

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR
A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS DE
LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

VICTORIA ALEJANDRA CORDÓN GONZÁLEZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2015

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, surrounded by various symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text of the document is overlaid on this seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
CIEPs.
UG.
Archivo
Reg.020-2014
CODIPs. 1581-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

25 de septiembre de 2015

Estudiante
Victoria Alejandra Cordón González
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SEXTO (16º) del Acta CUARENTA GUIÓN DOS MIL QUINCE (40-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de septiembre de 2015, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

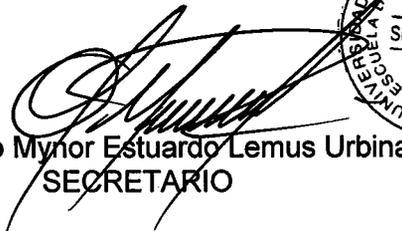
Victoria Alejandra Cordón González

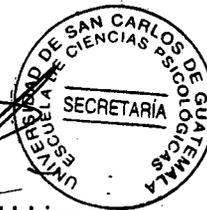
CARNÉ: 2010-15767

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la M.A. Blanca Leonor Peralta Yanes y revisado por el Licenciado Francisco Ureta. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

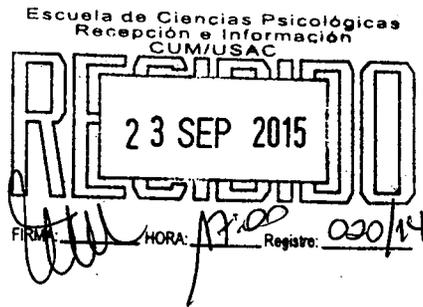


/Gaby

UG 189-2015

Guatemala, 21 de septiembre de 2015

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM



Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la **estudiante VICTORIA ALEJANDRA CORDÓN GONZÁLEZ, carné No. 2010-15767 y Registro de Expediente de Graduación No. L. 43-2015 C,** ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber aprobado Examen Técnico Profesional Privado

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 20 de agosto de 2015.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,


M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



MLA/VP
CC. Archivo

Adjunto: Expediente Completo e Informe Final de Investigación

CIEPs. 063-2015
REG: 020-2014

INFORME FINAL

Guatemala, 28 de Agosto 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Francisco Ureta** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC”.

ESTUDIANTE:
Victoria Alejandra Cordon González

CARNE No.
2010-15767

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 20 de Agosto del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 26 de Agosto del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

CIEPs. 063-2015
REG. 020-2014

Guatemala, 28 Agosto de 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

“FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC”.

ESTUDIANTE:
Victoria Alejandra Cordón González

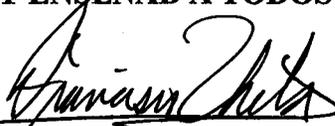
CARNÉ No.
2010-15767

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 20 de Agosto 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Francisco Ureta
DOCENTE REVISOR



As/archivo

Guatemala, 09 de marzo de 2015

Lic. Helvin Velásquez
Coordinador del Centro de investigaciones en Psicología
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

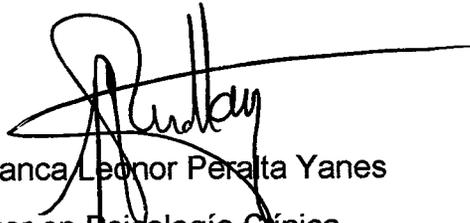
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Factores psicosociales que influyen en la decisión de asistir a un proceso psicoterapéutico, en jóvenes de 20 a 25 años, de la Facultad de Odontología de la USAC" realizado por la estudiante VICTORIA ALEJANDRA CORDÓN GONZÁLEZ, CARNÉ 201015767.

El trabajo fue realizado a partir 23 DE JUNIO DE 2014, hasta el 18 DE AGOSTO DE 2014.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



M. A. Blanca Leonor Peralta Yanes

Máster en Psicología Clínica

Colegiado No. 476

Asesora de contenido



FOUSAC
Facultad de Odontología
Universidad de San Carlos de Guatemala



Guatemala, 10 de marzo de 2015
Ref. F.O.D. 070-2015

Docente encargado (a)
Lic. Helvin Velásquez
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante VICTORIA ALEJANDRA CORDÓN GONZÁLEZ, CARNE 201015767, realizó 60 encuestas y 60 escalas a estudiantes en esta institución, como parte del trabajo de Investigación titulado: "FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO, EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS, DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC", en el período comprendido del 16 de agosto al 19 de septiembre del presente año, en horario de 9:00 a 12:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de la facultad.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Dr. Edgar Guillermo Barreda Murales
DECANO



NS/ml
Archivo

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR VICTORIA ALEJANDRA CORDÓN GONZÁLEZ

OSCAR EDUARDO CORDÓN ESTRADA

INGENIERO FORESTAL

COLEGIADO 2450

ALEJANDRA ANDRADE GONZÁLEZ

GINECÓLOGA Y OBSTETRA

COLEGIADO 0005540391

DEDICATORIA

A mis padres:

Quienes me han apoyado para poder llegar hasta esta instancia de mis estudios, ya que siempre han estado presentes siendo ejemplo de amor, responsabilidad, sacrificio, honestidad y me han amado sobre todas las cosas.

A mi hermano y hermana:

Oscar y Hermidia, quienes son el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, quienes sentaron en mí las bases de responsabilidad y deseos de superación.

A mi novio:

Luis Pedro Vela, quien ha sido mi amor, mi amigo y compañero inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento, pero principalmente por su amor y apoyo incondicional.

A mis hermanas de otra madre:

Danissa, Irma, Greysy y Mónica, por el apoyo, el amor y la calidez que me han dado durante 20 años de amistad que nos unen.

A mis hermanas y hermano de la Universidad:

Josseline, Verónica y Byron, por el ejemplo de responsabilidad, dedicación, y amistad que me dieron durante los cinco años de la carrera; por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y mi orgullo en los momentos de triunfo y alegría.

A mis compañeros de Universidad:

Yizel, Jacobo, Mavi, y Pedro Pablo, por enseñarme lo que es ser un equipo antes que un grupo, y por brindarme lo mejor de ellos estos cinco años.

A mi amigo querido:

Víctor Oliva, por su apoyo y labor durante la fase de trabajo de campo.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de San Carlos de Guatemala:

Mi alma máter, y por enseñarme el valor que se encuentra en servir a quien más lo necesita.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas:

Por alojarme estos cinco años, y ser la fuente de conocimiento que me permitió superar cada obstáculo académico.

A mis docentes:

Por compartirme su sabiduría, por aconsejarme en momentos difíciles y por apoyarme para llegar hasta donde hoy me encuentro.

A mi centro de práctica “San Cayetano”:

Por brindarme el conocimiento a través de la experiencia, por los tres años de cálido recibimiento y por confiar en mi capacidad cada uno de los días.

A la Facultad de Odontología de la USAC:

A su Decano, a su Secretario, a sus estudiantes y demás personas, por las facilidades brindadas en la realización de mi trabajo de campo.

A mi querida asesora:

Blanca Peralta, por su ayuda en el proceso de tesis, su consejo y su apoyo; por compartirme sus conocimientos sobre investigación y por ser la facilitadora de mi camino en los últimos semestres de universidad.

A mis revisores:

Elena Soto y Francisco Ureta, por la dulzura y la paciencia con la que me trataron en el proceso de tesis.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
1. INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	
1.1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.1.2. Marco teórico.....	4
1.1.2.1. Situación de la psicología clínica en Guatemala.....	4
1.1.2.2. Rol del psicólogo clínico en Guatemala.....	6
1.1.2.3. Situación del estudiante universitario en Guatemala.....	7
1.1.2.3.1. Situación económica.....	7
1.1.2.3.2. Situación laboral.....	8
1.1.2.3.3. Situación emocional.....	9
1.1.2.3.4. Situación relacional.....	11
1.1.2.4. ¿Qué es psicoterapia?.....	12
1.1.2.5. ¿Cuándo se debe considerar la psicoterapia como una opción?.....	16
1.1.2.5.1. Manifestaciones de alerta.....	17
1.1.2.5.2. Importancia de recibir psicoterapia	19
1.1.2.5.3. Consecuencias de no recibir una psicoterapia.....	20
1.1.2.6. Factores externos que se involucran en la psicoterapia.....	21
1.1.2.6.1. Factores sociales.....	23
1.1.2.6.2. Factores religiosos.....	24
1.1.2.6.3. Factores culturales.....	25
1.1.2.6.4. Factores de género.....	26

1.1.2.6.5. Factores psicosociales y el estrés.....	27
1.1.3. Delimitación.....	28
CAPÍTULO II	
2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
2.1. Técnica de muestreo.....	29
2.2. Técnicas de recolección de datos.....	29
2.3. Técnicas de análisis estadístico.....	30
2.4. Instrumentos.....	30
2.5. Operativización de objetivos.....	31
CAPÍTULO III	
3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	
3.1. Características del lugar y de la población.....	32
3.1.1. Características del lugar.....	32
3.1.2. Características de la población.....	32
3.2. Análisis de resultados.....	33
CAPÍTULO IV	
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1. Conclusiones.....	53
4.2. Recomendaciones.....	54
Bibliografía.....	55
Anexos	
Anexo 1: Guía de escala de Likert	
Anexo 2: Guía de escala de Likert	
Anexo 3: Guía de cuestionario	
Anexo 4: Trifoliar	

RESUMEN

“FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA DECISIÓN DE ASISTIR A UN PROCESO PSICOTERAPÉUTICO, EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS, DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA USAC”.

Autora: Victoria Alejandra Cordón González

El propósito de esta investigación, fue encontrar cuáles son los factores psicosociales que participan en la toma de decisión al momento de asistir a un proceso psicoterapéutico, o bien, no asistir; se pretendía lograr un descubrimiento tal, que permita al gremio de la psicología, identificar las barreras reales por las cuales el guatemalteco se resiste, aún, a tomar esta ciencia como un servicio confiable, útil y necesario. El objetivo general de esta investigación fue identificar los principales factores psicosociales que influyen en la decisión, de los estudiantes de odontología de la USAC, de asistir a un proceso psicoterapéutico. Factores psicosociales y proceso psicoterapéutico son las variables conceptuales con las cuales se manejó la investigación, en donde se entendió por factores psicosociales a todos aquellos elementos que componen las esferas sociales de una persona; proceso psicoterapéutico es una relación por pasos entre por lo menos dos personas, donde una es el terapeuta y el otro el cliente. Por lo anterior, se decidió trabajar con una muestra no aleatoria de 60 estudiantes universitarios, comprendidos entre las edades de 20 y 25 años, pertenecientes a la Facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se dispuso utilizar los paradigmas cualitativo-descriptivo y cuantitativo, tratando de rescatar el valor humano de los trabajos de investigación. Se utilizó una escala de Likert y un cuestionario, como instrumentos. Se dejó un trifoliar informativo a la población, con información sobre el proceso psicoterapéutico. El tema de esta investigación, nació tras la observación del fenómeno en el que Guatemala es un país que, a pesar de contar con la psicología hace varios años, de tener psicólogos capacitados para la intervención y de que la fama de la carrera cada año va en aumento, su población se encuentra sufriendo quebrantos en salud mental. Es por esta razón que se plantearon las interrogantes: ¿Existe carácter represivo o motivante en la decisión de tomar un proceso psicoterapéutico?; ¿Qué manifestaciones psíquicas son producto de la carga académica en los estudiantes?; ¿Existe relación entre el desconocimiento del rol del psicólogo y la decisión de iniciar un proceso psicoterapéutico?; ¿Conoce el estudiante de odontología la verdadera labor que se realiza en la psicología? Concluyendo, luego del trabajo de campo, se pudieron obtener respuestas a las interrogantes, en donde se encontró que el nivel académico de una persona influye en la decisión de asistir, o no, a psicoterapia; que existe marcada relación entre el desconocimiento del rol del psicólogo y la toma de la decisión y que si existe un carácter represivo que influye en la decisión de NO asistir a psicoterapia. Debido a esto, se recomienda a la Facultad de Odontología de la USAC informar al estudiante sobre la ética del psicólogo para que conozcan sobre la confidencialidad que se maneja; Brindar una serie de talleres de crecimiento personal, manejo de estrés y técnicas de relajación y/o estudio, como parte de un programa de créditos extracurriculares; realizar conferencias para combatir el desconocimiento parcial sobre la labor del psicólogo; fortalecer el programa de psicología ya existente en dicha facultad. Al centro de Práctica que se ubica en la Facultad de Odontología se le recomienda realizar una campaña de promoción que les permita a los estudiantes conocer sobre su ubicación y sus funciones.

PRÓLOGO

Cuando es de conocimiento general que la salud mental de Guatemala, dentro de un contexto biopsicosocial, se encuentra en una situación alarmante, es importante que los expertos en el área; los psicólogos y psicólogas guatemaltecos, identifiquen los factores que provocan diversas problemáticas en su población, así como la falta de interés existente para concebir una solución que asista al mejoramiento de las condiciones en las cuales ellos se desenvuelven.

El objetivo general de esta investigación fue identificar los principales factores psicosociales que influyen en la decisión, de los estudiantes de odontología de la USAC, de asistir a un proceso psicoterapéutico. Los objetivos específicos eran 1) Detectar el carácter represivo o motivante, que ejercen los factores psicosociales en la decisión de tomar un proceso psicoterapéutico. 2) Delimitar las manifestaciones psíquicas, producto de la fuerte carga académica de la facultad de Odontología de la USAC, que produzcan sufrimiento humano, 3) establecer si existe relación entre, el desconocimiento del rol del psicólogo o psicóloga y la decisión de iniciar un proceso de ayuda psicológica y 4) Brindar a los estudiantes de odontología de la USAC, un trifoliar que contenga información sobre el proceso psicoterapéutico y su importancia.

Por lo anterior mencionado, este proyecto tomó como línea de investigación “La salud mental dentro del contexto de la realidad guatemalteca”. Debido a que esta orientación parte de la comprensión de la dinámica biopsicosocial, de la cual la realidad guatemalteca se constituye. De este modo, la investigación abordó diferentes factores psicosociales, como, los factores religiosos los cuales son milenarios y globales y que parten de la creencia de un Dios todo poderoso; los factores culturales, que son el conjunto de creencias, costumbres e ideologías practicadas por un determinado grupo en una determinada época; los factores de género, como las expectativas sociales que

se tiene acerca del deber ser y las prescripciones culturales sobre lo que es propio de los hombres y de las mujeres; y los sociales, siendo estos los niveles socioeconómicos a los que pertenecen los estudiantes de odontología que serán abordados y el nivel académico con el que cuenta (universitario, en este caso), entre otros.

