

Uso de terapias alternativas en estudiantes con problemas psicológicos

Use of alternative therapies in students with psychological problems

Alfaro Pantoja Sandra María, Hernández Hernández Cesia Kerent, Vega Cabrera Nereida Violeta

Universidad de Guanajuato, División ciencias de la Vida, Licenciatura en enfermería y obstetricia, campus Irapuato-Salamanca.

sm.alfaropantoja@ugto.mx, ck.hernandezhernandez@ugto.mx

Resumen

Terapias alternativas como la musicoterapia, yoga, etc. se han utilizado para tratar una variedad de problemas psicológicos, como el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, la investigación científica ha respaldado cada vez más la eficacia de algunas terapias alternativas en el tratamiento de problemas psicológicos. **OBJETIVO:** Conocer el uso y beneficio de las terapias alternativas en el control de trastornos tales como ansiedad, estrés y depresión en estudiantes. Se aplicó un cuestionario cuya muestra fue a conveniencia a los alumnos de la División Ciencias de la Vida, entre los cuidados éticos se consideró el consentimiento informado de manera escrita y se enfatizó en la libertad del entrevistado para suspender la entrevista. Para el análisis del uso de servicios, las terapias se agruparon en dos categorías: prácticas del autocuidado (remedios caseros, automedicación, actividades físicas, etc.) y servicios alternativos y / o complementarios (grupos de autoayuda, medicina tradicional mexicana, consejeros espirituales, etc. Se demostró que, si suelen ser utilizadas, algunas con más frecuencia y mejores resultados, entre las que destaca el uso de la musicoterapia seguida por la meditación, así mismo al adoptar un enfoque holístico, estas terapias también buscan fortalecer la salud integral de los estudiantes, considerando aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales. En conclusión, se demostró que las terapias alternativas en estudiantes con problemas psicológicos ha demostrado ser una herramienta eficaz y beneficiosa para abordar las necesidades psicológicas de los estudiantes.

Palabras clave: artículo, revista científica, publicación e investigación.

Abstract

Alternative therapies such as music therapy, yoga, etc., have been used to treat a variety of psychological problems, such as stress, anxiety and depression. Additionally, scientific research has increasingly supported the effectiveness of some alternative therapies in treating psychological problems. **OBJECTIVE:** To know the use and benefit of alternative therapies in the control of disorders such as anxiety, stress and depression in students. A questionnaire was applied whose sample was of convenience to the students of the Life Sciences Division. Among the ethical precautions, written informed consent was considered and the freedom of the interviewee to suspend the interview was emphasized. For the analysis of service use, therapies were grouped into two categories: self-care practices (home remedies, self-medication, physical activities, etc.) and alternative and/or complementary services (self-help groups, traditional Mexican medicine, spiritual counselors, etc. It was shown that, if they are usually used, some with more frequency and better results, among which the use of music therapy followed by meditation stands out, likewise by adopting a holistic approach, these therapies also seek to strengthen the comprehensive health of students, considering physical, emotional, mental and spiritual aspects. In conclusion, it was demonstrated that alternative therapies in students with psychological problems have proven to be an effective and beneficial tool to address the psychological needs of students.

Palabras clave Key words: Article scientific, journal publication and research.



Introducción

Las terapias alternativas han ganado popularidad en los últimos años debido a su enfoque holístico de la salud, donde se busca tratar no solo los síntomas físicos, sino también las causas subyacentes de las enfermedades. Estas terapias, que van desde el arte terapia y la fitoterapia hasta la terapia de energía y la meditación, ofrecen un enfoque complementario a los tratamientos médicos convencionales. (Smith, C. A., & Hay, P. P. J. 2004).

En el campo de la salud mental, el abordaje de los problemas psicológicos ha evolucionado a lo largo de los años, buscando constantemente nuevas y efectivas formas de tratamiento. A pesar de los avances en la psicología y la psiquiatría convencionales, el interés en las terapias alternativas ha ido en aumento. Estas terapias, que incluyen enfoques como la meditación, la hipnoterapia, la musicoterapia y muchas otras, han ganado popularidad como opciones complementarias o alternativas al tratamiento tradicional de problemas de salud mental. (Huang, F., Wang, H., & Wu, T. 2018).

