfera emocional, la parte afectiva y todo eso y también la parte física, la parte de la salud.</p> <p>*Bueno para mí es la forma de enfrentar los diferentes acontecimientos que pueden suscitar en la vida de cada quien, basados en los recursos disponibles en cada uno de los seres.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 39.

**¿Podrían describir como es su calidad de vida?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Podrían describir como es su calidad de vida?</b></p>	<p>*A bueno, la mía podría decir que ha sido buena, a lo largo de mi desarrollo, no ha habido acontecimiento en los que me hayan marcado, para que sea mala o que me haya impactado para que yo presente actualmente una buena salud.</p> <p>* Yo creo también que la mía ha sido aunque diría estable pues no ha habido cambios, pues no se con mis cosas siempre trato de llevar las costumbres desde siempre de niña.</p> <p>* Hasta el momento pienso que yo también he sentido sus bajas y sus altas, pero siempre he tratado de sobrellevarlas, pues no me ha pasado algo tan grave, tan grave que me haya impactado en la vida.</p> <p>* Pues yo comparto con ella la misma opinión (pausa). Esa opinión de que hay altos y bajos que a veces uno se nivela (pausa), a veces uno se pone al nivel de de sobre llevarla y no creo que haya tenido un nivel de vida bajo que me haya afectado mucho.</p> <p>* A veces (pausa) hay (pausa) situaciones que uno no espera ¿verdad? Ennnnn en. Todo lo relativo a mi persona, pues en si a lo que yo he sido muy conciente, pero hay condiciones externas comooo, (pausa) no seee familiares o acontecimientos que a uno le hace sentir un poquito mal. Pues de repente hay sus bajones que uno no puedo como quien dice controlarse.</p> <p>* En mi caso pues (pausa) no se (pausa) según lo que yo entiendo podría decir que tengo una calidad optima por así decirlo (pausa) pero (pausa) pero así comparto opinión con los demás porque (pausa) a pesar el que hay momento en lo que uno tiene (pausas) y sus bajas siempre hay situaciones de que si marcan, pero a como decían antes o sea la manera de cómo enfrentar las situaciones, en los que han hecho llevarme de que yo considere que mi calidad de vida sea optima.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 40.

**¿Mencione cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?**

<b>Descriptor</b>	<b>Frecuencia.</b>
<p><b>¿Mencione cuales han sido las mayores dificultades que han tenido en su vida en los primeros meses del año?</b></p>	<p>* Los primeros meses de este año han sido difíciles diría yo, (pausa) ahora mi mamá (pausa), no ajusta con el dinero, hay un nuevo miembro más en la familia. Mi hermano tiene un bebé y no esta trabajando, entonces mi mamá tiene que ayudar en eso, entonces a nosotros se nos ha hecho (pausa), por esa parte bastante difícil.</p> <p>* Si (pausa) más que todo a mí también, en lo económico ahí si hay grandes pegones, los que hemos pasado grandes bajones también.</p> <p>*Lo mismo yo creo que el área económica ha sido lo que más a afectado, casi desde el año pasado, también ha sido una de las mayores dificultades. A veces un poco de problemas personales.</p> <p>* En mi caso (pausa) han sido (pausa) emm más que todo familiar y como (pausa) sabemos todo repercuten lo familiar y luego lo económico ósea eso va a (pausa), o ha sido las dos cosas, pero lo principal en lo familiar, si hubiera estado en lo familiar pues lo económico se supera de cualquier manera (pausa), porque unidos todos nada pasa.</p> <p>* En mi caso más que todo (pausa), lo familiar, lo económico no (pausa), mi mamá trabaja y gana más o menos, mi papá trabaja y entre los dos hay algo de dinero.</p> <p>* Pues en mi caso yo creo que la mayor dificultad ha sido a nivel personal, no tanto económico ni familiar, pues de cualquier forma se sobre lleva; porque mi papá es el enfermo de la familia y no lo vemos como una dificultad que nos va o me va afectar, más que todo personal en mi caso.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 41.

**¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Con que frecuencia se enferman? Mencione cuales son las enfermedades que mas le ha afectado en los primeros meses del año.</b></p>	<p>* Pues yo creo por lo menos en mi caso, soy o sea no se porque no me enfermo tan frecuentemente, la ultima vez que me enferme fue de gripe y fue hace bastante (pausa), pero si creo que la enfermedad que más me afecta es el estrés ósea la tensión, el cansancio, el agotamiento más que todo (pausa). Cansado no en el sentido de que haga mucho trabajo, son las mismas cosas de clase por ejemplo el trabajo de investigación, en el semestre trabajo con el área de forense de todo eso el estrés. Muchas veces las situaciones que se dan a diario, los factores externos influyen. A horita ando estresada pero se que esto es transitorio.</p> <p>* Bueno yo siento que casi no me enfermo cuando me llevo a enfermar es de la gripe es lo más común y el dolor de cabeza eso si es más frecuente.</p> <p>* Yo también casi no me enfermo frecuentemente es raro pero últimamente si me he estado enfermado de la garganta (pausa), prácticamente me ha venido (pausa), en los últimos meses (pausa), pero en lo que en mi vida es rarísima.</p> <p>* También (pausa), igual (pausa), cuesta que me enferme tengo buena defensas, lo que más me da es gripe no me dura demasiado, a veces sin necesidad de tomar medicamentos, agua talvez unas que otra tabcin, vitamina "C" y hasta ahí queda y nada más.</p> <p>* Bueno a mi lo que me da (pausa), que me da pena decirlo problemas estomacales ósea siempre ando que me duele el estomago, (risas). Entonces (pausa), o el sueño que me mata ósea eso es lo que me ha dado las ultimas semanas porque anteriormente si que padecía de esto, padecía de lo otro, pero después de un buen tratamiento a dios mi enfermedad. El sueño tiene varios factores, a veces porque no puedo dormir, ósea no puedo dormir aunque este acostada, no estoy descansando, pero en otros términos no se, no puedo decir a que se debe. En mi opinión no soy mucho de enfermarme, pero si tengo problemas en el estomago, pero no muy frecuente, lo que si más me da son dolores de cabeza.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 42.

**¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Creen que estas le han afectado en su funcionamiento en diversas áreas de su vida? ¿Cómo y porqué?</b></p>	<p>*En mi caso en mi caso yo creo que si porque obviamente andar estresado y venir a clase y saber que tengo que hacer otras cosas obviamente me afecta. Ósea yo lo que creo es que todas las manifestaciones del estrés, todo lo que se menciona por ejemplo si ando con dolor de cabeza no voy a rendir al cien en los que so las clases presénciales, si ando con dolor de estomago no voy a rendir en las prácticas.</p> <p>*Por lo menos en mi caso en lo general cuando salgo de clase siempre salgo con dolor de cabeza entonces llego a la casa, no quiero que nadie se me anime ni me estén hablando, ni me estén molestando. Entonces creo que en esa área me afecta. Cuando ando con dolor de cabeza la gente me incomoda quiero que me dejen sola.</p> <p>* Bueno las enfermedades como ustedes saben en esos momentos que me han dado gripe, como que me predisponen a que no tenga ganas de hacer algo o me agarra de ponerme sofocado talvez porque en ese aspecto no esta normal, pues hay algo siempre que te va a molestar cuando andas con gripe.</p> <p>* Bueno la verdad es que si repercute de hecho si repercute (pausa), si uno anda con sueño, estresado, sino (pausa), aunque su cuerpo este agotado agotado, aunque su mente quiere no puede trabajar bien su cuerpo entonces no logra sus metas, sus deseos, entonces si afecta en la vida académica en lo personal, también porque siempre hay una incomodidad.</p> <p>* Igual a mi cada vez que me da dolor de cabeza, ósea no me da gana de hacer nada. Si estoy en mi casa solo me acuesto, no me gusta que me estén molestando.</p> <p>* Bueno a mi lo que es eso de la garganta digo yo que no me afecta porque siempre estoy en constante movimiento y actividad, lo que me afecta es que tengo bastante sueño y entonces la pereza es la que acaba conmigo.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 43.

**Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serian para ustedes?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>Hay acontecimientos que no son gratos en la vida de las personas, ¿cuáles serian para ustedes?</b></p>	<p>* En mi caso a sido una situación especifica familiar con un miembro de la familia que el ha estado enfermo, tiene problemas entonces eso (pausa), ha repercutido indirectamente.</p> <p>* En mi caso hubo un acontecimiento que me ha afectado, fue la muerte de mi abuela. Pues en mi familia en lo que tengo de vivir nunca había vivido eso en carne propia, pues siempre a los que más que había ido era a parientes, talvez a conocidos, o que realmente era desconocido. Otra cosa que a veces no se ya al final del año como a horita como que me desanimo, ya que en vez de ser al revés de motivarme más para terminar el año, sucede lo contrario, entonces eso como que me afecta. La desmotivación no se debe a la muerte de mi abuela sino esto ya me ha pasado varias veces, no se, como que se me quitan las ganas ósea yo mismo me desanimo me pongo flojo.</p> <p>* Bueno la verdad no ha habido un acontecimiento tan grave por lo general no me a afectado a horita, pero para aquel tiempo si fue una operación que tuvo mi abuelita que estuvo bastante delicada y que raíz de esto ha estado con sangrado de nariz y se puesto bastante mal, se pone bastante mal porque ella es crónica del asma, entonces debes en cuando le viene esto y es bastante difícil.</p> <p>* A mi hace años, mi hermana sufrió un accidente se le exploto una bomba en la mano y ella perdió el dedo gordo y la yemita de los dedos, eso fue en la tarde y yo estaba en la casa en ese momento a mi me afecto bastante porque no estuve presente me dijeron que la cuidara y yo no puse mucha preacusación y sucedió eso.</p> <p>* Bueno en mi caso lo que más me ha afectado es el problema de comunicación con mi pareja pues me afecta, en lo personal y pues aquí en clase no me deja concentrar.</p> <p>* Pues en mi caso creo que la situación más grave o más relevante que me ha afectado es la enfermedad de mi papá</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 44.

**¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Como consideran ustedes que son las relaciones interpersonales y familiares?</b></p>	<p>* Bueno para mí en realidad, con mi familia diría yo que excelente porque en realidad mi familia es bastante unida, bastante comunicativa. Con los amigos también lo mismo puedo hablar con lo que sea, no tengo problema con eso.</p> <p>* Para mi también ha sido muy buena las relaciones familiares, es decir en todos los ámbitos, ya que haya surgido otro tipo de problema que no se pudieron evitar (pausa), pero hasta en la medida de lo posible la comunicación ha sido muy buena. A nivel interpersonal y siempre he sentido que no tengo mucho problema.</p> <p>* En mi caso las relaciones familiares pues han sido buenas, no han sido tan conflictivas, pero tampoco son tan expresivos y en el caso de las relaciones interpersonales son buenas y de vez en cuando trato de ser un poco expresivo.</p> <p>* Bueno en mi caso por un lado son excelente ya sea con mis hermanos con mi mamá, pero por otro lado con mi papá son diferentes entonces no se pueden decir que no son muy buenas no hay mucha comunicación ni por parte de el ni por parte de nosotros en las relaciones interpersonales han mejorado y esto me ha ayudado.</p> <p>* Pues en todas las relaciones si ha habido dificultades tanto a nivel de familia como de pareja y de amigos, pero he sabido sobrellevar las dificultades.</p> <p>* En mi caso las relaciones de familia están bien, la de pareja un poco conflictiva y las relaciones interpersonales son un poco escasas.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 45.

**¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Cuales son los aspectos que mas dificulta sus relaciones interpersonales?</b></p>	<p>* En las relaciones interpersonales no me gusta mucho comentar mis cosas con personas que no tengo confianza. Como andar hablando de mis cosas no me gusta, no me siento bien.</p> <p>*Bueno yo creo que para mi una de las mayores dificultades a veces soy un poco cenada y eso me ha perjudicado.</p> <p>* Pues hay algunas situaciones en las que prefiero guardar las cosas y con el tiempo expresarlas.</p> <p>* Pues en mi caso lo que me puede afectar es mi tipo de personalidad y mi carácter porque muchas veces soy muy agresiva, no en andar golpeando a la gente sino en la forma como expreso, o muchas veces soy pasivo, me quedo callada y no expreso las cosas.</p> <p>* En mi caso ha sido no ser muy abierta y no ser muy expresivo.</p> <p>* Pues yo creo, ha sido más que todo de que a veces no quiere escuchar a las otras personas porque así se forma la comunicación, a veces escuchándola v esto te da confianza de poder comentar o contar mis cosas.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 46.

**Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>Existen momentos en los que alguna persona siente la necesidad de buscar ayuda psicológica ¿ha recibido usted alguna vez en su vida atención psicológica?</b></p>	<p>*Yo si por lo menos recientemente no, pero pequeño si estamos hablando de ocho a diez años recibí atención psicológica pero no a tribuido a mí sino a algún problema de la casa lo cual lo reflejaba yo era el que somatizaba por así decirlo.</p> <p>* Bueno a mí si, una vez creo hace dos años recibí terapia, hace tres meses fui solamente como a dos sesiones.</p> <p>* Yo como hace tres años hice el intento fui la primera vez donde un psicólogo pero ya después no volví a regresar, porque no me convencía la psicóloga me pareció aburrida y sentí que no me iba a ayudar.</p> <p>* Yo creo que si en algún aspecto he necesitado la ayuda de un psicólogo pero realmente no he tenido atención porque no hacia caso que necesitaba un psicólogo.</p> <p>* Bueno yo fui una vez hace poco, para ver no es posible que yo estudiando psicología no reciba ayuda psicológica porque yo también soy un ser humano. Lo que recibí de la psicóloga no era lo que yo esperaba.</p> <p>* En mi caso yo he recibido atención tres veces una fue en primaria, la otra fue en II año de la carrera esta fue completa v la ultima fue hace poco.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 47.

**En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>En relación a la carrera que estudian están ustedes satisfechos con la carrera que estudian ¿sienten ustedes que la escuela de psicología ha llenado sus expectativas?</b></p>	<p>* Al fin y al cabo lo que uno esperaba no es lo que te dieron en la universidad o lo que aprendiste, siento que no ha llenado mis expectativas.</p> <p>* Comparto la opinión de ella, siento que acá le han brindado teoría y en la práctica siento que me hace falta muchísimo por descubrir, no me siento bien, siento que voy a dejar engañado al paciente.</p> <p>* Creo que la carrera a mi si me ha ayudado he aprendido bastante, creo que he madurado bastante, pero si en base a conocimiento creo que todavía falta un poco de parte de la carrera implementar muchas cosas. Creo que las prácticas en parte son buenas pero creo que es muy poco tiempo, se puede empezar hacer desde muy antes y que le ponga más énfasis y más interés a las prácticas y que en los lugares donde demos las prácticas que nos supervisen de verdad y que sepan que es lo que estamos haciendo.</p> <p>* A mi me ha ayudado mucho en lo personal, y comparto también con mi compañera que falta bastante conocimiento. Falta el interés por parte de los docentes de dar a conocer y a veces dicen ellos que se sienten presionados por la maestría.</p> <p>* Es por falta de creatividad.</p> <p>* Si yo creo que se aburren porque todos los años dan los mismos folletos, los mismos temas, no cambian y a veces hasta el mismo examen solo ten cambian unas tres preguntas. Yo creo que tienen que cambiar los temas y hacerlos más dinámicos.</p> <p>* Yo creo que también es por cultura. Hablando de la pregunta anterior a nivel de la carrera me ha satisfecho mucho mis expectativas porque realmente a mi me gusta la carrera y esto me motiva a investigar más. Obviamente hablando de expectativas yo lo relacionaría con quienes me dan la clase, ya que a ellos le hace falta motivación de interés.</p> <p>* Bueno en lo personal yo comparto que el conocimiento que se nos ha brindado pues una parte a sido buena pero es demasiado desfasado, como solo eso existe ellos lo vienen a enseñar es verdad que tenemos que investigar pero también ellos no pueden motivar a través de información adicional que nos sirva para aprender tanto en la teoría como en la práctica.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 48.

**¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?**

<b>Descriptores</b>	<b>Frecuencia.</b>
<b>¿Cuáles son las cosas que mas le ha desmotivado en relación a la carrera de psicología?</b>	<p>* Yo diría que son los profesores porque si ellos muchas veces no todos hay docentes que ni siquiera muestran interés a veces ni aclaran las clases que imparten o solo dejan que el estudiante investigue entonces creo que a mi me ha desmotivado mucho además la falta de bibliografía, creo que eso afecta.</p> <p>* Yo creo también al igual que ella que es el tipo de metodología que utilizan los docentes, además creo que el pensum de la universidad es un poco pobre en comparación con otras universidades.</p> <p>* Al igual comparto que el pensum es poquito pobre.</p> <p>* Muchas veces los docentes exigen de manera irracional.</p> <p>*También seria como importante dar un año de servicio talvez no solo en la ciudad de León sino en los departamentos, porque vamos solo a las instituciones de León una vez por semana, entonces es importante implementar el año de servicio, que este fijo un año de práctica para que aprendas bien ejerciendo tu profesión.</p>

Fuente: Primaria.

Tabla No 49.

**¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?**

Descriptores	Frecuencia.
<p><b>¿Cómo creen ustedes que es su salud mental? ¿Consideran que es la más óptima para desempeñarse como futuros psicólogos y Psicólogas?</b></p>	<p>* Yo considero que estoy bien no digo excelente pero si en un rango de bien aceptable.</p> <p>* Yo también buena aceptable, pues no esta ni excelente que se diga y no soy de acero que nada me pasa.</p> <p>* Yo considero igual que esta un poco flexible, ni tan bien, ni tan mal.</p> <p>* Yo igual bien.</p> <p>* De acuerdo a las condiciones que nosotros vivimos como nicaragüenses pues la mayoría estamos algo como dicen bueno, no se puede decir bien pero si estamos aceptables.</p> <p>* Yo creo que con tantas cosas que he pasado he sobrevivido y eso creo que para mi es importante porque si me dejara abatir por cada cosa que pasa mi salud mental no estaría en el rango que se considere ose pueda considerar normal.</p> <p>* Es que mira capaz creo que yo si soy pero con todo lo optimo para enfrentarme a lo laboral no eso nos falta en la universidad solo llegamos a aprender un poquito a donde vamos a ejercer es donde vamos a aprender más.</p> <p>* Capaz todo el mundo es pero que se sienta óptimo igual es difícil de que con lo que te han dado vayas a ejercer todo eficazmente.</p> <p>* No es por echar tierra ¿verdad? Pero no todo esta siempre en manos de los demás sino en mano de nosotros, todavía me siento preparada con todos los materiales, la creatividad propia es lo que te va a ayudar a enfrentarme.</p> <p>* Yo pienso que aún todavía no he terminado de aprender lo que debo de aprender, pero si siento que me hacer falta mucho que recorrer y considero también que no nos han dado la ayuda que en realidad necesitamos para poner un pie adelante.</p> <p>* En ese aspecto yo creo que la misma falta de prácticas profesionales o en práctica en las diferentes áreas que tiene la carrera nos hace que sintamos un poquito de inseguridad en el momento de salir al área laboral. Si las practicas se dan desde segundo año eso nos ayudaría.</p>

Fuente: Primaria.

Anexo 8.

**Cruces de variables.**

Tabla No 52

	¿Se siente triste?		
¿Duerme mal?	38	32	$X^2=12.39$
	37	91	$P=0.001$

Tabla No 53

	¿Tiene dificultad en disfrutar de sus actividades diarias?		
¿Se siente nervioso, tenso, aburrido?	38	62	$X^2=14.4$
	14	84	$P=0.000$

Tabla No 54

	¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida?		
¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?	4	14	$X^2=5.44$
	12	170	$P=0.04$

Tabla No 55

	¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago?		
¿Tiene mal apetito?	29	17	$X^2=14.7$
	48	104	$P=0.000$