La situación a la que se enfrentan año tras año los estudiantes de odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, forma parte de esta sanidad mental y no es una realidad que deba ser invisibilizada ante los ojos de los psicólogos y psicólogas nacionales. Dentro de la situación que estos estudiantes viven, es común que existan muchas y variadas cargas de estudio a lo largo de su carrera, influyendo en el deterioro de su salud mental, debido al estrés constante del que son víctimas y al que tienen que enfrentarse para lograr la meta de convertirse en dentistas profesionales. Pero, si esta situación es tan concurrente dentro de esa población, qué es lo que está influyendo en la decisión de asistir, o no, a un proceso psicoterapéutico; por qué no se ha tomado como opción la asistencia a un tratamiento psicológico; y cómo estas barreras psicosociales, como los diferentes pensamientos y creencias culturales, religiosos, de género y sociales, afectan de manera directa e indirecta tal decisión.

Es aquí, en este punto, donde la investigación se tornó hacia el bienestar, la salud mental y la etariedad, abordando específicamente salud mental y la juventud, porque este grupo etario perteneciente a la facultad de odontología, se está viendo afectado por diferentes problemáticas, educativas, personales, familiares y sociales que laceran tanto la salud física como la mental.

El propósito de la identificación de estos factores psicosociales, también se encontró ligado al eje transversal de “Procesos de formación y ejercicio profesional de la psicología en Guatemala”, con esta investigación se buscó hacer un análisis del papel actual de la psicología y la identificación de las

barreras que aún existen y que se interponen entre la salud mental y la población.

Esta concepción de la realidad permitió cuestionar qué papel está jugando el psicólogo nacional, qué impresión está dejando en la población, que percepción se tiene de la psicología y qué está influyendo en la decisión de una persona para tomar el proceso, o al contrario, no tomarlo. Son estas interrogantes las que se buscaron ser aclaradas a través del trabajo de investigación y de campo que se llevó a cabo como parte del proceso de tesis.

La psicoterapia es conocida como una relación entre por lo menos dos personas, una de las cuales es el terapeuta quien tiene entrenamiento y experiencia en el manejo de problemas psicológicos. El otro es un cliente, que experimenta algún problema en su ajuste emocional, conductual o interpersonal y desea resolver su molestia. En este contexto, se puede decir, que la psicoterapia debería ser una de las principales opciones que tenga una persona para aprender a manejar el estrés que genera el estudio de una carrera universitaria, ya que esta permite que quien la tome aprenda de las herramientas personales, basadas en el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades, la mejor forma de sobrellevar el estudio y de manejar el estrés.

El presente trabajo de investigación, pretendía dejar como aporte o beneficio a la Universidad de San Carlos de Guatemala y a su Escuela de Ciencias Psicológicas, una exploración que dé respuesta a la interrogante “¿Qué barreras se interponen entre sociedad y salud mental?”, para que de este modo la universidad pueda hacer una intervención que permita fortalecer el acceso de la sociedad a la psicología.

La población con la que se trabajó en la Facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, recibió un tríptico con información sobre el proceso psicoterapéutico y sobre el centro de práctica que ahí se

encuentra, para que fuera fortalecido su conocimiento sobre éste y sepan que tienen a la mano la oportunidad de mejorar su salud mental.

Como investigadora, me llevo de esta investigación la satisfacción de haber dado respuesta a las interrogantes que, durante los cinco años de estudio universitario, me llenaron de inquietud; también pude dejarle algo a la Universidad de San Carlos de Guatemala, que me abrió las puertas y me acogió en el camino de la profesionalización, del mismo modo que me será satisfactorio poder contribuir con la ciencia psicológica en el camino de la difusión de nuestra labor como psicólogos.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cuando se es estudiante universitario es inevitable padecer estrés en algún momento de la carrera, sin embargo, el nivel de este estrés puede variar dependiente de factores como la carga académica, presiones sociales, familiares, etc. En la facultad de Odontología, algunos estudiantes se ven afectados física y emocionalmente por la fuerte carga académica que llevan en hombros, la cual es necesaria para poder cumplir a cabalidad con su formación como dentistas. Sin embargo ¿está bien que los problemas académicos repercutan en su salud física y mental?

Por esta razón, se eligió a un grupo de 60 estudiantes de odontología para que participaran de las encuestas y escalas de este trabajo de investigación, colaborando mutuamente en la obtención y recolección de resultados. Muchos jóvenes pudieron hacer consciente que el padecimiento de estrés tiene un grado de normalidad y anormalidad, y que antes de cruzar esa línea, es correcto buscar ayuda y aprender a sobrellevar las cargas de la vida.

La psicología es, relativamente, una ciencia joven o nueva; debido a esto, es común que exista un desconocimiento, en alguna parte de la población guatemalteca, sobre el trabajo que esta realiza. Se pueden encontrar percepciones erróneas o confusas sobre la actividad que lleva a cabo un psicólogo, dentro de un proceso psicoterapéutico, así como de la población que puede optar por recibir ayuda de este tipo.

Un proceso psicoterapéutico no abarca, como forma única, problemáticas de carácter grave o crónico, como las psicopatologías de los trastornos mentales, por ejemplo. Manifestaciones comunes como el estrés, la ansiedad, la tristeza, etc. pueden ser asistidos también por psicólogos profesionales,

ampliando, de este modo, la percepción que pudieran poseer algunas personas, sobre el campo de trabajo de las ciencias psicológicas.

Las manifestaciones como las mencionadas anteriormente, son recurrentes en los ámbitos de estudio, como por ejemplo en la Facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC), donde es frecuente, debido a la alta carga académica y las exigencias internas y externas de los estudiantes, que se presenten sintomatologías psíquicas que repercutan en la salud física y emocional, y que requieran terapia psicológica.

Según la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia (F.E.A.P.), se entiende por psicoterapia “todo tratamiento de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del sufrimiento humano, promueve el logro de cambios o modificaciones del comportamiento, la adaptación al entorno, la salud psíquica y física, la integración de la identidad psicológica y el bienestar bio-psico-social de las personas y/o grupos, tales como la pareja o la familia.”¹

Entre los factores psicosociales que pueden influir en la decisión de asistir, o no, a un proceso psicoterapéutico, se pueden mencionar los factores sociales (como el económico o el nivel educativo), factores religiosos (como la creencia en que Dios resolverá los conflictos), factores culturales (como el conjunto de pensamientos e ideologías que comparte un determinado sector en determinada época), factores de género (como lo que debe ser y hacer cada género y que es culturalmente aceptable), entre otros. Actuando estos, en la subjetividad de las personas, en este caso particular, de los estudiantes de odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

A partir de la relación existente entre estos factores psicosociales, anteriormente expuestos, y la decisión de asistir, o no, a un proceso

¹ Federación española de asociaciones de psicoterapia (F.E.A.P.) *Documentos*. [En línea]. España, 2004. <<http://www.feap.es/gpc-transtorno-bipolar.php>> [Consulta: 03 de abril de 2014].

psicoterapéutico, se consideró que es de vital importancia un estudio que abarque las influencias que recibe la población, al momento de decidir si se toma, o no, un proceso terapéutico de carácter psicológico, para que de este modo, se pueda llegar a replantear las razones por las cuales se puede acudir a psicoterapia.

Para llevar a cabo la investigación, se partió de la teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici, quien define a la representación social como “una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación.”²

El tema de esta investigación, nace tras la observación del fenómeno en el que Guatemala es un país que, a pesar de contar con la psicología hace varios años, de tener psicólogos capacitados para la intervención y de que la fama de la carrera cada año va en aumento, su población se encuentra sufriendo quebrantos en la salud mental. Es por esta razón que se plantean las interrogantes: ¿Existe carácter represivo o motivante en la decisión de tomar un proceso psicoterapéutico?; ¿Qué manifestaciones psíquicas son producto de la carga académica en los estudiantes?; ¿Existe relación entre el desconocimiento del rol del psicólogo y la decisión de iniciar un proceso psicoterapéutico?; ¿Conoce el estudiante de odontología la verdadera labor que se realiza en la psicología?

² MOSCOVICI, Serge. “*El psicoanálisis, su imagen y su público*” Traducción: Nilda Finetti. 2da. Edición: Buenos Aires, Argentina, editorial Huemul S. A., 1979 pp. 17.

1.1.2. MARCO TEÓRICO

1.1.2.1. Situación de la psicología clínica en Guatemala

Los antecedentes de esta investigación hacen referencia a la percepción sobre psicoterapia y a la opinión que tienen los estudiantes de psicología sobre el proceso psicoterapéutico.

En el estudio de José González y Marilyn Alvizúres “La percepción del psicólogo que tienen los pacientes adultos ante el proceso psicoterapéutico” realizado en Guatemala, en marzo del año 2000, se tomó como objeto de estudio a las personas que asisten por primera vez a recibir atención con un psicólogo clínico, quienes llegan con ideas y percepciones erróneas sobre la imagen del psicólogo o psicóloga. Este trabajo de investigación mencionado anteriormente, difiere del presente debido a que buscó la percepción que un adulto tenía sobre el psicólogo antes de enfrentarse a una atención, y el que se pretende realizar plantea un paso atrás de haber tomado la decisión de asistir, ese paso es el momento en el que se decide ir, o no ir, con un psicólogo y qué factores influyen en tal decisión.

Otro antecedente encontrado, fue el trabajo investigativo de José Serrano y Jennifer del Cid, al cual lo titularon “Opinión estudiantil sobre el proceso psicoterapéutico en la escuela de ciencias psicológicas USAC, ciclo 2009-2010”, este se llevó a cabo en Guatemala, en octubre de 2011. El antecedente tenía como objeto de estudio estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos, y su opinión sobre un proceso psicoterapéutico. El trabajo de Serrano y del Cid se diferencia de la investigación que se pretende realizar, debido a que ellos buscaron la opinión de estudiantes sobre el psicólogo y en esta otra se busca identificar los factores psicosociales que intervienen a la hora de tomar la decisión de ir al psicólogo o no.

Guatemala refleja un país en el cual hay diversidad de situaciones culturales y problemas educativos, sociales y políticos, los cuales son compartidos por los guatemaltecos y con los cuales tienen que vivir día tras día. El clima social del país es caracterizado por la incertidumbre, y es suficiente dar una hojeada a los periódicos y ver pocos minutos los noticieros para poder percatarse que existen problemas que se les han salido de control a las autoridades. Es un país donde son comunes los robos, asaltos, asesinatos, violaciones, secuestros y amenazas, etc. Resulta ser peligroso salir a la calle hablando por teléfono, conducir un vehículo con las ventanillas abajo, caminar por las calles en hora de la noche o simplemente confiar en una persona. En la ciudad es común ver grupos de vecinos organizados para dar seguridad en sus sectores, campesinos llevando armas blancas consigo no solo para el trabajo de campo sino también para defenderse de cualquier peligro, e incluso se ha tornado común ver a jóvenes y adolescentes portando armas de fuego al salir a la calle. Gente con dinero contrata sistemas de seguridad en sus casas y guardaespaldas que los acompañen a sol y sombra, del mismo modo que la compra de carros blindados se ha vuelto popular entre “los de dinero”. La policía es inoperante, la corrupción es pan diario, las condiciones de salud, inclusive higiene, son precarias, y la drogadicción toma fama entre los jóvenes. Es así, en este clima tan rico, donde la profesión de la psicología debe desarrollarse en Guatemala.

Muchos de los problemas que llegan a las clínicas y que son motivo de tratamientos psicológicos giran alrededor de las problemáticas mencionadas con anterioridad; el papel de la psicología clínica en el país está fuertemente vinculado a la resolución de problemas producto de la violencia que impera. Es común ver motivos de consulta en donde se mencione la ausencia de un padre, el duelo por el fallecimiento de un ser querido, la violencia intrafamiliar y la ansiedad al subir a camionetas o caminar por las calles. Las diferentes problemáticas expuestas en líneas anteriores son fuente de trabajo para el

clínico guatemalteco, quien además de todo, también tiene que verse sujeto a padecer, muchas veces, la misma pesadilla de sus pacientes.

En Guatemala, la psicología difícilmente forma parte de la educación. Hablar de psicólogos en Guatemala es pensar en una locura, y decirle a alguien “ve al psicólogo” es mal interpretado. Incluso muchas veces las personas no saben que existe un profesional que puede guiarle en la solución de sus conflictos emocionales y relacionales. A veces los procesos psicoterapéuticos son lujo de unos pocos, debidos a la fuerte cantidad económica que representa una consulta. La situación de la psicología clínica es más ventajosa en el área urbana que el área rural y es en la capital del país donde es más fácil recurrir a estos servicios.

1.1.2.2. Rol del psicólogo clínico en Guatemala

El ejercicio del psicólogo es variado, y puede encontrarse tanto en el ámbito público, como en el privado. La psicología clínica que se practica en Guatemala se maneja a nivel privado, a través de numerosas clínicas y consultorios destinados a brindar este servicio, con costos elevados. Cuando el servicio se encuentra a costo bajo o gratuito, es debido al servicio que prestan las diferentes universidades a través de los centros de práctica, quienes brindan en servicio comunitario. Varios hospitales, como por el ejemplo el Hospital Roosevelt, también brindan el servicio por medio de departamentos de psicología.

Los clínicos en su mayoría, atienden población infantil, adolescente y adulta y son pocos los casos de vejez a los que se enfrentan. La mayoría de intervenciones clínicas van de la mano del área educativa, siendo la población infantil quienes se ven beneficiados de esta unificación de ramas.

Aunque los psicólogos y psicólogas están asumiendo cada vez más su profesión, siguen existiendo muchos psicólogos que trabajan en otros puestos y realizando otras tareas diferentes a las que, por cinco años, se entrenaron en la universidad. La mayoría se desarrollan como maestros de un colegio o de una

escuela y esto es un indicador que el psicólogo aún no ha abierto suficiente campo laboral, como para poder vivir de ello y que la sociedad guatemalteca no ha terminado de asimilar los diferentes beneficios que brinda esta profesión.

“En el interior del país, la labor del psicólogo esta aun pobremente desarrollada. Únicamente en la ciudad de Quetzaltenango se practica la psicología clínica, educativa, organizacional y publicitaria. En el resto del país hay muy pocos psicólogos y se encuentran haciendo trabajo de pioneros.”³

1.1.2.3. Situación del estudiante universitario en Guatemala

En la última década, la educación superior en Guatemala ha tenido una expansión sin precedentes. Esta tendencia incluye a la universidad estatal y 13 privadas, más una recientemente aprobada por el Consejo de Enseñanza Privada Superior (CEPS). En conjunto, atienden a unos 300 mil estudiantes, según las cifras reportadas por cada casa de estudios en el 2012. La cobertura ha crecido en varios departamentos y en municipios metropolitanos; en diferentes jornadas y modalidades de fin de semana y a distancia. Además, se suma la oferta de educación superior por medios virtuales sin salir de casa.

