

¿Por qué la salud mental se pone a prueba durante los estudios universitarios?

Why is mental health put to the test during college?

Tatiana Aguiar-Montealegre^{1a},

Señor Editor. Los momentos de estrés que se viven como estudiante se adhieren poco a poco a la piel, hasta que aparecen como surcos debajo de los ojos que prueban que las etapas se superan, pero no se olvidan. He tenido la fortuna de experimentar varios procesos de formación académica, unos llenos de retos, otros de satisfacciones... todos y cada uno de ellos encapsulados en recuerdos.

Ser estudiante universitario pone a prueba no solamente las capacidades cognitivas sino la fuerza de voluntad para iniciar, desarrollar y concluir procesos de tesis. Entre esas páginas hay escasas tardes de inspiración y abundantes noches de lucha. Concluir una investigación llega incluso a cuestionar la propia salud mental.

La salud mental se define como “un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades”¹. La capacidad de ser productivos comienza desde la formación escolar y se solidifica en las aulas universitarias.

En la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Hispanoamericana nos dimos a la tarea de analizar obstáculos que afectan los trabajos finales de graduación. La literatura revela que uno central es la procrastinación académica: aplazar la realización de actividades de los cursos universitarios para dedicarse a actividades recreativas o labores poco urgentes².

1. Escuela de Psicología, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica.
a. PhD en Psicología

Recibido: 13-08-2020 Aceptado: 25-08-2020

Husmann y Chiale³ indican que es un sufrimiento que no se ve, y puede llegar a afectar el desempeño académico e incluso impedir que se concluyan con éxito los estudios universitarios. Para explicarla, se han desarrollado diversas tipologías⁴, una de ellas se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Tipología de los procrastinadores

Tipología	Descripción
Perfeccionista	Procrastina pues no logra cumplir con sus estándares de calidad
Soñador	Es poco realista en cuanto al tiempo y esfuerzo necesarios para completar una labor
Preocupado	No avanza pues se centra en las consecuencias negativas que podría enfrentar si hace mal una asignación
Generador de crisis	Afirma que trabaja mejor bajo presión y que disfruta cumpliendo su cometido en el último momento posible
Desafiante	Aplaza la tarea pues siente que le fue asignada injustamente
Ocupado	Debe atender demasiadas obligaciones simultáneas, pues asume más responsabilidades de las que su estilo de vida le permiten
Relajado	Le disgustan situaciones de tensión, por eso asume tareas sin preocuparse por cumplirlas

Fuente: Elaboración propia basada en Takács⁵.

Si tiene la oportunidad ser estudiante en esta época o el privilegio de convivir con estudiantes universitarios, busque espacios para trabajar este tema. Atrévase a imaginar cómo podría mejorar su salud mental si identificara los momentos de procrastinación y los transformara en satisfacciones futuras.

Citar como: Aguiar-Montealegre T. ¿Por qué la salud mental se pone a prueba durante los estudios universitarios?. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2020; 6(3):130-31.

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de Interés

La autora niega tener conflictos de interés

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Invertir en salud mental. Ginebra: Editorial de la OMS; 2004.
2. Domínguez SA, Villegas G, Centeno SB. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. LIBERABIT. 2014;20(2):293-304.
3. Husmann G, Chiale G. Procrastinación: El acto de postergarse en la vida. Buenos Aires: Del nuevo extremo; 2015.
4. Steel P, Klingsieck K. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. Australian Psychologist. 2016; 51:36–46. doi:10.1111/ap.12173
5. Takács I. The influence of the changing educational system on student behaviour. procrastination: symptom or...? Periodica Polytechnica Social and Management Sciences. 2005;13(1):77–85.

Correspondencia

Tatiana Aguiar-Montealegre

Email: tatiana.aguiar@uh.ac.cr

