

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: NECESIDADES E IMPORTANCIA DESDE LA DIMENSIÓN DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Psychological intervention: needs and importance
from the perspective of college students

Nora Loreto Quintana¹

Resumen

En la presente investigación se aborda la importancia de la intervención psicológica desde la dimensión del estudiante universitario. A partir de un enfoque fenomenológico, a través de grupos focales, se exploró: ¿quienes son los alumnos universitarios?, ¿cuáles son las situaciones sociales y familiares que enfrentan y que pueden derivar en un malestar emocional?, ¿cómo los afecta emocionalmente la actividad académica? y ¿cuáles son sus necesidades y experiencias respecto a la intervención psicológica que la universidad les brinda?

Palabras clave: educación superior; estudiantes universitarios; intervención psicológica.

1 Universidad Autónoma de Ciudad Juárez campus Nuevo Casas Grandes. nloreto@uacj.mx.
<https://orcid.org/0000-0002-6211-9272>

Abstract

This research addresses the importance of psychological intervention from the perspective of university students. Using a phenomenological approach and focus groups, it explored: Who are university students? What social and family situations do they face that can lead to emotional distress? How does academic activity affect them emotionally? And what are their need and experiences regarding the psychological intervention offered by universities?

Keyword: higher education; psychological intervention; college students.

Introducción

La investigación fue realizada en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez campus Nuevo Casas Grandes (NCG), durante el periodo agosto-diciembre 2024 y enero-junio 2025, con estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social y de la Licenciatura en Psicología de nivel básico, intermedio y avanzado. El perfil del alumno a investigar, se determinó seleccionando profesiones que tienen que ver con el “cuidado” del otro, que llevan en su quehacer una mayor carga emocional, y aunque para todo ser humano es importante esta dimensión, estos estudiantes en particular enfrentan durante su formación situaciones psicosociales difíciles derivadas de su perfil profesional.

Los alumnos del campus provienen principalmente de la región noroeste del estado de Chihuahua, de los municipios de Ascensión, Janos, Casas Grandes, Galeana, Buenaventura, Ignacio Zaragoza, Valentín Gómez Farías y Nuevo Casas Grandes, por lo que casi el 50 % son foráneos, muchos de comunidades rurales y de estratos socioeconómicos medio, medio bajo y bajo.

Esta investigación se ve afectada por el cambio de administración y, por tanto, modificación de los programas y políticas institucionales, y de formas y programas desde los cuales la Institución procura la salud mental de la comunidad universitaria. En ese sentido, para la administración 2024-2030, este aspecto ha cambiado positivamente, pues la nueva administración ha apostado por la salud mental de la comunidad universitaria y ha creado la Dirección General de Bienestar Universitario, de tal forma que la salud mental es ahora una política institucional con un conjunto de programas y estrategias que procurarán la salud y bienestar de la comunidad universitaria; como reflejo de esta política, los estudiantes ya perciben algunos beneficios.

La investigación fue realizada desde un enfoque cualitativo fenomenológico, a través de grupos focales con alumnos de nivel básico, intermedio y avanzado, donde se buscó conocer la percepción de los estudiantes respecto a la intervención psicológica, cómo es que la Universidad atiende dichas necesidades, cuáles son los problemas y necesidades que en relación con su salud mental enfrentan,

y cuál es la dimensión emocional de los alumnos universitarios. Para la selección de los participantes, se seleccionaron voluntarios de ambos programas (Trabajo Social y Psicología), realizando en un lapso de dos semestres seis grupos focales con una intervención de entre seis y diez estudiantes por grupo focal.

¿Quiénes son los estudiantes universitarios y por qué es importante atender su dimensión emocional?

Cuando reflexionamos quiénes son los estudiantes universitarios quizá una de las primeras respuestas tiene que ver con el grupo etario al que pertenecen, que es el de jóvenes entre dieciocho y veinticinco años; sin embargo, eso no es del todo cierto, porque el espacio universitario se ha convertido en un lugar heterogéneo, de acuerdo con esta categoría, pues si bien es cierto que atiende en su mayoría a este rango de edad, cada vez hay más personas adultas que deciden tener como proyecto de vida el concluir una carrera universitaria (Araiza y Beatriz, 2017).