A pesar de la creciente apertura de centros y de la numerosa oferta de carreras, los universitarios continúan siendo un reducido porcentaje de la población. “Según las cifras de cada universidad, para el 2012 solo el 2 por ciento de la población tiene acceso a estudios superiores, lo cual en todo caso supera la cifra de 0.5% de hace 15 años.”⁴

1.1.2.3.1. Situación económica

La Universidad de San Carlos tiene la mayor cantidad de estudiantes, debido a los costos y por la cantidad de carreras y cobertura de sedes

³ AGUILAR, Guido. Y RECINOS L. A. “Historia y estado actual de la psicología en Guatemala”. *Revista latinoamericana de Psicología*. Edición especial. Guatemala, 1999. Pp. 53.

⁴GONZÁLEZ, A. L. y MAYORGA, L. “Crece la oferta universitaria”. *Prensa Libre*, 2012. Guatemala. C. A.

departamentales. “Reúne cerca del 45 por ciento de la población universitaria. La facultad más poblada es la de Ciencias Económicas, con más de 22 mil estudiantes. El pago anual es de Q101. Le sigue en población la Universidad Mariano Gálvez, con más de 50 mil inscritos, mientras en expansión se encuentran las universidades Galileo y Rural, con 92 y 90 sedes, respectivamente. En las privadas, los precios varían desde Q600, en una carrera técnica en la Galileo, hasta Q5 mil mensuales, en promedio, en la universidad Francisco Marroquín. En las casas de estudio no registradas en el CEPS, una carrera cuesta entre Q500 y Q3 mil mensuales, según la especialidad.”⁵

De lo anterior se deduce que la mayoría de estudiantes universitarios no cuentan con un nivel socioeconómico alto, al contrario, se encuentran en el nivel medio y bajo. Es por esta razón, que buscan primordialmente a la Universidad de San Carlos como alma mater.

1.1.2.3.2. Situación laboral

En un mundo ideal, ningún estudiante necesitaría equilibrar su tiempo entre trabajo y estudios. Pero la realidad es que el estudiante promedio en Guatemala necesita dinero para poder pagar su comida, transporte, renta, cuentas de teléfono, entretenimiento y otras responsabilidades financieras, que incluso llegan a ser el pagar la propia carrera universitaria. Es común que los estudiantes trabajen, pero estudiar para los exámenes, escribir trabajos y mantenerse atento en el trabajo al mismo tiempo puede llegar a ser agotador, tanto física, como mentalmente.

Siendo estudiante universitario, tener un trabajo brinda independencia financiera y sentido del logro. Además ayuda en la adquisición de habilidades de manejo de tiempo, dinero e incluso de equipo, las cuales son esenciales poseer para desempeñar puestos de mayor nivel jerárquico. Otro de los aspectos positivos de compartir el tiempo entre el trabajo y el estudio, es que esto brinda

⁵González y Mayorga Op. Cit. Pg. 12

un presupuesto más flexible para ser utilizado en pasatiempos, artículos personales y salidas con amigos y amigas, entre otros.

Sim embargo, existe el otro lado de la moneda, en el cual, para algunos, un trabajo es esencial para apoyar a los padres con el hogar y puede llegar a ser difícil tratar con las responsabilidades que conllevan el tener trabajo y estudiar una carrera.

Algunos estudiantes universitarios, se ven en la situación de dividir su tiempo entre dos estas dos responsabilidades, el trabajo y el estudio. Esta es una de las causas principales por las cuales muchos jóvenes desertan de una carrera universitaria, ya que es más importante para ellos tener un sueldo que un título universitario; esto puede deberse a que, como es el caso de la USAC, muchos jóvenes son cabeza de familia y tienen que ayudar, parcial o totalmente, a mantener el hogar.

El compartir ambas obligaciones, produce en los estudiantes altas cargas de estrés, pocas horas de sueño, poco tiempo para desarrollar actividades de orden social y malos hábitos alimenticios, entre otros. Todo esto repercute significativamente en la salud mental de los estudiantes, debido a las altas cargas de estrés y el poco tiempo libre que les queda para descansar o dedicarlo al desarrollo de la esfera social/recreacional.

1.1.2.3.3. Situación emocional

Según Charlotte Bühler, una Psicóloga alemana que desarrolló sus investigaciones en el campo de la educación y la psicología infantil, un problema emocional es “una interrupción, una detención que tiene un individuo o un grupo en su evolución o desarrollo”. Por otra parte, la Moraima Núñez Lara, fundadora en Caracas, Venezuela, de la Escuela Superior de Psicopedagogía convertida luego en Colegio Universitario de Psicopedagogía, ella define los problemas emocionales como: “Cuadros clínicos que se instalan en la vida emocional de un individuo y que pueden interrumpir, congelar, distorsionar y/o desconectar

cualquiera, algunas o muchas, y en los casos más graves, TODAS las expresiones comportamentales de su desenvolvimiento personal, familiar, laboral, social y/o vital”.

Las manifestaciones de los problemas emocionales pueden variar de un sujeto a otro, de acuerdo a sus características individuales, a su historia personal, a los factores genéticos y ambientales así como también la intensidad y magnitud de las situaciones.

Una emoción es un fenómeno tanto físico como psíquico y que, por tanto, tales eventos no son siempre manejables y medibles de manera voluntaria por los individuos, derivando en personalidades en las cuales el sector emocional ejerce mayor influencia o poder sobre el sector racional del comportamiento.

Para muchos profesionales, la emoción no es simplemente una reacción, sino además un modo de adaptación ante el cambio que puede estar generándose alrededor del individuo. Obviamente, esa adaptación es en la mayoría de los casos involuntaria y sucede en milésimas de segundos como una respuesta inmediata ante determinadas sensaciones y pensamientos.

Las diferentes situaciones que vive un sujeto, tanto en su esfera social, familiar como laboral, afectan el estado o situación sentimental y esto repercute, muchas veces, en su desempeño académico. Es común escuchar a universitarios hablar de tener malas relaciones sentimentales, debido al poco tiempo que sus carreras les dejan para invertir en ellas.

El estrés es otro factor que altera la situación emocional de una persona, haciéndole muy vulnerable en ocasiones, o muy dura en otras. Existen personas con poca flexibilidad en su personalidad, lo cual les impide salir de uno de los dos estados mencionados anteriormente, debido al estrés constante que padecen.

1.1.2.3.4. Situación relacional

Las habilidades sociales son un conjunto o grupo de conductas que las personas, hombres y mujeres, poseen y ponen de manifiesto en las relaciones con los otros y otras. Estas habilidades enriquecen a las personas con mayor capacidad para lograr objetivos trazados, mantener su autoestima y su autoconcepto y también para cuidar el trato con los demás, sin llegar a dañarles. Este tipo de conductas o habilidades se basan, principalmente, en la comunicación y en el autocontrol de tipo emocional. Es gracias al dominio de estas habilidades que las personas llegan a expresar, de forma adecuada, los sentimientos, actitudes, deseos u opiniones, incluso se utilizan a la hora de pedir un favor o en el negarse a hacer uno. Las habilidades sociales pueden mejorarse a través de un aprendizaje adecuado, y entre los diferentes tipos de habilidades sociales que se pueden entrenar encontramos: la asertividad, la empatía, la comunicación no verbal, la planificación, el establecer metas y objetivos, la resolución de problemas.

Es competente mencionar que los problemas relacionales se dan cuando un individuo o conjunto de ellos, presenta algún tipo de dificultad en la interacción con otro u otros, esto hasta el punto que, esta dificultad, paraliza los procesos de desarrollo individual o colectivo, por ejemplo a nivel laboral, nivel de pareja, etc.

Debido a las conflictos relacionales, pueden aparecer dificultades en el **área sentimental** (diferencias en como cada miembro de la pareja expresa el afecto) **área comunicacional** (como trasmite sus necesidades), **área comportamental** (como se llevan a cabo tareas, se comparte la intimidad, tiempo con sus las familias y/o amistades, etc.).

En el **área familiar** se pueden observar problemáticas con los hijos en las diferentes etapas de crecimiento, en el **área laboral**, se da que las relaciones son dificultosas y poco productivas. Y en el **área social** se dan algunos ejemplos

de problemáticas relacionales, como que no cuesta hacer prevalecer una opinión o cuesta dar una negativa a los demás.

Muchos de los problemas de tipo relacional, pueden darse dentro del contexto familiar, a través de las relaciones que se establecen los seres queridos o significativos, con quienes convivimos y a los que se les ve de forma constante (padre, madre, hermanos, hermanas, abuelos o abuelas, etc.). En esta forma de relacionarse, se van adoptando patrones de acción o de relación propios, los cuales, además, se verán marcados por otro tipo de factores como el género, la posición que se ocupe dentro del hogar, el rol que se adopte, la educación que se recibe.

Otro aspecto importante de mencionar, respecto al impacto que tiene la familia en los patrones de relaciones, es la forma en que los padres y madres realizar su labor como tales, es decir, como nos inculcan una adecuada y civilizada forma de interacción. Esto abarca la enseñanza y aprendizaje de normas, los límites claros, el respeto a las reglas, entre otros. Pero, no se puede dejar de lado el aspecto emocional o afectivo, ya que a la hora en que los papás y mamás brindan afecto a sus hijos y/o hijas, les nutren emocionalmente y una buena nutrición afectiva puede ser crucial para que el sujeto desarrolle seguridad en sí mismo, confianza en el o los otros y que, de este modo, pueda establecer bases firmes con las cuales se relacione.

1.1.2.4. ¿Qué es psicoterapia?

La psicoterapia no es un instrumento clínico estandarizado, literalmente es “el tratamiento de la psique”. Aunque esto no es definición suficiente de la actividad que realiza el psicólogo o una psicóloga, ayuda a comprender los elementos fundamentales de la psicoterapia. Cuando se habla del “tratamiento de la psique” implica que existen psiques o personalidades en un estado de sufrimiento o insatisfacción. En algunos casos, es tan grande la perturbación que puede llevar a la persona a una incapacidad para cumplir con las mínimas exigencias de su

vida. En otros casos la problemática no es tan extrema, pero si es molesta. Por ejemplo un matrimonio infeliz, falta de seguridad en uno mismo, un temor insistente, una crisis de identidad, la depresión, problemas sexuales y el insomnio; son algunos de los problemas que muy a menudo motivan a las personas a buscar ayuda profesional y entrar a una psicoterapia. Aquí ya tenemos el primer actor en esta relación de ayuda: el cliente.

Se considera la psicoterapia como la forma más tradicional de intervenir del psicólogo clínico, por lo que no podemos dejar por fuera la importancia de los terapeutas en la psicoterapia, convirtiéndose en el segundo participante. El terapeuta es alguien que ha recibido entrenamiento especial para ayudar al cliente a superar su problemática. Carl Roger, psicólogo estadounidense fundador de la escuela humanista, declaró: “el terapeuta debe proyectar autenticidad, empatía y respeto positivo, siendo estas las condiciones necesarias para provocar un cambio terapéutico”⁶. Este autor también definió la empatía como “La capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio pero sin perder nunca este como sí. Parece ser una cualidad esencial en la relación que promueve el desarrollo de la personalidad... esta clase de empatía parece ser un factor importante en el proceso de posibilitar a una persona el acercamiento a sí misma, el aprendizaje, cambio y desarrollo”.⁷

Así como existe un gran variedad de literatura acerca de las cualidades de un “buen” terapeuta (por ejemplo Gruman y Razin, 1970; Meltzoff y Kornreich, 1970) También es de importancia conocer las características de un “buen” cliente. Se supone que la persona que obtendrá mayores beneficios dentro de la psicoterapia es un individuo verbal, inteligente, motivado al cambio y, quizá, con ansiedad moderada acerca de la necesidad de cambiar, entre otras. Aunque en

⁶ Rogers C. y Stevens B. “PERSONA A PERSONA”. Buenos Aires: Amorrortu. 1980. Pp. 95.

⁷ Loc. Cit.

muchos de los casos no presentan tan buenas condiciones para ser un cliente ideal.

“La psicoterapia es más que una amistad comprada”⁸. El terapeuta puede ser amistoso y comprensivo, pero dentro de la terapia en ocasiones, debe ser frío y objetivo, en otras se transforma en un detective activo que localiza resistencias y hace lo posible para que el cliente las venza.

Si volvemos al inicio ¿Qué es la psicoterapia? Diremos con lo expresado que es una relación entre por lo menos dos personas, una de las cuales es el terapeuta quien tiene entrenamiento y experiencia en el manejo de problemas psicológicos. El otro es un cliente, que experimenta algún problema en su ajuste emocional, conductual o interpersonal y desea resolver su problema. La relación entre ambos es de apoyo, con propósitos definidos en la cual se usaran métodos diferentes de naturaleza psicológica especialmente, para que se dé el cambio en el cliente. La mayoría de los terapeutas emplean varias técnicas de intervención: fomentar el “insigth”, reducir el sufrimiento emocional, fomentar catarsis, designar tareas fuera de la terapia, aumentar la fe de los clientes, y sus esperanzas de lograr cambios.

Es un método de abordaje de aquellas dificultades o problemas a los cuales se ve enfrentada una persona, en determinado momento de su vida. La psicoterapia se vale de conocimientos y técnicas pertenecientes a la rama psicológica que ayuda a las personas a mejorar su calidad de vida, cambiando lo que se pueda cambiar y asimilando/aceptando lo que no. Para esto, la psicoterapia cuenta con objetivos que pretenden que la persona ayudada logre desarrollar la capacidad de resolver sus problemas y satisfacer sus necesidades, para que con esto se alcance una buena relación personal (con ella misma),

⁸Brenstein, D. A., Nietzel, M.T. “INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA CLÍNICA”. Editorial McGraw-Hill. México. 1982

interpersonal (con los demás) y a la vez, con el contexto social al que pertenece (su entorno).

La psicoterapia puede ir dirigida a toda persona, hombre o mujer, que sienta que esos acontecimientos presentes, pasados o futuros, le están llevando fuera de sí o que no le satisfacen lo suficiente. Los problemas que pueden llevar a una persona a tomar un proceso terapéutico son muchos y son variados; entre estos podría estar temas clínicos como la depresión, la ansiedad, la baja autoestima, problemas de relación, fobias, adicciones, entre otras. Pero además, cualquier tema que aborde la relación humana, la expresión de uno mismo y el sentido que se le quiere dar o se le da a la vida son asuntos que también pueden ser tratados en una psicoterapia.

Un proceso psicoterapéutico tiene una duración variable, la cual dependerá de factores como el tipo y profundidad de problemática, los tiempos de cada paciente y la orientación terapéutica del clínico que dirija el proceso. Los enfoques u orientaciones terapéuticas de la psicología, como por ejemplo el humanista, el transpersonal, el psicoanalítico, el cognitivo-conductual, entre otros, pone principal atención a diferentes aspectos de la persona y parte de una manera de hacer las cosas diferentes entre sí.

