

EVALUACIÓN DE LA INCLUSIÓN DE EDUCACIÓN EN SALUD MENTAL EN LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN EN INGENIERÍA

Introducción a la Inclusión de educación en salud mental en programas de ingeniería

Los estudiantes de ingeniería se incorporan a un sector difícil en la enseñanza superior y corren el riesgo potencial de sufrir problemas de salud o bienestar mental, y es menos probable que busquen ayuda cuando experimentan problemas de salud o bienestar mental. 1

Los principales resultados comunicados por las fuentes de pruebas incluidas estaban relacionados con el rendimiento académico, el estrés y la ansiedad, y los estudios utilizaron diversas medidas de resultado. 1

Los resultados mostraron mejoras en los niveles de estrés, bienestar y satisfacción vital, junto con un aumento de los niveles de autoconciencia y autoconocimiento. Dedicar tiempo y recursos a las intervenciones puede ayudar a los estudiantes a aumentar su nivel de conciencia y salud y generar entornos educativos más saludables. 1

El software tuvo un efecto positivo significativo en la motivación para el aprendizaje, el rendimiento académico y la disminución de la carga cognitiva. La disminución de la carga cognitiva se asocia con una disminución de la ansiedad por el aprendizaje. La disminución de la ansiedad de aprendizaje se asocia con una fuerte motivación de aprendizaje. Las mejoras en la motivación, la carga cognitiva y la ansiedad de aprendizaje fueron estadísticamente significativas y pueden ser útiles para mejorar el curso. 1

Competencias importantes para ingenieros

"¿Cuáles son las competencias más importantes para los ingenieros?". Los resultados mostraron muchas competencias diferentes como "liderazgo", "trabajo en equipo" y "autonomía" como las más valiosas para las empresas. Además, la tendencia a valorar la experiencia de los estudiantes en proyectos de innovación e investigación fue notable. 2

Salud mental en estudiantes de ingeniería

La enseñanza de la ingeniería se percibe como un campo de estudio duro, con efectos perjudiciales para la salud mental de los estudiantes universitarios de ingeniería. Esta población presenta altos niveles de ansiedad y depresión. En general, la investigación sobre salud mental suele estar sesgada hacia la salud mental desde una perspectiva deficitaria y la investigación de la salud mental como

un fenómeno negativo. Esta tendencia también persiste en la investigación sobre la enseñanza de la ingeniería. 3

Los datos existentes demuestran que los estudiantes de ingeniería sufren trastornos como la ansiedad y la depresión en porcentajes muy superiores a los de la población general. 6

Uno de los factores que hace que el estudio de la salud mental de los estudiantes de ingeniería sea especialmente importante son las tasas crónicamente bajas de permanencia en los programas de licenciatura en ingeniería. Varios estudios demuestran la relación entre las condiciones de salud mental de los estudiantes y la permanencia y el éxito de los estudiantes. Los estudios también han demostrado que los programas de ingeniería modernos fomentan culturas de estrés y vergüenza, que también pueden contribuir a una mala salud mental de los estudiantes de ingeniería. Mejorar la salud mental de los estudiantes de ingeniería en general puede ser un mecanismo importante para graduar a un mayor número de ingenieros. 6

Aunque no se ha descubierto que los estudiantes de ingeniería padezcan problemas de salud mental en mayor proporción que otros estudiantes universitarios, son menos propensos que los estudiantes de otras carreras a buscar tratamiento por problemas de salud mental. Las investigaciones también indican que los programas de ingeniería en general fomentan culturas de estrés y vergüenza. Estas características pueden indicar que los estudiantes de ingeniería tienen necesidades de salud mental diferentes a las de otros estudiantes. 6

La salud mental es una parte no desdeñable de nuestra salud, tal y como aclaró la Organización Mundial de la Salud en su informe de síntesis "No hay salud sin salud mental". 7

Consecuencias de la salud mental en estudiantes

Las tasas de abandono escolar son significativamente mayores entre los estudiantes con problemas relacionados con la salud mental. 5

Más allá del abandono, una mala salud mental puede tener consecuencias trágicas para los estudiantes y las comunidades universitarias: el suicidio es la segunda causa de muerte entre los estudiantes universitarios, y, según un estudio reciente, el 13% de los estudiantes universitarios ha pensado en el suicidio. 6

Factores y efectos de la salud mental en estudiantes de ingeniería

Influenciado por factores como la cultura masculina de género dentro de los campos de la ingeniería, las estudiantes de estos programas se enfrentan cada vez a más problemas de salud mental. Sin embargo, hasta ahora no se había estudiado a fondo el efecto del género o de la identidad ingenieril en la salud mental de las estudiantes de ingeniería. 7

Otro hallazgo interesante fue que los estudiantes en un programa altamente competitivo y desafiante, como lo son los programas de ingeniería, tienden a tener puntajes generales bajos de salud mental pero puntajes altos de Autoactualización, es decir, habilidades para reconocer las propias capacidades y el proceso de este reconocimiento. 10

Estudio y análisis de la salud mental en estudiantes de ingeniería

Los estudiantes universitarios de ingeniería indicaron que experimentan niveles altos de estrés y sienten que es normal y esperado. En nuestra muestra, el 95% de los estudiantes estuvieron de acuerdo en que el alto estrés es una experiencia esperada para los estudiantes de ingeniería. Además, el 92% estuvo de acuerdo en que los estudiantes de ingeniería experimentan niveles de estrés más altos en comparación con otras especialidades en el campus. Los efectos del estrés no pasan desapercibidos, ya que el 96% de los encuestados indicaron que la salud física puede ser afectada por los niveles de estrés experimentados por los estudiantes de ingeniería. Aunque los factores estresantes no fueron el foco de nuestro estudio, el 86% de los encuestados estuvo de acuerdo en que están estresados por los profesores que no enseñan de manera efectiva. 11

Los estudiantes universitarios de ingeniería muestran una falta de autocuidado, como lo muestra el hecho de que el 70% estuvo de acuerdo en que los estudiantes no priorizan cuidar de sí mismos. Además, el 67% de los encuestados estuvo de acuerdo en que los estudiantes de ingeniería suelen saltarse comidas para terminar la tarea. El ochenta y nueve por ciento de los encuestados indicaron que sentían presión por quedarse hasta tarde para completar el trabajo y el 80% estuvo de acuerdo en que las "noches en vela" eran comunes. 11