No obstante pensar al alumno universitario solo desde su rango de edad es demasiado reduccionista, pues entender quién es implica analizar varias aristas, tales como sus condiciones socioeconómicas, entendiendo que su origen social no se restringe solamente a los ingresos económicos de su familia de origen, sino a un cúmulo de elementos relacionados con su capital social y cultural, aspectos que cobran importancia para el estudiante desde el momento de elegir su carrera y su proceso de formación en su proyecto universitario (Unesco, 2021).

En las universidades vemos una tendencia marcada por el creciente aumento de la población de mujeres, pues incluso en muchas universidades, al igual que en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, el número de mujeres es porcentualmente más alto al de hombres, incluso para algunas carreras donde en décadas anteriores el predominio era de varones; esto no da cuenta de la feminización del espacio universitario, que si bien es cierto se constituye como un fenómeno complejo más allá de la creciente presencia femenina en la educación superior, se ha transformado en procesos tales como la adopción de nuevas formas de pensamiento, investigaciones desde el enfoque feminista y la adopción de una perspectiva de género en las instituciones académicas, aunque se reconoce que faltan transformaciones, entre ellas, el acceso de las mujeres a los puestos de poder y decisión dentro de las instituciones de educación superior (Pacheco-Ladrón de Guevara, 2023).

Sin duda son muchos los aspectos al tratar de responder la cuestión acerca de a quién nos referimos cuando hablamos de estudiantes universitarios, ya que responder eso tiene que ver no solo con aspectos sociales y demográficos, origen, cultura, etnia, discapacidad, contexto familiar, intereses, sexualidad, sino

que también es importante develar la dimensión emocional de los alumnos, cuáles son las problemáticas que enfrentan e impactan en su salud mental y con qué herramientas cuentan para atender dicha dimensión.

Desde la dimensión emocional son muchos los aspectos que pueden representar una carga emocional: condiciones socioeconómicas, situaciones precarias o carga económica que para una familia representa tener un hijo en la universidad y que se traduce, a su vez, en una carga emocional para el estudiante; las situaciones estresantes vinculadas a la carrera universitaria cursada, el estudio de disciplinas consideradas como ayuda, como Medicina, Enfermería, Psicología, Trabajo Social, son potencialmente generadoras de estrés; las relaciones sociales y familiares pueden derivar en problemas de ansiedad, que de no abordarse constituyen una limitante para el desarrollo del alumno; la dinámica escolar, las relaciones con pares, las relaciones con docentes, la carga académica, el ambiente escolar; sin duda son muchos los aspectos a considerar cuando se trata de comprender quién es y cuáles son las necesidades del estudiante universitario.

Atender la dimensión emocional de los alumnos universitarios es crucial, pues tiene un impacto directo en su desempeño académico, su bienestar individual y su éxito en el ámbito laboral (Maldonado *et al.*, 2023). La ausencia de gestión emocional puede ocasionar ansiedad, bajo rendimiento y otros trastornos mentales. Por el contrario, la adquisición de competencias emocionales, como la resiliencia y la empatía, posibilita que las personas enfrenten el estrés con una mayor eficacia, optimicen sus relaciones interpersonales y se adapten a un mundo donde la incertidumbre es la constante.

La salud mental desde el contexto de las políticas públicas

La sociedad posterior al COVID-19 vio tambalear muchas de sus certezas, la vulnerabilidad del ser humano se vio expuesta y fue necesario hacer un replanteamiento para priorizar cuál sería la agenda que desde la política pública garantizara el bienestar de las personas y la sociedad. La salud mental se constituyó entonces como una necesidad primordial y desde una agenda mundial, se trazaron estrategias para atender lo que se considera un derecho de todas las personas, con prioridad para las que se encuentran en situación de riesgo y vulnerabilidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, que todos sus miembros se comprometen a aplicar, desde un enfoque donde las políticas, planes y servicios de salud mental tomen en cuenta las necesidades sanitarias y sociales en todas las etapas del ciclo de la vida (OMS, 2022). Alineada a la agenda mundial y tomando en cuenta el análisis de riesgos y vulnerabilidades para los países americanos, la Organiza-

ción Panamericana de la Salud (OPS) propone una Nueva Agenda para la Salud Mental de las Américas (NASMA), en la que se reconoce que las líneas de acción no satisfacen todas las regiones, por lo que las estrategias deben adecuarse desde un trabajo transversal y multisectorial, y donde los gobiernos de los países de la región de las Américas deben comprometerse a colocar la salud mental como lo más importante de la agenda política nacional (OPS, 2023).