Es importante resaltar en este punto, que toda la psicoterapia se trata de un proceso, con esto se quiere decir que es un trabajo que se lleva a cabo a lo largo de un tiempo y que los cambios pueden verse de forma paulatina y muchas veces pueden notarse hasta un final del proceso. El psicoterapeuta durante el proceso no brinda al paciente o cliente ninguna solución a la problemática, sino que le facilita a este encontrar su propia solución. Muchas veces la solución implica un cambio en la manera de pensar, percibir o hacer las cosas que tiene el cliente, pero eso no es tan sencillo como pudiera parecer, sino que implica un trabajo profundo y duro, que no suele ser rápido ni sencillo y que ayuda al cliente a madurar y a ser sabio de su propia vida.

Es por esto último, que la psicoterapia debe ofrecer a los pacientes o clientes, un espacio seguro, libre de juicios y críticas, en el cual se pueda ampliar su forma de ver o percibir el mundo, entender mejor lo que de verdad está sucediendo, reconocer que hay que hacer un cambio, atreverse a hacerlo y también reconocer y atreverse a aceptar las necesidades propias. Todo esto en un marco de asumir una responsabilidad y potencializar los recursos personales.

1.1.2.5. ¿Cuándo se debe considerar la psicoterapia como una opción?

Claramente no existe una norma específica que determine cuando se debe ir y cuando no se debe ir a un psicólogo para solicitar ayuda, ya que un mismo problema puede llegar a afectar de forma diferente a cada persona, por ejemplo la muerte de un familiar cercano puede ser tomada con tranquilidad por una persona, mientras que otra la toma con total desconsuelo. Es por este motivo, que la decisión de tomar una psicoterapia es puramente subjetiva y no objetiva como se cree.

Sin embargo, resulta muy útil hacer una valoración sobre si se necesita, o no, ayuda psicológica y para esto, es muy importante observar si existen ciertos síntomas asociados a la problemática presente, como la ansiedad, pérdida o aumento de apetito, inquietud excesiva, alteraciones del sueño, sensación de tristeza, cansancio inusual, falta de concentración, entre muchas otras. También es de suma importancia determinar si se han producido cambios significativos, a nivel personal, familiar, laboral o educativo que puedan haber sido desencadenados, en cierta parte, como reacción a la problemática presente.

Muchas personas tienen la idea equivocada sobre el hecho de buscar ayuda profesional de un psicólogo, piensan que ir al psicólogo implica asumir la incapacidad de solucionar los problemas por sí mismos. Pero vale la pena vencer esa idea y recuperar la calidad de vida que se tuvo alguna vez o buscar

la que desea tener. Las personas muchas veces tiene el potencial de auto-sanarse, sin embargo, cuando se está muy confundido y ya se ha dejado atrapar por pensamientos y emociones que desgastan y hacen perder el poder de autogestión, es de mucha utilidad contar con la ayuda de alguien, con conocimientos y formación terapéutica, que pueda mirar desde otra perspectiva y ayudarnos a comprender dónde y cómo perdimos el manejo de nuestras vidas.

Algunas personas recurren a la psicoterapia porque han estado deprimidas, ansiosas o enojadas por demasiado tiempo. Otras podrían querer ayuda ante una enfermedad crónica que interfiere en su bienestar emocional o físico. Y otras podrían tener problemas a corto plazo para los que necesitan ayuda. Por ejemplo, un divorcio, la partida de los hijos, sentirse abrumado por un nuevo empleo o estar de duelo por la muerte de un familiar.

Una forma de saber si se necesita un proceso psicoterapéutico es cuando se detecta que un problema, o varios, están bloqueando la vida diaria, llenándole de sensaciones desagradables e impidiendo que se goce de los aspectos placenteros. Cuando no se encuentra contención emocional en el entorno, entonces el tratamiento profesional es muy importante y la diferencia en la calidad de vida puede ser valiosa.

Por otra parte, se puede acudir al psicólogo también en aquellos casos en que no se siente que tenga grandes problemas, pero se encuentra en un momento de la vida en que quiere iniciar un camino de autoconocimiento, ya sea para superar viejas heridas, para comprender algo de su historia, de su presente o para orientar su futuro en general o en un área específica.

1.1.2.5.1. Manifestaciones de alerta

Las situaciones que pueden llevar a una persona a solicitar asistencia psicológica, pueden ser muchas. Dificultades en el trabajo, problemas de pareja, familiares, económicos, duelos, e incluso cambios deseados e interpretados como positivos que generan expectativas, ansiedades y temores que hacen

pensar que no se es capaz de enfrentarlos adecuadamente, como por ejemplo, un ascenso laboral o la llegada de un nuevo hijo.

Cuando las condiciones difíciles se ven acompañadas de angustias, tristezas, apatías, desmotivaciones, rabia, miedos, u otras emociones y éstas impiden disfrutar los aspectos buenos de la vida y afrontar apropiadamente los malos, es momento de plantearse si es posible superar este estado en un tiempo prudente, o si es necesario acudir a un psicólogo que, a partir de sus herramientas profesionales, pueda ayudarle a comprender la situación y generar las condiciones para sobreponerse.

Cuanto más complejo y recurrentes es el problema, más necesaria es la ayuda profesional. Entre los acontecimientos que pueden desencadenar malestar o aumentar la vulnerabilidad y el sufrimiento en un ser humano, podemos nombrar:

- la muerte de seres queridos
- las separaciones de pareja
- las reconciliaciones
- las enfermedades graves
- la pérdida del empleo
- el cambio de trabajo
- los problemas sexuales
- los logros personales
- las mudanzas y muchos otros eventos

La psicoterapia podría ayudar si el cliente presenta estas señales:

- Tiene un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Parece que sus problemas no se solucionan a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.

- Tiene dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está constantemente nervioso.
- Sus acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo, le están dañando a él o a otras personas.

1.1.2.5.2. Importancia de recibir psicoterapia

La psicoterapia es un proceso que puede convertirse en un espacio destinado a mejorar la introspección en un ser humano, al igual que colabora con el análisis, el autoconocimiento, la autoaceptación, entre otras, esto permite al paciente o cliente ir reconociendo y aceptando lo que acontece en su vida, tomar conciencia, para que de este modo pueda, de manera responsable, aprender a resolver sus propios conflictos. Con todo lo anterior, se intenta lograr un cambio de actitud frente a la vida, hacia uno mismo e incluso hacia los demás y hacia las circunstancias a las que se pudiese enfrentar, permitiendo así, vivir la vida propia de manera satisfactoria.

A través del diálogo, la psicoterapia le permite a quien la toma, sacar a luz todo aquello que no ha logrado reconocer o distinguir, siendo esto algo que esté afectando la toma de decisiones o la resolución de problemas. Permite que una persona logre identificar aquellas ideas que se han llegado a convertir en irracionales (hablando desde la perspectiva del enfoque racional emotivo) y que perjudican la actual relación con el otro o la perjudicó en un pasado. Para esto, es necesario que dentro del proceso la persona reconozca la responsabilidad y el papel de protagonista que sólo el, o ella, tiene en su vida. En palabras sencillas, podría decirse que es la capacidad de elegir y decidir evaluando, y asumiendo, las consecuencias que lo anterior implique.

Otro aspecto positivo de una psicoterapia es que toma en cuenta, al momento de una evaluación y tratamiento, el contexto social de cada paciente, las diferencias individuales entre ellos, para lograr una mejora desde las herramientas personales que cada ser individual posea. Se parte de lo positivo que se tiene, para mejorar lo negativo.

La terapia psicológica es siempre recomendada, y a pesar de que en otros tiempos se creía que únicamente las personas que padecían serios problemas o enfermedades mentales debían acudir a ella, hoy en día, muchas personas con problemas de menor gravedad han recurrido a una terapia que les permita mejorar, entender, comprender y reestructurar sus conductas hacia otras satisfactorias.

1.1.2.5.3. Consecuencias de no recibir una psicoterapia

El primer paso para determinar la eficacia de la terapia psicológica es demostrar que los tratamientos son superiores a la recuperación espontánea (no tratamiento). “La recuperación espontánea, sin terapia psicológica formal, ha sido cifrada en un 30-40% de los casos, aunque los datos varían según los trastornos. Por ejemplo, las remisiones son frecuentes en la depresión y raras en trastornos psicóticos, dependencia de sustancias, trastorno obsesivo-compulsivo, hipocondría y agorafobia. Además, la remisión espontánea se da sobre todo en los tres primeros años del trastorno.”⁹

Los criterios para valorar la eficacia de la terapia psicológica se basan fundamentalmente en comparaciones estadísticas de grupo, pero también es frecuente que para este tipo de investigaciones se tomen en cuenta los porcentajes de clientes clínicamente mejorados o recuperados. Las conclusiones sobre la eficacia de la terapia psicológica se basan generalmente en los

⁹Bados López, A. y García Grau, E. “EFICACIA Y UTILIDAD CLINICA DE LA INTERVENCION EN PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD”. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Barcelona, España. Octubre de 2008.

pacientes que llegan a completar el tratamiento, para que estos sea válido en la investigación, de este modo, no se toma en cuenta los que abandonan o los que se niegan a recurrir a terapia.

Sin embargo, se puede decir con seguridad que las personas que no asisten a un tratamiento psicológico y que padecen de trastornos graves, pueden llegar a presentar serias consecuencias al no tomar la psicoterapia, como por ejemplo las personas que padecen de una depresión y llegan a tomar la decisión de cometer un suicidio; al otro extremo se encuentran quienes solo la buscan como un acompañamiento sin tener o padecer problemas relevantes en su vida, ya que ellos normalmente mejoran con el consejo de un amigo o dándole tiempo a su vicisitud.

1.1.2.6. Factores externos que se involucran en la psicoterapia

Las barreras a las que la psicoterapia se enfrenta hoy en día, son menores a las que se enfrentaba años atrás, sin embargo es imposible decir que se han superado estas en su totalidad. Muchos de estos problemas o barreras a los que la psicología y la psicoterapia se enfrentan, vienen de años y años de prácticas socioculturales dentro del contexto social de Guatemala, como por ejemplo los conjuntos de creencias que muchas veces los psicólogos tienen que reconstruir para poder realizar un trabajo satisfactorio.

Para identificar estos factores externos que se involucran en la decisión de asistir, o no, a un proceso psicoterapéutico, es necesario pensar en el sistema de creencias que se maneja, si una persona está tratando de cambiar algo en su vida, cuál es el sistema de creencias sobre ese tema. ¿Ese sistema de creencias le llevará a buscar la ayuda, o al contrario, le reprime en esta acción?

Según la OMS, los factores psicosociales “consisten en interacciones entre, por una parte, el medio ambiente y las condiciones de este, y por la otra, las capacidades de una persona, sus necesidades, su cultura y su situación

personal, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción personal”.¹⁰

El concepto de factores psicosociales, entonces, hace referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en la situación real de una persona y que están directamente relacionadas con su contexto y su forma de relacionarse con este y que tiene la capacidad para afectar tanto el bienestar y la salud física, psíquica o social del ser humano. Estos son susceptibles de provocar daños a la salud de la persona pero también pueden influir de forma positiva en la satisfacción personal.

Cuando en el individuo se produce equilibrio entre los factores externos y los factores humanos personales, se crean sentimientos de confianza en sí mismo, aumenta la motivación, la capacidad de trabajo y mejora la salud, física, psíquica y social. Un desequilibrio entre las oportunidades y las exigencias ambientales produce reacciones de estrés en el ser humano, aunque de tipo diferente.

Las consecuencias perjudiciales que los factores psicosociales tienen sobre la salud, hacen referencia a alteraciones de tipo fisiológico y psicossomático (como dolores de cabeza, musculares, trastornos de sueño) psíquicos (como la falta de atención). Esto crea disfunciones en la vida cotidiana de una persona, dándose un aumento, en estudiantes universitarios, de absentismo, disminución de rendimiento, problemas de relación, desmotivación, mayor número de accidentes y problemas de salud, etc.

Estos factores psicosociales que afectan al individuo en el desarrollo de sus labores, ocasionando altas cargas de estrés, también son fuertes barreras a las que se ha tenido que enfrentar la psicología y la psicoterapia. Las creencias personales y colectivas, de tipo social, religioso, cultural y de género (entre otras)

¹⁰ KALIMO, R. EL-BATAWI, M. A. y COOPER, C.L. *“Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud”* Edición única. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 1988. 94 p. ISBN 92 4 356 102 2.

están tan arraigadas en la psique de los guatemaltecos, que al momento de pensar en asistir a psicoterapia, juegan papel principal en la toma de la decisión.

1.1.2.6.1. Factores sociales

Como factores sociales se incluyen aquellos elementos que son representativos de las sociedades, como el nivel socioeconómico y el nivel educativo, entre otros. De estos factores, con los que se puede dividir a la sociedad en grupos, encontramos diferentes formas de pensar que son características de estos y que son similares entre miembros de, por ejemplo, un mismo nivel socioeconómico.

Por lo general, son los guatemaltecos pertenecientes a las clases sociales más altas, los que conocen y utilizan el servicio que brinda la ciencia psicológica para la mejora en la calidad de sus vidas. Sin embargo, en proyectos sociales como los de la universidad de San Carlos de Guatemala, a través diversos centros de práctica con los que cuenta la Escuela de Ciencia Psicológica, se ha podido llegar a abarcar mayor población de escasos recursos, y con esto no solo mejorar la calidad de vida de los niveles medios y bajos, sino también se ha contribuido a la promoción de la psicología en el país, como ciencia de estudio y como un servicio útil para la sociedad.

Abarcando este proyecto de investigación, estudiantes universitarios de la facultad de odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, es importante mencionar que son un grupo social conocedor de la existencia y los beneficios de una psicoterapia, pero, qué otro factor psicosocial podría verse involucrado en la toma de decisión de asistir, o no, a un proceso psicoterapéutico. Si el estudiante universitario cuenta con el conocimiento de psicoterapia, qué pasa por la psique de estos para tomar la decisión de buscar ayuda terapéutica.

1.1.2.6.2. Factores religiosos

Según Sigmund Freud, la religión es una psicosis colectiva, que no es más que una alucinación que se extiende a toda la sociedad; es una enfermedad mental que invade gran parte del cerebro y que provoca pensamientos y reacciones incorrectas en la conducta humana. Es decir, que la religión no hace más que adulterar los hechos reales sin dar razones concretas, desvaría y propone locura que no pertenece al comportamiento natural y normal del ser humano. Además extiende este comportamiento y pensamiento a la sociedad completa, y lo califica como psicótico y colectivo, esto lo hace ver como una enfermedad mental colectiva que se equivoca con un razonamiento enfermo.