Además, examinaremos la forma en que las terapias alternativas pueden ayudar a tratar una variedad de enfermedades y condiciones, como por ejemplo el estrés y la ansiedad, entre otros.

La creciente demanda de opciones terapéuticas que aborden de manera integral el bienestar psicológico ha impulsado la investigación en este campo. Berenzon Gorn, S., Alanís Navarro, S., & Saavedra Solano, N. (2009). A medida que las personas buscan enfoques menos invasivos y más holísticos para tratar sus preocupaciones emocionales y mentales, es esencial examinar de manera crítica la eficacia y la seguridad de las terapias alternativas en este contexto. En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue evaluar la efectividad del uso de las terapias alternativas en la reducción de los síntomas emocionales negativos tales como la ansiedad, depresión y estrés las cuales suelen presentarse de manera constante entre los alumnos pertenecientes a la universidad.

Material y métodos

El presente estudio se diseñó como una investigación no experimental, descriptiva, transversal y retrospectiva. Se evaluaron los efectos de las terapias alternativas (musicoterapia, meditación y aromaterapia) en estudiantes con problemas psicológicos. La investigación se realizó entre los estudiantes de la Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato- Salamanca, la selección de los entrevistados se hizo en una cantidad de 12 respuestas, la variable de estratificación fue evaluar las diferentes estrategias con que cada alumno trata de sobrellevar sus emociones. SE incluyeron 3 escalas: Test de ansiedad - MHA Screening - Mental Health America, (Mental Health America. (n.d.). Anxiety Test. Retrieved from Mental Health America.) Escala de Estrés Percibido Perceived Stress Scale [PSS], (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior) evaluación de depresión Hamilton Rating Scale for Depression (HRSD) (Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry), con el objetivo de hacer comparaciones entre ellos.

Entre los cuidados éticos se consideró el consentimiento informado de manera escrita y se enfatizó en la libertad del entrevistado para suspender la entrevista. Se aseguró el manejo confidencial de la información recabada.

Análisis estadísticos

Los resultados se presentan en promedios mediante figuras. Se utilizó el programa Excel para la creación de los siguientes gráficos.

Resultados

Una vez contabilizados los puntos obtenidos en relación con las preguntas de depresión, se obtuvo como resultado que prevalece una depresión moderada, representando el 69% del total de los estudiantes entrevistados (Figura 1).