México, como país miembro de la OPS, reconoce en su Programa de Acción Específico de Salud Mental y Adicciones 2020-2024, que para la atención de la salud mental es necesaria la transformación del sistema de salud, y que no contamos con los recursos humanos y materiales para garantizar la atención integral de la salud mental de la población, de tal forma que el factor financiero constituye un obstáculo para alcanzar los estándares mundiales recomendados (Secretaría de Salud, 2023). Para México son muchos los desafíos, debido a la insuficiencia presupuestaria y la necesidad de mejorar el acceso a servicios de calidad, ya que implica la falta de recursos humanos capacitados, así como el cambio de paradigmas en la atención a la salud, donde se integre la salud mental en los primeros niveles de atención, pues de no ser así las brechas respecto a los estándares mundiales seguirán ampliándose, por lo que es indispensable generar espacios universitarios que formen personas integralmente sanas y comprometidas con su entorno.

Percepción de los estudiantes respecto a la intervención psicológica que la Institución brinda, además de problemas y necesidades respecto a la salud mental que enfrentan

Los estudiantes universitarios del campus NCG expresaron que atender la cuestión emocional resulta significativa, pues reconocen que desde la Universidad se le da mucha importancia a esta dimensión, y establecen un comparativo respecto a la intervención psicológica brindada cuando cursaban el nivel medio superior y ahora que cursan la universidad; mientras en el nivel medio superior sus problemas eran minimizados o ignorados y optaban por vivirlos en silencio, porque incluso era un factor de discriminación o de vergüenza, en la Universidad notaron un gran cambio: “Siento que toda la comunidad universitaria está muy pendiente de todos, no minimizan tus emociones...”; “... aquí fomentan mucho la salud mental y están muy pendientes de sus alumnos, o sea, aquí no te dicen: ‘no seas exagerada’, sino que ellos dicen: ‘voy a estar pendiente de ti, cualquier cosa, aquí estoy, ven a buscarme...’”; “aquí es como que buscan ayudarte a sentirte mejor, y por ejemplo, también los maestros buscan darte ese apoyo...”.

Es importante mencionar que habría que ampliar el estudio de esta percepción a otros programas educativos, tomando en cuenta que el perfil de los docentes de los programas educativos está cubierto en su mayoría por psicólogas o trabajadoras sociales, situación que quizá pueda incidir en la comprensión y lenguaje que se brinda a los estudiantes respecto a la valoración de sus emociones, sin dejar de reconocer que lo expresado por los alumnos tiene mucho que ver con los servicios e intervención psicológica que la Institución les brinda.

Los estudiantes reconocen la labor institucional respecto a la intervención psicológica que reciben a través de terapia psicológica, talleres o pláticas; sin embargo, los tiempos de espera para lograr una cita de terapia psicológica son largos, debido a que para la población del campus solo se cuenta con una persona que cumple dicha función, “siento que es un problema que tienen en general todas las universidades, se me hace un poco, no sé, raro, cómo habiendo tantos alumnos y que solo haya una persona para atender esos problemas, o sea, siento como que debería haber, por lo menos, dos o más...”; “una amiga una vez tuvo que sacar una cita y se la aplazaron como dos, tres meses, apenas se había animado a buscar ayuda, y pues ya después de eso desistió...”; “yo tomaba terapia, pero me daban las citas muy separadas y pues sentía que no avanzaba, mejor dejé de ir, aunque reconozco que es algo que necesito”; “...porque gente que le cuesta, o sea, primero buscar ayuda y ya cuando la busca y le dicen que tiene que esperar, y ya, se rinden ahí, y es muy triste para ellos...”. Para los estudiantes es importante saber que tienen a alguien con quién acudir, un tutor u orientador que los acompañe, pero no solo para la cuestión académica, sino para los aspectos emocionales. En ese sentido expresan que falta trabajo por hacer, ampliar el número de terapeutas y buscar otras estrategias, como terapia *online*, de tal manera que tengan con quién acudir en situaciones de crisis o emergencias.

Respecto a los problemas emocionales que enfrentan muchos tienen que ver con cuestiones familiares, pues aunque sienten el apoyo económico de sus padres, expresan soledad e incompreensión, algunos cuadros de ansiedad o depresión, y otros, con mayor gravedad, dependen de tratamiento psiquiátrico para continuar con su vida. La cuestión académica puede ser un factor de estrés o ansiedad derivado de cargas de trabajo, no solo académicas, sino de los compromisos familiares o laborales que tienen, pues los alumnos expresan que los roles que cumplen dentro de sus familias a veces no les dejan tiempo para la parte académica, que muchas veces la hacen más por cumplir que por aprender.