De lo anterior, propuesto por Freud, es importante resaltar 2 características de la religión que él propone, y estos son, primero el concepto de colectividad, y segundo el hecho de que invade el pensamiento para provocar conductas. Con colectivo nos referimos a que pertenece a un grupo de personas o es compartido por cada uno de sus miembros. La religión es una de las características sociales más practicadas por los seres humanos alrededor del mundo, en donde Guatemala no es excepción de esto. Los pensamientos milenarios que infunde la religión son compartidos colectivamente por todas y cada una de las personas que son miembros de un clan religioso, en unas estos pensamientos están tan arraigados que desencadenan acciones ciegas, es decir, que actúan según lo que la religión y sus escrituras dictan.

Guatemala, siendo un país tan diverso culturalmente, cuenta con varios tipos de religiones o clanes religiosos. La religión, poco a poco, ha adoptado a la psicología, sin embargo aún existen muchas personas que tienen la creencia que la religión es la única que puede ayudarles a solucionar todo tipo de problemas personales y que los sacerdotes, curas, pastores, etc. Son las únicas personas aptas para escuchar sus secretos más íntimos y dar un consejo acertado para ello.

Debido a lo anterior es común encontrar, aun en la universidad, personas que prefieran confesarse con un sacerdote que asistir a un proceso de psicoterapia, pues los pensamientos que la religión les hace adoptar, acertada o erróneamente, les impiden confiar en una ciencia para esta tarea.

1.1.2.6.3. Factores culturales

La cultura se comprende como un conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.

Guatemala es un país rico en cuanto a cultura se habla, gracias a la inmensa diversidad de grupos culturales, los cuales son muy variados dependiendo del territorio que habiten, y que cada uno posee características propias que los diferencian de los demás, como los rasgos físicos, la gastronomía, el idioma, la indumentaria, la organización social, cosmovisión y conducta, etc.

Este es otro factor que participa en el pensamiento de un individuo al momento de tomar la decisión de asistir, o no, un proceso de carácter psicológico. Principalmente en culturas donde la creencia está muy arraigada, como por ejemplo, podría ser, la indígena, en algunas ocasiones se puede encontrar desconocimiento del proceso terapéutico, pues la cosmovisión maya se representa por la creencia, en algunos grupos, de diversos dioses (cultura politeísta) a quienes se les pide que les ayuden a resolver problemáticas. Es en otro tipo de cosmovisiones, en donde se ha tenido mayor acceso de información y educación sobre psicología, psicoterapia y sobre los psicólogos, y quienes asisten en mayor cantidad a una consulta psicológica.

La cultura y su conjunto de pensamientos y creencias se consideran de alta importancia en la psicoterapia. Conocer qué tipo de pensamiento cultural tiene un paciente es relevante al momento de no irrespetar sus creencias y

también para comprender mejor su forma de actuar y desarrollarse dentro de un contexto social.

1.1.2.6.4. Factores de género

Género hace referencia a las expectativas sociales que se tiene acerca del deber ser y las prescripciones culturales sobre lo que es propio de los hombres y de las mujeres. También hace referencia a las relaciones, los conflictos y las diferentes desigualdades entre ellos y ellas. Las relaciones de poder que se establecen entre los géneros, la división sexual del trabajo a partir de la cual se determinan las actividades consideradas propias para cada uno de los géneros; todo lo anterior es un producto de la simbolización de la diferencia biológica de los sexos, esto genera la tan famosa naturalización de lo que en realidad es creado y sostenido por la sociedad y es por lo tanto aprendido a través de la socialización que se da en forma diferenciada para los géneros desde el nacimiento.

Para esta investigación y este apartado especial, tomaremos del amplio concepto de género expuesto con anterioridad, las expectativas sociales del deber ser y las prescripciones culturales sobre lo que es propio de los hombres y de las mujeres. Desde esta perspectiva, se menciona lo que es característico hacer dentro de cada género, es particular que lo femenino este caracterizado socioculturalmente como lo delicado, lo tierno, lo vulnerable, etc. Esto a diferencia de lo masculino, lo cual se destaca por lo fuerte, lo valiente, lo inquebrantable.

En cuanto al reconocimiento de la necesidad de pedir y recibir ayuda, es decir, el hecho de aceptar que se necesita a alguien más para lograr salir de una situación no deseada, a algunos hombres suelen dificultárseles el admitir tal necesidad y algunas mujeres se más se ven facilitadas social y culturalmente a reconocer que sin la ayuda de un experto, no se podrá llegar a una mejora o solución.

El papel del género influyente en la decisión de asistir, o no, a un proceso psicoterapéutico, es social y culturalmente reforzado perjudicando al sector masculino y favoreciendo al femenino, con el poder aceptar, o no, su propia vulnerabilidad y sus propios límites dentro de un problema, para su resolución. Es por esto, que en el contexto de una relación terapéutica es común ver a mujeres solicitando y recibiendo la ayuda terapéutica que ver a los hombres hacerlo, sin embargo, se han logrado cambios importantes dentro de este campo sin dejar de reconocer que hay mucho camino que recorrer.

1.1.2.6.5. Factores psicosociales y el estrés

Es posible definir el estrés como una respuesta del organismo ante demandas internas o externas que, en principio, resultan amenazantes, consistiendo básicamente en la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas. El concepto de estrés implica un ajuste inadecuado entre la persona y su entorno o contexto, la situación de desajuste o desequilibrio, mantenida en el tiempo, produce una serie de consecuencias en la persona que afectan la salud física, psíquica y social.

Los factores psicosociales pueden llegar a desencadenar altas cargas de estrés en los seres humanos cuando se pelean con el yo real y el yo ideal, esto planteado desde una perspectiva humanista de la psicología. Los ideales culturales, sociales, religiosos y de género se ven muchas veces enfrentados con las necesidades reales de un ser humano, quien por tratar de cumplir lo socialmente aceptado, deja de lado lo que realmente quiere o necesita como ser individual.

1.1.3. DELIMITACIÓN

Esta investigación, en su fase de trabajo de campo, tuvo intervención en la Facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Dicha investigación se llevó a cabo en los meses de agosto y septiembre del año 2014, en un período de un mes exacto, iniciando este en la fecha 16 de agosto y culminando el 16 de septiembre del año mencionado.

La población con la que se trabajó fue de 621 estudiantes universitarios, pertenecientes a dicha facultad, la muestra fue no aleatoria y consistió en 60 estudiantes, de ambos géneros comprendidos entre las edades de 20 a 25 años.

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnica de muestreo

La población fue de 621 universitarios, comprendidos entre los 20 y los 25 años de edad, pertenecientes a la facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala. La muestra fue no aleatoria y esta consistió en 60 estudiantes, quienes fueron seleccionados por las practicantes del centro de psicología de la facultad de Odontología, y algunos docentes de la ya mencionada facultad. Se trabajó con 60 estudiantes, hombres y mujeres.

2.2. Técnicas de recolección de datos

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la revisión de fuentes bibliográficas diversas y consultas con expertos en el área de la psicología clínica, como la Ma. Blanca Peralta. Además se elaboró una **escala de Likert** que se aplicó a la población meta. También se realizó un **cuestionario cerrado** de 10 preguntas que buscó recolectar información necesaria. El primer paso fue solicitar el permiso ante las autoridades de la Facultad, pudiendo tener contacto con el Señor Decano, el Secretario General y la Coordinadora del programa de Psicología de esta institución; estas personas accedieron y se mostraron interesadas por la investigación, pues consideraron que los resultados obtenidos por esta serían de beneficio para el desarrollo personal y profesional de los alumnos de esta casa de estudio. Luego de obtenido el permiso se pasó directamente al trabajo de campo, donde se abordó al estudiantado en los jardines de la Facultad, durante su tiempo libre; esta labor se llevó a cabo en días hábiles (lunes, martes y miércoles), durante la mañana, entre 7:30 am y 12:30 pm. para no perjudicar sus momentos de estudio. Se le preguntó a cada estudiante si había asistido con anterioridad a un proceso psicoterapéutico, con el fin de entregar el instrumento correcto a cada persona. Se le explicó el procedimiento y la razón de este trabajo a cada evaluado, quienes accedieron

podieron llenar una escala y un cuestionario, los cuales fueron respondidos en un tiempo aproximado de cuatro minutos. Luego de terminada su colaboración los estudiantes entregaban el material de trabajo y seguido de esto se les proporcionó un trifoliar con información sobre el proceso psicoterapéutico.

2.3. Técnica de análisis estadístico

Análisis cualitativo-descriptivo de los datos recolectados a través de la aplicación de los instrumentos mencionado en el inciso anterior, y el análisis cuantitativo de las gráficas que representan los datos encontrados a través de la recolección.

2.4. Instrumentos

- **Guía de escala de Likert:** dos escalas que cuentan con 30 cuestionamientos que evalúan los factores psicosociales en el ámbito social, religioso, cultural y de género. El propósito de la elección de este instrumento fue el análisis de los motivos psicosociales que pudieran influir en la elección de iniciar, o no, un proceso de psicoterapia, en los estudiantes universitarios, desde diferentes esferas que conforman el contexto social en el que interactúan tanto hombres como mujeres, dentro de un tiempo objetivo. (ver anexo 1 y 2)
- **Guía de cuestionario:** este cuenta con 10 preguntas, las cuales contienen interrogantes que buscaban información sobre si se ha participado dentro de un proceso psicoterapéutico, o no, y que le hizo tomar esa decisión. (ver anexo 2)
- **Trifoliar:** este instrumento tuvo como finalidad informar a la población sobre qué es un proceso psicoterapéutico, cómo puede ayudarle asistir a uno y dónde puedo encontrar atención de este tipo. (ver anexo 3)

La aplicación de técnicas e instrumentos se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la facultad de Odontología de la USAC, para aquellos que no

han asistido a psicoterapia, así como de los que ya asisten a proceso de psicoterapia en el centro de práctica psicológica perteneciente a la facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos, o bien, en una clínica privada.

2.5. Operativización de objetivos

Objetivos	Categorías	Técnicas
Detectar el carácter represivo o motivante, que ejercen los factores psicosociales en la decisión de tomar un proceso psicoterapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> - Carácter represivo o motivante - Factores psicosociales - Proceso psicoterapéutico 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Likert - Cuestionario
Delimitar las manifestaciones psíquicas, producto de la fuerte carga académica de la facultad de Odontología de la USAC, que produzcan sufrimiento humano.	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestaciones psíquicas - Carga académica - Sufrimiento humano 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario
Establecer si existe relación entre, el desconocimiento del rol del psicólogo o psicóloga y la decisión de iniciar un proceso de ayuda psicológica.	<ul style="list-style-type: none"> - Rol del psicólogo - Proceso de ayuda psicológica 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario
Brindar a los estudiantes de odontología de la USAC, un trifoliar que contenga información sobre el proceso psicoterapéutico y sobre el centro de práctica psicológica que se encuentra ubicado en dicha facultad.	<ul style="list-style-type: none"> - Proceso psicoterapéutico 	<ul style="list-style-type: none"> - Trifoliar

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

“Los estudios de odontología se iniciaron en Guatemala en forma organizada con la fundación del Instituto Dental como una dependencia de la Facultad de medicina, Cirugía y Farmacia, el 1 de mayo de 1895, por decreto legislativo No. 297. La universidad de San Carlos de Guatemala funcionaba en ese entonces bajo la dirección del Ministerio de Instrucción Pública. En 1926 al producirse la reorganización de la universidad, con la separación de la Facultad de Medicina y Cirugía de la de Farmacia, fue establecida la escuela de Odontología como una unidad de la Facultad de Ciencias Médicas. Posteriormente el 1 de abril de 1940, se creó la Facultad de odontología por decreto gubernativo No. 2336.”¹¹

3.1.2. Características de la población

La facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, consta de 621 estudiantes registrados, 332 hombres y 268 mujeres, que tienen características y valores fomentados por la misma dependencia académica. Esta facultad cuenta con una sola jornada de estudio, la cual inicia a las 7:30 horas y varía la finalización, dependiendo del grado que se curse.

Los rasgos observados en el estudiantado de Odontología concuerdan con los manifestados por personas que se encuentran bajo cargas elevadas de estrés y ansiedad. Los estudiantes manifiestan no dormir el tiempo suficiente y no descansar correctamente. Algunas personas expresaron que han llegado a enfermarse por estrés, provocando esto que rindan de manera inadecuada en sus estudios y sobre preocupándose por los resultados obtenidos. Esta

¹¹ Facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Historia [en línea]: de la página web de dicha facultad.

<http://odontologia.usac.edu.gt/conozcanos.php#> [Consulta: 21 de septiembre de 2014]

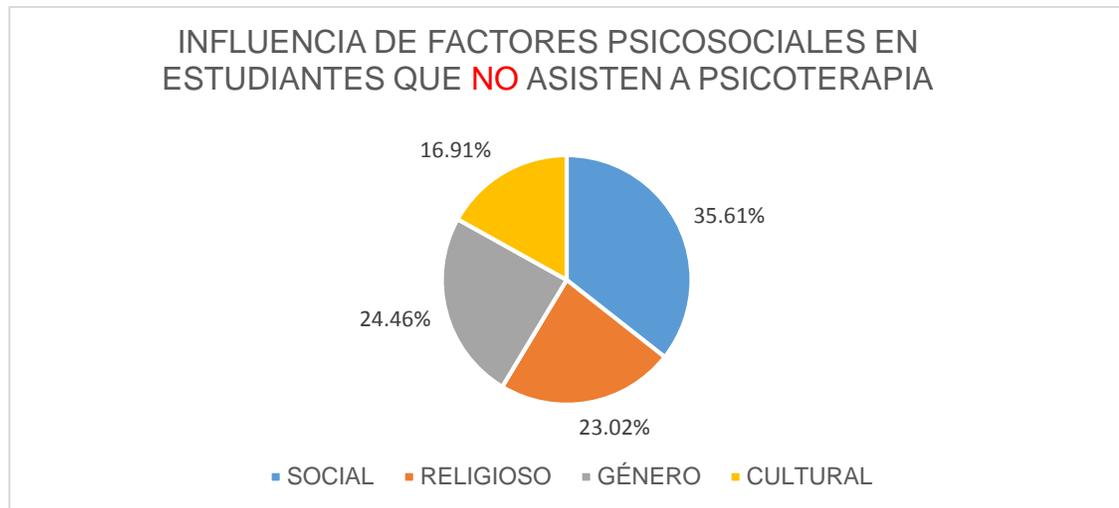
información es semejante a la proporcionada por las autoridades de la dependencia académica, quienes manifestaron preocupación por la salud mental y emocional de sus estudiantes.

De esos 621 estudiantes que alberga dicha facultad, los asistentes a psicoterapia dentro del centro de práctica psicológica que se encuentra ubicado en Odontología, no representa un número elevado, pues son únicamente 33 personas quienes hacen uso de los servicios prestados. Los instrumentos se aplicaron a 32 hombres y 28 mujeres.