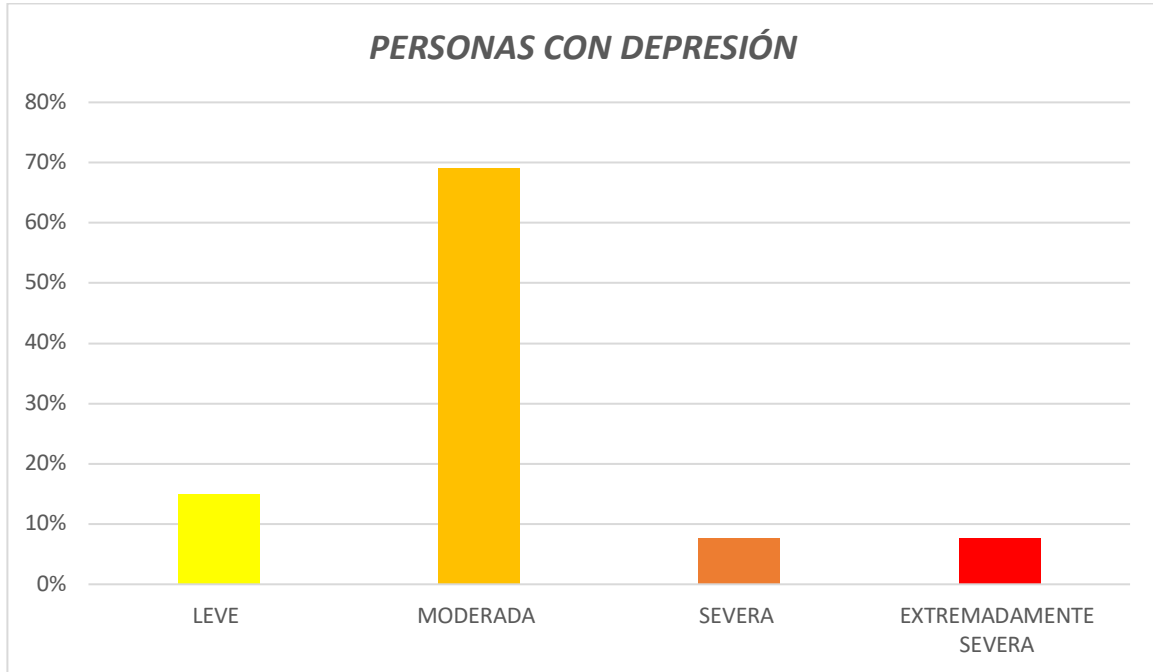


Figura 1. Niveles de depresión en estudiantes de la Universidad de Guanajuato.

Fuente: elaboración propia.

En relación con las preguntas de ansiedad, se obtuvo como resultado que prevalece la ansiedad severa, representando este el 61% del total de los estudiantes entrevistados (Figura 2).

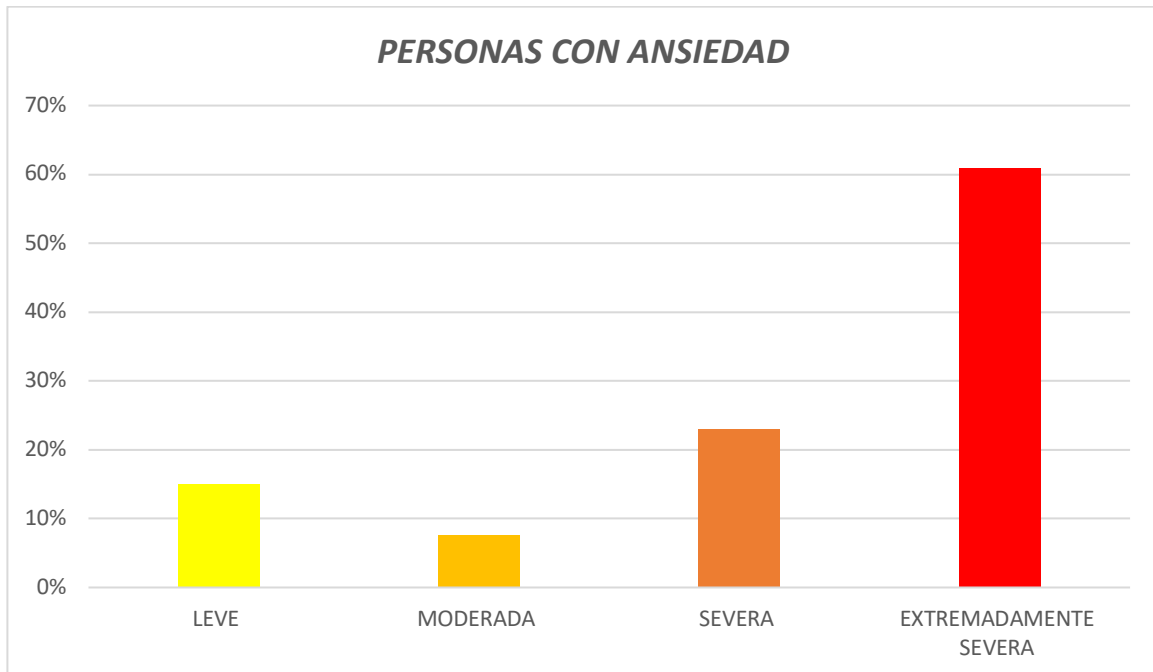


Figura 2. Niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad de Guanajuato.

Fuente: Elaboración propia.