Los roles que los estudiantes manifiestan tener dentro de la familia con los cuales muestran inconformidad, pero que sin embargo sí cumplen, tienen que ver con la responsabilidad del cuidado de sus hermanos, abuelos o incluso de sus propios padres, donde ellos dejan de tener el rol de hijos para cargar sobre sus espaldas el peso de su familia, porque para algunos si sus padres no están presentes en el hogar es porque están buscando el sustento económico para la familia; sin embargo, aunque agradecen ese esfuerzo se sienten solos y a veces

solo quieren que se interesen en saber qué sienten o que les den una palabra de aliento, que sepan qué hacen, que se inmiscuyan en su vida, más allá de la cuestión económica. “...mis papás hacen todo para pagarme la universidad, pero también me implica que pues casi no están conmigo...”; “... que no creen en mí a la forma, más que nada es como si dijeran: ‘pues sí te damos dinero y todo’, pero para mí es más como en la forma en que crean en ti, no apoyarte en dinero o las demás cosas...”.

Otros tantos saben que el gasto familiar solo se completa si realizan alguna actividad laboral, situación que los lleva a tener jornadas que empiezan a las cinco de la mañana y concluyen a las doce de la medianoche, y esta situación en momentos con mayores cargas académicas, como exámenes, trabajos finales o exposiciones, puede detonar en cuadros de ansiedad.

La situación económica, según lo expresado, es un factor de preocupación, ya que muchos sienten que no pueden fallar en la academia, debido al esfuerzo que hace la familia para que estén en la universidad; por eso, para ellos, el lograr buenas calificaciones no tiene que ver con un logro académico o un aprendizaje, sino con la posibilidad de obtener una beca, que al menos les quite la carga económica que representa inscribirse al siguiente semestre, pues sienten que por el esfuerzo de sus familias no pueden darse el permiso de fallar.

Las situaciones de estrés o ansiedad muchas veces los lleva a refugiarse en el consumo de alcohol u otras sustancias, donde buscan un escape; su mayor convivencia social se da a través de la web, lo que desde su experiencia también les provoca desencantos, porque no saben en realidad en quién están confiando o porque incluso ellos mismos para tener una mayor aceptación pueden inventar un personaje que no son, lo que al final de cuentas en poco o nada mejora esa sensación de sentirse solos. Por este motivo consideran que, aunque la Universidad tiene un ambiente de convivencia sano, deberían de ser mayores los espacios destinados para ello.

En *conclusión*, para los alumnos universitarios resulta primordial que la Universidad les brinde herramientas para atender su salud mental, pues reconocen el esfuerzo de la Institución; sin embargo, entender quiénes son cada uno de los integrantes de la comunidad universitaria desde la dimensión emocional requiere un mayor estudio. Al tiempo que se realizaban estos grupos focales, la Universidad lanzaba una encuesta, que permitirá realizar un diagnóstico focalizado de las necesidades de cada participante. En ese sentido desde los grupos focales ya se vislumbraba la necesidad de dar ese paso para profundizar en el estudio, pues con los relatos de los estudiantes nos damos cuenta de las historias complejas que viven los alumnos y que, por lo tanto, es primordial investigar a mayor profundidad para entender quiénes son los estudiantes desde la dimensión emocional, para así trazar estrategias adecuadas de intervención psicológica; de lo contrario, no podrán continuar con su proyecto universitario y la preten-

dida formación integral tampoco se llevará a cabo al no procurar su bienestar emocional.

Referencias

- Araiza, M. A. y Beatriz, A. C. (2017). El origen social de los estudiantes universitarios. *COMIE*, 2-4.
- Maldonado, P., Rivadeneira, M., Campoverde, R., Muñoz, A. y Muñoz, M. (2023). Las emociones y su afectación en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales y Económicas*, 7.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030. Ginebra.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). Nueva Agenda para la Salud Mental de las Américas (NASMA). Washington D. C.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). (2021). Perfil del estudiante universitario latinoamericano. Buenos Aires, Argentina.
- Pacheco-Ladrón de Guevara, L. C. (2023). El difícil acceso de las mujeres al poder en universidades mexicanas. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 14(1), 25-49.
- Secretaría de Salud. (2023). Programa de Acción Específico de Salud Mental y Adicciones 2020-2024. México.