3.2. Análisis de resultados

Los resultados obtenidos a través de las escalas aplicadas y de los cuestionarios resueltos, fueron contabilizados, pregunta por pregunta, es decir, cada respuesta dada a cada interrogante planteada en ambos instrumentos fue contabilizada de forma que se pudieran evidenciar cuantos “no” o cuantos “si” se daban por pregunta del cuestionario, o cuantas respuestas “1, 2 o 3” fueron seleccionadas en la Escala. Luego de realizada esta contabilización, se procedió a seleccionar las preguntas más significativas de los instrumentos y así poder elaborar las gráficas de pastel y de barras que serán presentadas a continuación en el informe final. Esta graficación, en ambas formas, se vale del uso numérico de los porcentajes, para mostrar una idea más clara de los resultados obtenidos. Los datos conseguidos por cada pregunta relevante, fueron trabajados en hojas Excel, esta labor se llevó a cabo bajo la supervisión del Ingeniero en Telecomunicaciones y redes informáticas, Luis Pedro Vela, experto en el uso de los paquetes de Office, quien no solo supervisó sino también asesoró a la investigadora en el proceso de tabulación de los datos.

Gráfica #1



FUENTE: Escala de Likert para estudiantes que no han asistido a un proceso psicoterapéutico, aplicada a estudiantes de la Facultad de Odontología de la USAC, comprendidos entre los 20 y 25 años de edad.

Estudiar en una facultad tan exigente (académicamente hablando) como la Facultad de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, requiere un sentido de responsabilidad y disciplina diferente al que se pudiera necesitar en otro tipo de carrera. La carga académica con la que los estudiantes tienen que lidiar en el camino de la profesionalización es fuerte, siendo “normal” que se reprobren uno, dos o incluso tres años de la carrera, sin embargo, no todas las personas ven este suceso como algo natural dentro de sus años como estudiantes universitarios. Debido a esto existen estudiantes que se han visto afectados en el área bio-psico-social, tanto por la carga académica como por la reprobación de algún año que se haya cursado, viéndose alterada su vida personal.

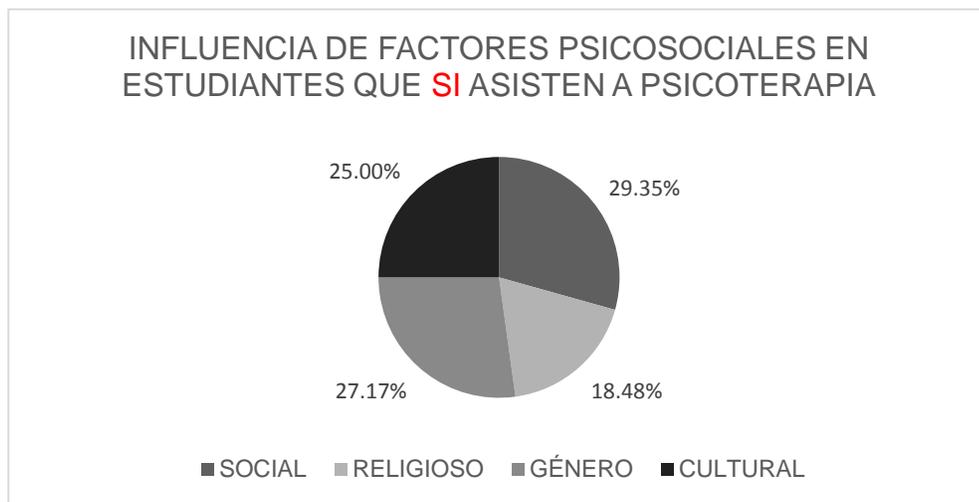
Pero, si su vida personal y académica (por solo mencionar dos esferas) se está viendo afectada, qué se interpone entre estos estudiantes y la búsqueda de la salud mental, es decir, por qué no han asistido aún a un proceso de terapia psicológica. Respondiendo esta interrogante, es conveniente revisar la gráfica

anteriormente expuesta, ya que en ella se nos muestra en cifras y porcentajes, los diferentes factores psicosociales que se ven involucrados en la toma de tal decisión. Tras el proceso del trabajo de campo, se pudo recolectar información relevante que acreditó al factor social como el más influyente en la toma de la decisión de NO asistir a un proceso de psicoterapia. El factor social hace mención a esa idea que socialmente ronda sobre la psicología, a los niveles socioeconómicos y académicos a los que pertenecen los estudiantes, siendo lo que más arremete entre estudiantes y salud mental el famoso “qué dirán”.

El factor psicosocial de género, se encuentra ubicado en la gráfica en un segundo lugar de elección de los estudiantes de la Facultad de Odontología, la información recolectada a través de la escala de Likert, logró encontrar que la mayoría de personas que asisten a psicoterapia pertenecen al género femenino, razón por la cual se algunos hombres creen en la idea de que no deben buscar ayuda psicológica, interfiriendo en la consecución de una salud mental que les permita hacer frente a las diferentes vicisitudes de su vida, en las varias esferas en las que se desarrollan. El género femenino, por otro lado, se encontró en mayor cantidad asistiendo a psicoterapia, lo que sugiere que para ellas está bien y es admitido que acepten que solas no pueden cargar con todas las responsabilidades por tanto, es comprensible que busquen la ayuda de un psicólogo para sobrellevar las diferentes manifestaciones psíquicas de las cuales se ven afectadas y sobre todo, que reconozcan que necesitan tal ayuda. A manera de conclusión, es importante resaltar que, se descubrió al factor social como la principal fuerza o influencia que actúa sobre los estudiantes de odontología para decidir NO acudir a una terapia de carácter psicológico y que es aquí donde se deben tomar cartas en el asunto y seguir en la labor de esclarecimiento de la psicología como ente que contribuye a la salud integral y no como factor perjudicial para una persona, ante los ojos de otros y otras. El factor social que se encuentra encabezando la lista, hace referencia al temor que podría existir en estos jóvenes de aceptar que se requiere ayuda, difiriendo con

lo que pudiesen pensar las otras personas de ellos. El “miedo al qué dirán” se encuentra como uno de los motivos principales dentro del factor psicosocial, colocándolo en el primer lugar de razones por las cuales no se asiste a psicoterapia.

Gráfica #2



FUENTE: Escala de Likert para estudiantes que SI han asistido a un proceso psicoterapéutico, aplicada a estudiantes de la Facultad de Odontología de la USAC, comprendidos entre los 20 y 25 años de edad.

Asistir a un proceso de ayuda psicológica, puede contribuir a que un estudiante aprenda a manejar de forma efectiva las cargas de estrés a las cuales se puede ver expuesto durante una carrera universitaria. Esta labor que realizan los psicólogos es poco conocida por la población general en Guatemala, sin embargo, existen quienes conocen a profundidad este beneficio que brinda la psicología a la población estudiantil.

El nivel socioeconómico es uno de los factores que influyen en el conocimiento de las personas sobre los beneficios que la terapia psicológica podría brindar a un estudiante universitario, ya que existe relación entre nivel socioeconómico y nivel académico. Las personas con mayores recursos pueden

optar de forma menos complicada al estudio en sus diferentes niveles, principalmente aquellos y aquellas que quieran estudiar una carrera a nivel universitario y formarse como profesionales en un área determinada.

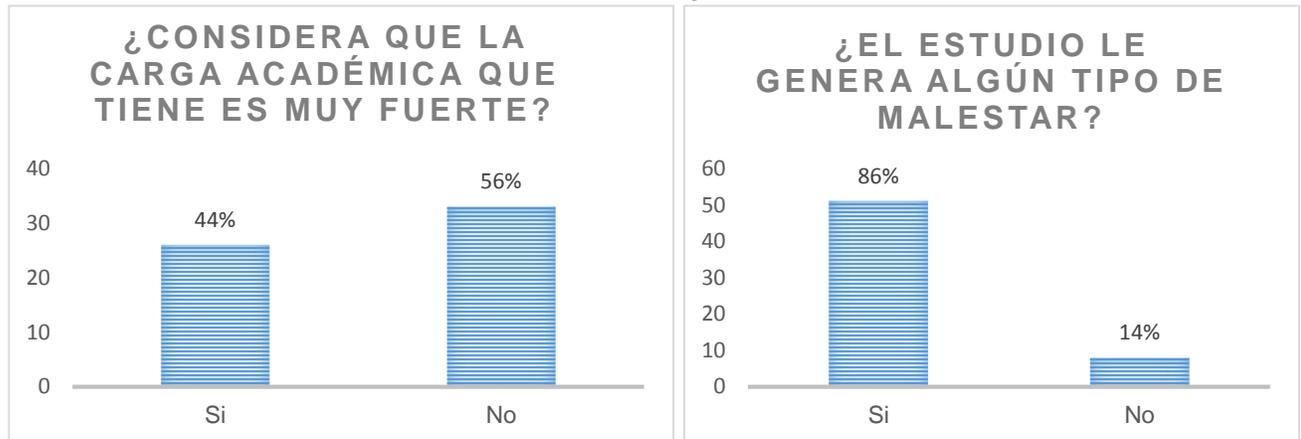
Esta labor de profesionalización requiere tiempo, empeño, dedicación, responsabilidad y sacrificio, entre otros; muchos de estos sacrificios atentan con el tiempo que los y las jóvenes deben invertir en su recreación y relajación, es aquí, donde las personas llegan a un punto en el cual se ven al borde del colapso nervioso y necesitan acudir, por emergencia, a un psicólogo o psicóloga que les ayude, en primer orden, a disminuir o erradicar las manifestaciones psíquicas que se hacen presentes, y en segundo orden, a aprender a manejar las diferentes cargas de estrés que implica una carrera universitaria.

Como se puede observar en la gráfica, y al igual que en la escala anteriormente analizada, el factor que mayoritariamente influye en la decisión de asistir o tomar un proceso de apoyo psicológico, se encuentra en lo social. El factor social representado en la gráfica, hace referencia al nivel socioeconómico y académico como influencia en el conocimiento de la ciencia psicológica y de sus beneficios en los estudiantes de odontología de la USAC, de este modo, se logra identificar que este factor y estas condiciones sociales son una fortaleza en la búsqueda de una higiene mental óptima en los ya mencionados estudiantes.

El factor género, influye en un segundo lugar en esta decisión ya que a través de la escala de Likert aplicada a los estudiantes, se pudo obtener información sobre que la mayoría de estudiantes, hombres y mujeres, han roto con los estereotipos de género y los imaginarios sociales que harían que el hombre no busque este tipo de ayuda. En tercer lugar y a diferencia de la escala que fue aplicada los estudiantes que NO asisten a psicoterapia, el factor cultural hace influencia significativa en la toma de esta decisión, pues se ve involucrado debido a la influencia de una cultura globalizada, en la cual se han roto formas de pensar y se han adoptado pensamientos menos rígidos alrededor del mundo;

siendo parte los estudiantes de odontología de este fenómeno que beneficia la relación entre personas y salud mental.

Gráficas #3 y #4



FUENTE: Encuesta aplicada a estudiantes de la Facultad de Odontología de la USAC, comprendidos entre los 20 y 25 años de edad.

Los estudiantes de odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala fueron cuestionados sobre su carga académica y también sobre si esta les generaba algún tipo de malestar físico o psicológico. Los ya mencionados estudiantes, respondieron a la pregunta “¿Considera que la carga académica que tiene es muy fuerte?” en su mayoría con una negativa, de 60 estudiantes encuestados, 27 dijeron considerar la carga académica actual demasiado fuerte para ellos, y 33 dijeron que no lo consideraban así; sin embargo, al responder la siguiente pregunta “¿El estudio le genera algún tipo de malestar?” el 86% de esa población encuestada dio una respuesta afirmativa. En primera instancia se podría pensar que los estudiantes abordados en realidad manejan de manera óptima con la fuerte carga académica, sin embargo, esto no es una realidad ya que solo un pequeño porcentaje de la población niega sentir algún tipo de malestar provocado por el estudio excesivo.

Los estudiantes que respondieron afirmativamente a la primera pregunta mencionada en el párrafo anterior, manifestaban que debido al horario de clases y clínicas, no había un tiempo establecido para las horas de comida, por

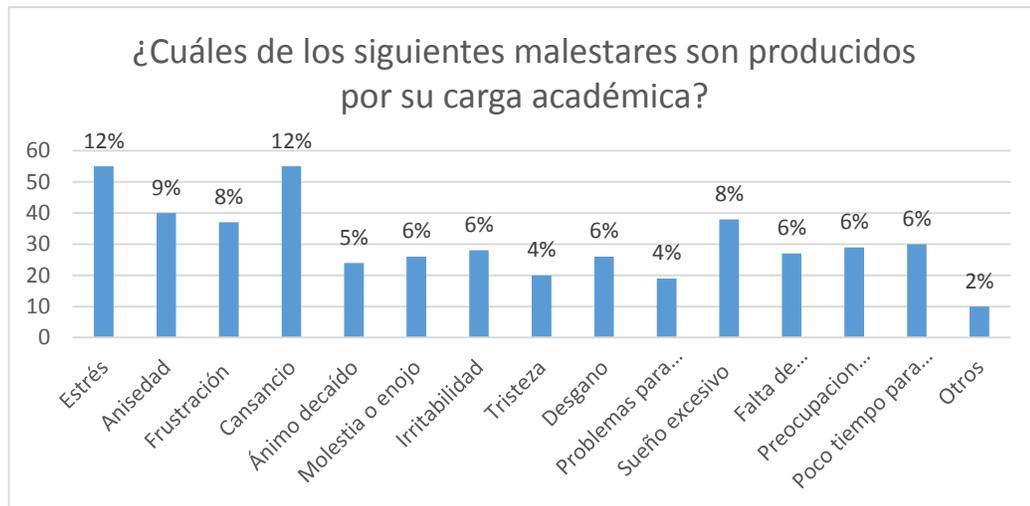
ejemplo, estudiantes que entre 12:00 pm y 2:00 pm estaban recibiendo cursos de la carrera o atendiendo a pacientes para cumplir con sus requisitos dentales, dentro del área clínica. También manifestaron que las cantidades de lectura que se debían tener al día para cumplir en las clases, no permitía que cumplieran con las ocho horas de sueño necesarias para lograr un buen descanso, por lo cual, durante el día se mantenían con mucho sueño e intentaban dormir entre clases o en los pocos tiempos libres que les quedaban antes de entrar a la siguiente asignatura.

Estos son solo algunos ejemplos de lo que la carga académica fuerte o la mala distribución de horarios de estudio puede ocasionar en los jóvenes estudiantes, y la confirmación de que si es necesario que se tome en cuenta la psicología para prevenir este tipo de situaciones y para brindar un tratamiento efectivo y breve a quienes ya se están viendo afectados.