En cuanto a las preguntas de estrés, se obtuvo como resultado que prevalece el estrés leve, representando este el 76% del total de estudiantes entrevistados (Figura 3)

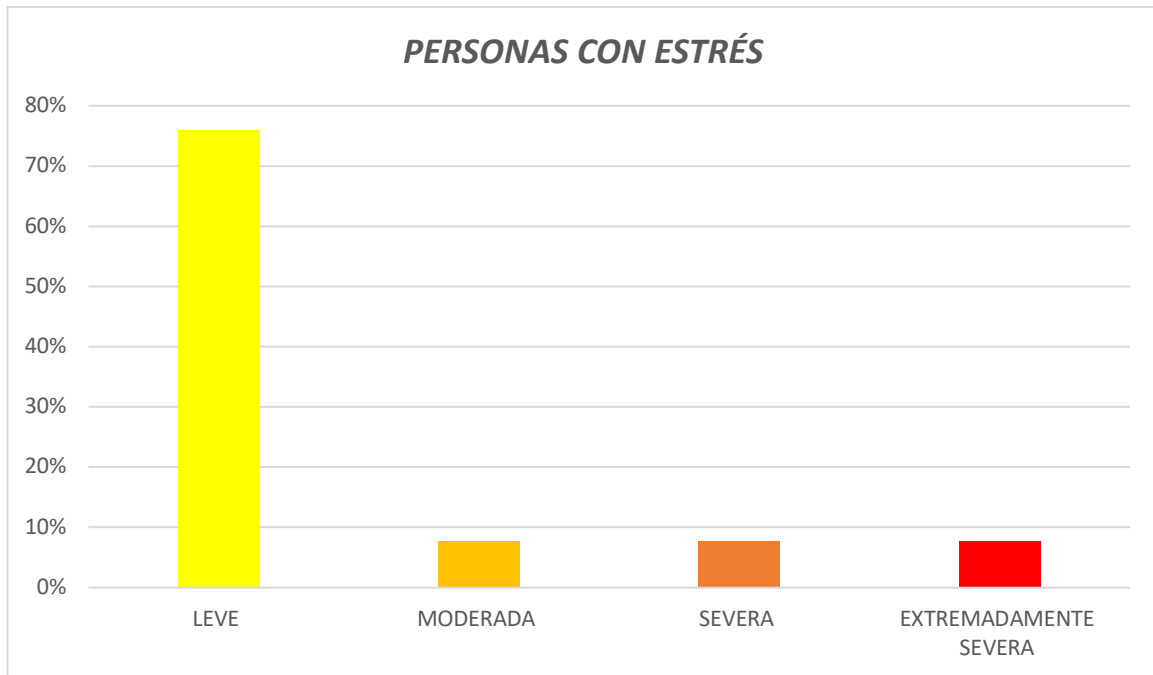


Figura 3. Niveles de estrés en estudiantes de la Universidad de Guanajuato

Fuente: elaboración propia.

Referente al uso de terapias alternativas se demostró que un 61.5 % no las utiliza en comparación con un 38.5 % que si hace uso de alguna terapia alternativa (Figura 4).

22. ¿Haz utilizado alguna terapia alternativa como medio de control de emociones negativas?
13 respuestas

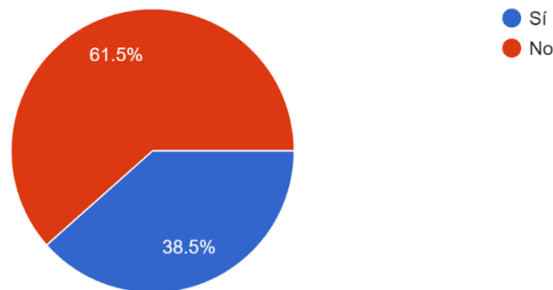


Figura 4. Estudiantes de la universidad de Guanajuato que hacen uso de terapias alternativas.

Fuente: Elaboración propia.



Con relación a que terapias alternativas utilizan en específico se demostró que la musicoterapia es las que más prevalece con un 50% (Figura 5).

23. ¿Haz utilizado alguna de las siguientes terapias alternativas?