Cuando la población estudiantil se ve afectada por diferente tipo de malestares ocasionados por la misma carrera que cursa, es conveniente hacer reflexión sobre los lugares a los que la psicología ha llegado y principalmente a los que no ha llegado, particularmente se quiere dar a entender, que es importante que se conozca el rol del psicólogo clínico en el área educativa, no como un experto en problemas de aprendizaje, pero si como consejero especialista en el manejo de estrés, técnicas de relajación, entre otros, que podría beneficiar a los estudiantes que decidan tomar un proceso de ayuda terapéutica.

Como conclusión, la reflexión debe llegar más allá de la psicología, abarcando a las unidades académicas de las universidades, para que evalúen cuales son los riesgos que están sufriendo sus estudiantes y qué medidas se pueden tomar para solventar una situación que no solo involucra a la psicología como ciencia, sino al deber humano de cada persona que labora dentro de un cargo administrativo en una entidad educativa.

Gráfica #5



FUENTE: Encuesta aplicada a estudiantes de la Facultad de Odontología de la USAC, comprendidos entre los 20 y 25 años de edad.

La unión de una carga académica alta y un mal manejo de las cargas de estrés, así como una distribución de horarios poco apropiada puede desencadenar en los estudiantes manifestaciones psíquicas que afecten el alcance de una óptima salud mental.

El estrés, la ansiedad, la frustración, irritabilidad y problemas de sueño (exceso y falta) son solo algunos de los muchos padecimientos psíquicos y conductuales que podría desarrollar un estudiante que se ve sometido constantemente a altas cargas de trabajo y estudio, lo cual no solo afecta su salud mental, podría también afectar la salud física y emocional.

Al abordar a los estudiantes de odontología sobre esta interrogante, comentaron que todo el tiempo se sentían cansados y estresados, lo cual generaba dolores de espalda, de cabeza y mucha irritabilidad en el humor. Los pleitos en la casa era cada vez más presentes, inclusive por cuestiones “sin importancia”, todo esto lo acuñaban al exceso de estrés, y ansiedad con el que tienen que lidiar.

Es importante reconocer que las consecuencias del estrés impactan en el estado de ánimo y en la salud, por lo que es importante que consideres en relajarte unos segundos al día. La frecuente exposición al estrés genera daños físicos en el cuerpo humano, los cuales merman la calidad de vida de las personas con síntomas como el dolor de cabeza, piel seca, tic nerviosos, entre otros varios. Debido al estrés o a la ansiedad se pueden tener dificultades para concentrarse, cansancio la mayoría del tiempo o perder los estribos con mayor frecuencia y facilidad. El estrés también puede causar problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido y pesadillas.

Para una institución educativa como la Universidad de San Carlos de Guatemala y para su Facultad de Odontología, es importante conocer los niveles de estrés académico que existen en sus estudiantes, ya que esto está asociado a un sinfín de enfermedades y fallas en el sistema inmune. Complementario a esto, se asocia el estrés a un rendimiento académico bajo y al fracaso escolar.

Esto es algo común de encontrar en los estudiantes de dicha facultad, son pocos quienes lograr pasar los años de la carrera sin reprobar un curso o repetir un año, esto no solo se queda ahí, pues esta consecuencia, ya sea del estrés o del mal uso y repartición del tiempo, desencadena un sinfín de problemas emocionales como la depresión y la autoestima baja, etc.

Los estudios superiores representan el punto culminante de estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coincide con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios, específicamente con la separación de la familia de origen, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio nuevo y poco habitual.

Los objetivos de la investigación fueron alcanzados en un 100%, se identificaron los principales factores psicosociales que influyen en la decisión, de los estudiantes de odontología de la USAC, de asistir a un proceso psicoterapéutico; se detectó el carácter represivo o motivante, que ejercen los

factores psicosociales en la decisión de tomar un proceso psicoterapéutico; se delimitaron las manifestaciones psíquicas, producto de la fuerte carga académica de la facultad de Odontología de la USAC, que producen sufrimiento humano; se estableció que si existe relación entre, el desconocimiento del rol del psicólogo o psicóloga y la decisión de iniciar un proceso de ayuda psicológica y se le entregó a cada estudiante abordado, un trifoliar con información sobre el proceso psicoterapéutico y su importancia.

Tabla #1
Escala de Likert

PREGUNTA	RESPUESTAS	ANÁLISIS
¿He asistido al psicólogo?	<p style="text-align: center;">Mayoría de respuestas ubicadas entre: Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo</p>	<p>Para un amplio porcentaje de estudiantes, ir al psicólogo no ha sido una opción importante de evaluar, es más, pocos la han tomado en cuenta y han decidido asistir. Algunos han pensado que asistir a psicoterapia podría ser una opción que en verdad les favorecería para manejar mejor las cargas emocionales, más no las académicas.</p>
¿Mi carrera absorbe el tiempo que podría tener para ir a una terapia psicológica?	<p style="text-align: center;">Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en acuerdo</p>	<p>Estudiar una carrera universitaria absorbe la mayor parte del tiempo y de la vida de una persona, estudiar a conciencia para un examen, cumplir con las tareas en tiempo, atender pacientes durante los años de prácticas son aspectos en los cuales</p>

		los estudiantes deben repartir su tiempo para cumplir y rendir de cierto modo, es por esta razón, que el tiempo que tienen lo dividen en actividades académicas y pocos de ellos han utilizado parte de ese tiempo en el cuidado de su salud emocional/mental.
¿Conozco la labor que se realiza dentro de una psicoterapia?	Mayoría de respuestas ubicadas entre: Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo	La labor que se realiza dentro de una clínica psicológica es bastante amplia, pocas personas reconocen y promueven la totalidad de estas prácticas realizadas por los psicólogos. La información con la que se cuenta cotidianamente sobre la psicología, a pesar de haber ido en aumento, sigue siendo escasa y pocas personas tienen acceso a la totalidad de esta información, por lo cual este sector de la población, el sector estudiantil, se ve de igual forma afectado.
¿Los problemas personales los revelo únicamente en secreto de confesión?	Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en desacuerdo	Los estudiantes respondieron negativamente, en su mayoría, a esta interrogante. Muchos de los problemas personales de este sector de la población universitaria son guardados para sí mismos y no

		revelados jamás, por miedo, por vergüenza, por desconfianza o por desconocimiento. Por esta razón es que una de las recomendaciones que se dan al final de esta investigación, es que se profundice y divulgue el valor de la confidencialidad dentro del gremio del psicólogo.
¿Siendo hombre me vería mal buscando ayuda psicológica?	Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en desacuerdo	Algunos prejuicios de género, a lo largo de los años, han ido siendo deconstruidos a través de largos y duros trabajos que tienen como finalidad la equidad de género. El pensar que solo las mujeres pueden optar a un tratamiento psicológico es uno de los constructos de género que han sido minimizados lo cual ha beneficiado a la población masculina.
Me gustaría asistir a un psicólogo pero la gente pensaría mal de mi	Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en desacuerdo	Los prejuicios sociales que aún prevalecen en el medio también incluyen al campo de la ciencia psicológica; muchas personas aún creen que ir terapia es “cosa de locos”, sin embargo, al igual que los prejuicios de género, los prejuicios sociales también han ido en deconstrucción, yendo de la mano del nivel académico de las personas.

		Un universitario, en teoría, tiene mayor acceso a los conocimientos reales y menos participación de los prejuicios sociales pues a lo largo de sus estudios ha ido aprendiendo la forma correcta de ser, pensar y conocer.
La psicoterapia podría ayudarme a manejar mejor mi carrera	<p>Mayoría de respuestas ubicadas entre:</p> <p>En total acuerdo y parcialmente en acuerdo</p>	Socialmente se reconoce el valor de la psicoterapia en la obtención de un mejor estilo de vida, a través de los procesos que se llevan a cabo donde los pacientes aprenden y reaprenden sobre sus propios ritmos, tiempos, formas, fortalezas y debilidades. Pero, se conoce realmente qué tanto podría beneficiar un proceso psicológico a un estudiante universitario; la respuesta a esta pregunta es SI, pues los estudiantes abordados estuvieron en total y parcial acuerdo sobre que una terapia podría beneficiarles en el desarrollo de su vida y la carrera.
No tengo dinero en este momento para ir al psicólogo	<p>Mayoría de respuestas ubicadas entre:</p> <p>Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo</p>	Las personas con un acceso a la educación superior, específicamente en carreras como la de Odontología, los estudiantes y sus familias poseen un nivel económico mayor al de

		<p>muchos, debido a que el gasto de herramientas y materiales es bastante elevado. Es por esta razón que en esta facultad al cuestionarles sobre si el problema era el dinero, la mayoría respondió negativamente.</p>
<p>Mis familiares me han alentado a tomar un proceso psicoterapéutico</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas entre:</p> <p>Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo</p>	<p>Las familias muchas veces son las últimas en darse cuenta o enterarse de los problemas que aquejan a sus miembros. Por esta razón, estas personas suelen ser las últimas que plantean la opción a los jóvenes de optar por un proceso de ayuda que permita la obtención de un mejor estilo de vida y que pueda ayudarles a sobrellevar mejor su carga académica y a manejar el estrés que les aqueja.</p>
<p>Prefiero contar mis problemas al sacerdote</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en:</p> <p>Totalmente en desacuerdo</p>	<p>Perder la fe o desilusionarse de las figuras religiosas es uno de los momentos que atraviesa una persona a lo largo de su vida, normalmente esta etapa se da en la juventud donde las personas llegan a cuestionarse más y mejor sobre la religión y lo que esta implica. Esta ha sido una de las razones por las cuales el factor religioso ha sido</p>

		descartado como uno de los que se interpongan entre estudiantes y salud mental.
Las mujeres van al psicólogo porque se les hace más fácil, que a los hombres, contar su vida diaria	Mayoría de respuestas ubicadas entre: Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo	Tanto hombres como mujeres encuestados, en su mayoría, respondieron que no están de acuerdo con esta afirmación, debido a que ambos géneros se enfrentan a las mismas dificultades y facilidades al tratar de contar una problemática que les aqueje.
La psicoterapia es exclusivamente para personas locas	Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en desacuerdo	Esta creencia de que las personas que van al psicólogo está locas, va en contra de lo que los estudiantes de psicología conocen sobre esta ciencia. Manejan un conocimiento medio sobre lo que se hace en una consulta clínica, sin embargo, están totalmente seguros que la población a la que estos beneficios se dirigen es mucha y diversa.
Mis problemas personales se resolverán con el tiempo	Mayoría de respuestas ubicadas entre: Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo	Dejar las cosas al tiempo es una receta fácil que muchas personas siguen y recomienda, “el tiempo lo cura todo”. Sin embargo hay situaciones que deben ser llevadas de la mano de un experto.

<p>El psicólogo podría contarle a alguien lo que me está pasando</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas entre: Parcialmente en acuerdo y totalmente en acuerdo</p>	<p>Poco se conoce sobre la ética del psicólogo y el valor de la confidencialidad que se maneja en el gremio. Las regulaciones del código ético del psicólogo son poco conocidas dentro de los psicólogos y aún menos fuera de este grupo de profesionales. He aquí la importancia de dar a conocer la confidencialidad manejada por los psicólogos como parte de la promoción de la psicología.</p>
<p>Entre amistades nos aconsejamos mejor que yendo al psicólogo</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas entre: Totalmente en desacuerdo y parcialmente en acuerdo</p>	<p>Las personas que respondían en voz alta coincidían en la idea de que los amigos son los amigos, pero que un experto nunca podrá igualarse. Es necesario reconocer la preparación y el nivel profesional que tiene una persona en su carrera, por tanto, como parte de la promoción de la ciencia psicológica es importante botar la idea de “para qué pagar psicólogo si tengo amigos”.</p>
<p>El tipo problema la que me enfrento únicamente un milagro podría solucionarlo</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en desacuerdo</p>	<p>El poder de la fe es grande, pero el tamaño del esfuerzo y la dedicación que se le da a las cosas es lo que realmente determina la solución de problemas y la obtención de metas.</p>

<p>Los hombres pueden asimilar mejor sus problemas personales que las mujeres</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en: Parcialmente en acuerdo</p>	<p>Las personas que respondieron a esta escala, coincidían en que los hombres no asimilaban mejor sus problemas que las mujeres, aunque parecía que sí, ya que lo que ellos hacían era guardar sus problemas para sí mismos y las mujeres para con los demás.</p>
<p>No puedo asistir al psicólogo porque va contra mi cultura de vida</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en desacuerdo</p>	<p>Asistir o no al psicólogo no va en contra de las culturas de vida de los estudiantes de odontología, cada uno se siente capaz de decidir por sí mismo asistir a psicoterapia.</p>
<p>Alguna vez he sentido necesidad de ir a una terapia psicológica pero por alguna razón no lo hice</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en: Totalmente en acuerdo</p>	<p>En algún momento de la vida, los estudiantes han tomado en cuenta la opción de asistir a una terapia para adquirir un mejor estilo de vida y sobrellevar los problemas a los que se ven expuestos en cada momento.</p>
<p>Si asisto a psicoterapia aprendería a manejar mejor mi carga académica</p>	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en: Parcialmente en acuerdo</p>	<p>La labor que se realiza en un proceso psicoterapéutico es medianamente conocida. Aprender a manejar estrés y a sobrellevar las cargas académicas son opciones inexistentes para algunos estudiantes de odontología, quienes consideran que este no es uno de los beneficios que brinda el proceso de ayuda</p>

		psicológica.
<p>Conclusión de observación durante la escala de Likert:</p> <p>Luego de aplicada la escala de Likert y analizada la información obtenida, se puede encontrar que respecto al factor de género, la lucha en busca de la equidad ha sido escuchada y tomada en cuenta dentro de esta facultad, quienes en su mayoría consideran que independientemente del género al que se pertenezca, la terapia psicológica podría beneficiar a todos y todas por igual.</p> <p>El factor religioso es casi inexistente en la toma de decisión de asistir, o no, al psicólogo, la mayoría de estudiantes abordados, aunque no están desligados de una religión, consideran que este aspecto no tendría por qué perjudicar la toma de decisión al ir al psicólogo.</p> <p>El punto de vista social es lo que mayormente incide en decidir si se va o no a una psicoterapia, las personas aún presentan fuerte miedo al “que dirán” por lo que temen que el psicólogo revele sus problemáticas o que las demás personas se enteren que está siendo apoyado de alguna forma para resolver su situación. Sin embargo, el factor social también hace referencia al nivel socioeconómico y educativo de las personas, este lado del factor es lo que favorece a la decisión de si asistir a terapia.</p>		