12 respuestas

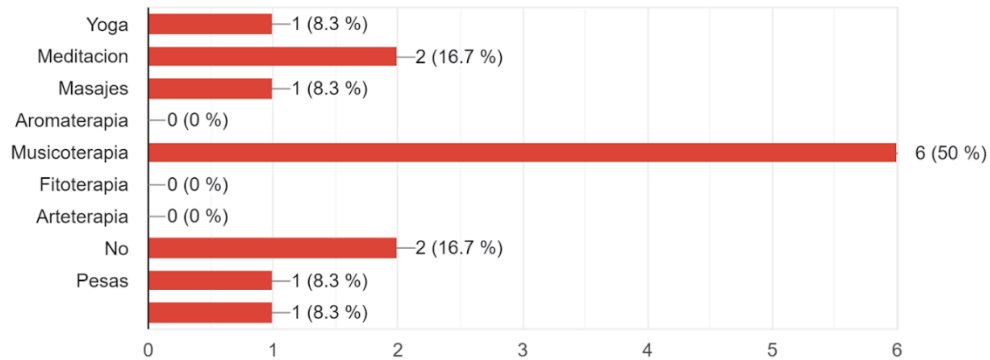


Figura 5. Tipo de terapias alternativas que utilizan los estudiantes de la Universidad de Guanajuato.

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

La presente investigación demostró que en la comunidad estudiantil prevalece una depresión moderada, ansiedad extremadamente severa (siendo mayor en temporada de exámenes), estrés leve y el uso de terapias alternativas como la musicoterapia para mitigar problemas psicológicos. Dichos resultados son semejantes a lo reportado en la literatura, (Smith & Brown, 2018). Sin embargo, se contradicen en referencia a otros artículos literarios cuya información se basa en que existen otro tipo de terapias con mayores impactos benéficos en el tratamiento de problemas psicológicos. La musicoterapia ha demostrado ser una intervención efectiva para aliviar síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes. Varios estudios han encontrado mejoras significativas en el bienestar emocional y mental de los participantes que recibieron musicoterapia en comparación con los grupos de control. Por ejemplo, los estudiantes informaron sentirse más relajados, menos ansiosos y con una mejor disposición emocional después de las sesiones de musicoterapia (Smith et al., 2004).

Este tipo de terapia puede funcionar a través de varios mecanismos, incluyendo la distracción de pensamientos negativos, la inducción de estados de relajación y la facilitación de la expresión emocional (Thompson, E. A., & Nicholls, J. 2016). La música puede actuar como un estímulo que evoca respuestas emocionales positivas y reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés. También puede mejorar la conectividad neuronal y promover un estado mental más equilibrado. En comparación con otras terapias alternativas, como la meditación, el yoga o la aromaterapia, la musicoterapia presenta ciertas ventajas, como su accesibilidad y la facilidad de integración en el entorno educativo. Además, no requiere habilidades previas ni preparación específica, lo que la hace especialmente atractiva para estudiantes con horarios ocupados y diversas preferencias personales (Bamber, M. D., & Morpeth, E. 2019).

Conclusión

Estos resultados sugieren que los estudiantes de la universidad de Guanajuato hacen uso de diversas terapias alternativas, siendo la musicoterapia una de la más eficaz para contrarrestar los niveles de ansiedad, estrés y depresión.



Referencias

- Antúñez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on student stress, depression, and anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(1), 203-214.
- Berenzon Gorn, S., Alanís Navarro, S., & Saavedra Solano, N. (2009). El uso de las terapias alternativas y complementarias en población mexicana con trastornos depresivos y de ansiedad: Resultados de una encuesta en la Ciudad de México. *Salud Mental*, 32(2), 107-115.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*.
- Huang, F., Wang, H., & Wu, T. (2018). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on mental health of students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 48(12), 1940-1952.
- Mental Health America. (n.d.). Anxiety Test. Retrieved from Mental Health America.
- Smith, C. A., & Hay, P. P. J. (2004). The effect of non-pharmacological interventions on the quality of life of students with psychological stress: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5), 813-823.
- Smith, J., & Brown, L. (2018). Comparative effectiveness of cognitive-behavioral therapy and alternative therapies in treating anxiety and depression: A meta-analysis. *Journal of Psychological Research*.
- Thompson, E. A., & Nicholls, J. (2016). Complementary and alternative medicine use in university students: A survey and case studies. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24(1), 13-18.