Tabla #2
Cuestionario

PREGUNTA	RESPUESTA	ANALISIS
¿Conoce algún lugar donde ofrezcan ayuda psicológica?	Mayoría de respuestas ubicadas en: No	A pesar de contar con un centro de práctica en psicología dentro de la misma facultad a la que asisten a diario, los estudiantes de Odontología niegan conocer un lugar donde se presten esos

		servicios.
¿Está interesado en recibir ayuda psicológica?	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en:</p> <p>NO</p>	<p>A pesar de aceptar que la carga académica fuerte con la que tienen que lidiar durante su carrera y a pesar que han hecho consiente que esto les ocasiona problemas a nivel emocional y físico, los estudiantes dicen no estar interesados en recibir terapia psicológica. En la escala de Likert se revela que la principal razón para negarse a optar por un proceso psicológico es el factor social, el cual impide que se busquen mejoras por las ideas socialmente adquiridas.</p>
¿Considera que la carga académica que tiene es muy fuerte?	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en:</p> <p>SI</p>	<p>Los estudiantes consideran que la carga académica que llevan al estudiar odontología es muy fuerte, algunos sugieren que sea mejor repartida durante todos los años y momentos, debido a que en los primeros años tenían mayor tiempo libre que en los últimos de la carrera.</p>
¿El estudio le genera algún tipo de malestar?	<p>Mayoría de respuestas ubicadas en:</p> <p>SI</p>	<p>La fuerte carga académica les genera diferentes tipos de malestares físicos y emocionales. El estrés, la ansiedad y la irritabilidad son algunos de los problemas con lo que lidian diariamente. Dolores de cabeza y malestares físicos</p>

		son parte de los síntomas que se suman a la lista.
<p>Conclusión sobre la observación al realizar la encuesta:</p> <p>Los estudiantes fueron llevados por varias emociones al ir contestando la encuesta, algo curioso de este grupo es que iban contestando los ítems al mismo tiempo que hacían un comentario sobre lo que leían, este relacionado con su vida académica y personal.</p> <p>Son conscientes de que lidiar con altos niveles de contenido académico genera mucho estrés, lo cual repercute en su salud física y emocional. Las retrasadas o pérdida de años de estudio, los punteos bajo y el poco tiempo que invierten en distracciones que les alejen y despejen de la rutina académica, son situaciones que generan menor posibilidad de pensar en liberar tiempo de estudio para optar a un proceso psicoterapéutico.</p>		

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

Existen caracteres represivos que influyen principalmente en la decisión de no asistir a un proceso de ayuda psicológica. Este carácter represivo proviene principalmente del **factor o esfera social**, donde el estudiante se ve influenciado por las opiniones de otras personas afectando el verdadero deseo de mejora en salud mental que se pueda tener.

La decisión de tomar un proceso psicoterapéutico está relacionada con el nivel académico y socioeconómico de los jóvenes estudiantes de odontología. Los alumnos de un nivel superior de educación poseen mayores conocimientos sobre las diferentes ciencias encargadas del cuidado de la salud humana, entre estas la psicología, por lo cual, también el **factor social** juega un papel determinante en esta decisión.

La fuerte carga académica bajo la cual estudian los futuros odontólogos de la Universidad de San Carlos de Guatemala, produce en ellos manifestaciones psíquicas que repercuten en la salud física, psicológica y emocional, como estrés, ansiedad, cansancio mental, frustración, problemas de sueño (exceso o falta) y tristeza, entre otras.

Existe una relación marcada entre el desconocimiento parcial del rol del psicólogo y la decisión de iniciar un proceso psicoterapéutico en estudiantes de la Facultad de Odontología de la USAC. Una cantidad considerable de estudiantes abordados en el proceso de trabajo de campo, desconocen la labor del psicólogo en temas como el manejo de estrés y técnicas de relajación, entre otros.

El estudiante de odontología desconoce parcialmente la labor que se realiza dentro de un proceso psicoterapéutico y de las ventajas que acarrea optar por un proceso como este a la población estudiantil. También fue encontrado la cantidad de estudiantes que conocen de la existencia de un centro de ayuda psicológica ubicado en su misma facultad, es casi nulo.

4.2. RECOMENDACIONES

A la Facultad de Odontología:

Informar al estudiante de Odontología de la Universidad de San Carlos de Guatemala sobre la ética que los psicólogos manejan en una labor de tratamiento clínico, para que de este modo conozcan sobre la confidencialidad en el gremio. Con esto se pretende lograr que el estudiante busque la ayuda psicológica que necesita sin el temor de propagar su información personal y privada.

Brindar a los estudiantes de la carrera odontológica una serie de talleres que fomenten el crecimiento personal, el manejo de estrés y técnicas de relajación y estudio como parte de un programa de créditos extra curriculares, con el cual puedan beneficiarse personal y académicamente.

Realizar conferencias sobre la labor del psicólogo que combata el desconocimiento parcial que se maneja en los jóvenes de la Facultad de Odontología, y que de este modo tengan como opción tomar un proceso terapéutico para el cuidado de la salud en forma integral.

Fortalecer el programa de psicología existente en la Facultad de Odontología para que pueda llegar a oídos de todos y cada uno de los estudiantes. Que este programa se arme con talleres, conferencias, atención individual y grupal para fortalecer las diferentes áreas de desarrollo de los jóvenes estudiantes.

Al Centro de Práctica Psicológica de la Facultad de Odontología:

Hacer una campaña de promoción del centro de práctica psicológica que se encuentra ubicado en la Facultad de Odontología, para que los estudiantes obtengan información de dónde puede recibir ayuda terapéutica gratuita, que aborde las diferentes manifestaciones psíquicas de las cuales se ven afectados y les brinde un tratamiento oportuno e inmediato.

BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR, Guido. Y RECINOS L. A. "Historia y estado actual de la psicología en Guatemala". *Revista latinoamericana de Psicología*. Edición especial.

BADOS LÓPEZ, A. y GARCÍA GRAU, E. "*Eficacia y utilidad clínica de la intervención en psicología clínica y de la salud*". Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Barcelona, España. Octubre de 2008. ISBN 92 4 356 102 2.

BARÓ, Ignacio Martín. "*Acción e ideología, psicología social desde Centroamérica*", San Salvador: Editores UCA, 1983. Pp. 360. ISBN 8484050513, 9788484050513.

BARÓ, Ignacio Martín. "*Sistema, grupo y poder*", San Salvador: Editorial Universidad Centroamericana de El Salvador, 1989.

BRENSTEIN, D. A. NIETZEL, M.T. "*Introducción a la psicología clínica*". México: Editorial McGraw-Hill. 1982. ISBN 9802444618, 9789802444618.

GONZÁLEZ, A. L. y MAYORGA, L. "*Crece la oferta universitaria*". Prensa Libre, 2012. Guatemala. C. A.

KRAUSE, Mariane. "Psicoterapia y cambio: una mirada desde la subjetividad". 1ra edición. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile, 2005. ISBN 9561408295, 9789561408296.

MOSCOVICI, Serge. "El psicoanálisis, su imagen y su público" Traducción: Nilda Finetti. 2da. Edición: Buenos Aires, Argentina, editorial Huemul S. A., 1979 pp.

MOSCOVICI, Serge. "Psicología social 1", Barcelona España: Ediciones Paidós Iberia, 1999.

MOSCOVICI, Serge. "Psicología social 2", Barcelona España: Ediciones Paidós Iberia. 1999.

ROGERS C. y STEVENS B. "Persona a persona". Buenos Aires: Amorrortu. 1980.

ANEXOS

ANEXO 1

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de investigación en psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

ESCALA DE LIKERT

INSTRUCCIONES: El objetivo de este cuestionario es conocer su opinión sobre algunos temas. A continuación se le presentan una serie de afirmaciones, las cuales debe juzgar si está de acuerdo o no, e indique su punto de vista. Es importante recalcar que se le pide que exprese únicamente su opinión personal. En cada afirmación se presentan 3 opciones que significan:

1	2	3
Totalmente en desacuerdo	Parcialmente en acuerdo	Totalmente en acuerdo

Se le recomienda leer detenidamente cada afirmación para luego marcar con una “X” el recuadro con la opción que refleje de mejor manera su propia opinión. No olvide que debe contestarlas TODAS, evalúe cada cuestión por separado y recuerde que en este cuestionario no existen respuestas correctas ni incorrectas, es su opinión personal.

No.	Afirmación	1	2	3
1	He asistido al psicólogo			
2	Mi carrera me absorbe el tiempo que podría tener para ir a una terapia psicológica			
3	Conozco la labor que se realiza dentro de una psicoterapia			
4	Los problemas personales los revelo únicamente en secreto de confesión			
5	Siendo hombre, me vería mal buscando ayuda psicológica			
6	Me gustaría asistir a un psicólogo pero la gente pensaría mal de mí			
7	La psicoterapia podría ayudarme a manejar mejor mi carrera			
8	No tengo dinero en este momento para ir al psicólogo			
9	Mis familiares me han alentado a tomar un proceso psicoterapéutico			
10	Prefiero contar mis problemas al sacerdote			

11	Las mujeres van al psicólogo porque se les hace más fácil, que a los hombres, contar su vida personal			
12	La psicoterapia es exclusivamente para personas locas			
13	Mis problemas personales se resolverán con el tiempo			
14	El psicólogo podría contarle a alguien lo que me está pasando			
15	Entre las amistades nos aconsejamos mejor que yendo al psicólogo			
16	El tipo de problema al que me enfrente, únicamente un milagro podría solucionarlo			
17	Los hombres pueden asimilar mejor sus problemas personales que las mujeres			
18	No puedo asistir a un psicólogo porque va contra mi cultura de vida			
19	Alguna vez he sentido necesidad de ir a una terapia psicológica, pero por alguna razón no lo hice			
20	Si asisto a psicoterapia aprendería mejor a manejar mi carga académica			
21	Mi religión está no cree en la psicología			
22	Mi papá dice que ir al psicólogo es cosa de mujeres			
23	No creo en la psicología			
24	No tengo nada grave que me haga pensar en recibir psicoterapia			
25	Conozco a alguien que va al psicólogo			
26	Rezando y pidiéndole a Dios, mis problemas personales se resolverán			
27	Tanto los hombres, como las mujeres, pueden asistir a psicoterapia			
28	A psicoterapia únicamente asisten las personas que tienen dinero			
29	En mi facultad hay un centro de atención psicológica			
30	No me interesa buscar ayuda de ese tipo			

Las afirmaciones se clasifican de acuerdo a cada factor psicosocial, dependiendo el color en que estén marcadas:

Factores sociales	Factores religiosos	Factores de género	Factores culturales

ANEXO 2

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de investigación en psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

ESCALA DE LIKERT

INSTRUCCIONES: El objetivo de este cuestionario es conocer su opinión sobre algunos temas. A continuación se le presentan una serie de afirmaciones, las cuales debe juzgar si está de acuerdo o no, e indique su punto de vista. Es importante recalcar que se le pide que exprese únicamente su opinión personal. En cada afirmación se presentan 3 opciones que significan:

1	2	3
Totalmente en desacuerdo	Parcialmente en acuerdo	Totalmente en acuerdo

Se le recomienda leer detenidamente cada afirmación para luego marcar con una “X” el recuadro con la opción que refleje de mejor manera su propia opinión. No olvide que debe contestarlas TODAS, evalúe cada cuestión por separado y recuerde que en este cuestionario no existen respuestas correctas ni incorrectas, es su opinión personal.

No.	Afirmación	1	2	3
1	He asistido al psicólogo			
2	Mi carrera me absorbe el tiempo que podría tener para ir a una terapia psicológica			
3	Conozco la labor que se realiza dentro de una psicoterapia			
4	Las personas de mi iglesia me aconsejaron ir a un psicólogo			
5	Un hombre fue quien me aconsejó asistir al psicólogo			
6	La gente de mi entorno, piensa que ir al psicólogo es sano			
7	La psicoterapia podría ayudarme a manejar mejor mi carrera			
8	No tengo dinero en este momento para ir al psicólogo			
9	Mis familiares me han alentado a tomar un proceso psicoterapéutico			
10	Mi iglesia cuenta con un centro de atención psicológica			

11	Las mujeres van al psicólogo porque se les hace más fácil, que a los hombres, contar su vida personal			
12	La psicoterapia es para enfermos mentales graves y para problemas ligeros.			
13	Mis problemas personales se resolverán con el tiempo			
14	El psicólogo podría contarle a alguien lo que me está pasando			
15	Entre las amistades nos aconsejamos ir al psicólogo			
16	El líder de mi iglesia aconseja ir al psicólogo a quien lo necesite.			
17	Los hombres aceptan sus problemas más difícil que las mujeres			
18	Las personas de mi entorno van al psicólogo como algo normal.			
19	Alguna vez he sentido necesidad de ir a una terapia psicológica, pero por alguna razón no lo hice			
20	Si asisto a psicoterapia aprendería mejor a manejar mi carga académica			
21	Mi religión no cree en la psicología			
22	Mi papá conoce la labor que realiza un psicólogo			
23	No creo en la psicología			
24	No tengo nada grave que me haga pensar en recibir psicoterapia			
25	Conozco a alguien que va al psicólogo			
26	Religión y psicología son compatibles			
27	Tanto los hombres, como las mujeres, pueden asistir a psicoterapia			
28	Existen lugares que brindan atención psicológica gratuita			
29	En mi facultad hay un centro de atención psicológica			
30	Aún asisto a sesiones con el psicólogo			

Las afirmaciones se clasifican de acuerdo a cada factor psicosocial, dependiendo el color en que estén marcadas:

Factores sociales	Factores religiosos	Factores de género	Factores culturales

ANEXO 3

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de investigación en psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: a continuación se le presentará una serie de 10 interrogantes, las cuales debe responder marcando las opciones que considere acordes a su respuesta.

1. ¿Alguna vez ha asistido a psicoterapia?

SI ____ NO ____

2. ¿Conoce la labor que realizan los psicólogos?

SI ____ NO ____

3. ¿Conoce algún lugar en donde ofrezcan ayuda psicológica?

SI ____ NO ____

4. ¿Está interesado en recibir ayuda psicológica?

SI ____ NO ____

5. ¿Considera que la carga académica que tiene es muy fuerte?

SI ____ NO ____

6. ¿El estudio le genera algún tipo de malestar?

SI ____ NO ____

7. Cuáles de las siguientes manifestaciones le produce su carga académica:

Estrés	_____	Irritabilidad	_____	Falta de	
Ansiedad	_____	Tristeza	_____	concentración	_____
Frustración	_____	Desgano	_____	Preocupación	
Cansancio	_____	Problemas para		excesiva	_____
Animo decaído	_____	conciliar el sueño	_____	Poco tiempo para	
Molestia o enojo	_____	Sueño excesivo	_____	divertirse	_____
				Otros	_____

8. ¿Considera que puede lidiar sólo(a) con la carga académica?

SI _____ NO _____

9. ¿Además de la carga académica, tiene usted problemas personales que le impiden rendir bien en sus estudios?

SI _____ NO _____

10. ¿Considera que la ayuda psicológica le podría beneficiar en el manejo los estudios y la vida personal?

SI _____ NO _____