



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERIA**



**SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 8VO SEMESTRE DE
LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS
ANDES, MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MERIDA
PERIODO NOVIEMBRE 2019 A FEBRERO 2020**

www.bdigital.ula.ve

Autoras: Márquez, V. Leonela E.
Peña, D. Mariana J.
Tutor: Prof: Lennon. Rojas.
Año: 2020

Mérida, febrero 2020

Reconocimiento-Sin derivar



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERIA**



**SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 8VO SEMESTRE DE
LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS
ANDES, MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MERIDA
PERIODO NOVIEMBRE 2019 A FEBRERO 2020**

Trabajo de Grado como requisito para optar al Grado de Licenciados en Enfermería

Autoras: Márquez, V. Leonela E.
Peña, D. Mariana J.
Tutor: Prof. Lennon Rojas.
Año: 2020

Mérida, febrero 2020



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERIA



PAGINA DE APROBACIÓN

JURADO PRINCIPAL FIRMA Jackson Rojas R
Nombre Jackson Lenno Rojas Rangel
C.I. 19677204

JURADO PRINCIPAL FIRMA Rosalía
Nombre Rosalía Uzcátegui
C.I. 8048995

JURADO PRINCIPAL FIRMA Elsy Sosa Gil
Nombre Elsy Sosa Gil
C.I. 3.991.846

FECHA DE APROBACIÓN 28 Febrero 2020
DIA MES AÑO

DEDICATORIA

Es nuestro deseo dedicar el desarrollo de esta investigación a todas aquellas personas que contribuyeron en la realización del trabajo de grado.

A nuestros padres que con su constancia y dedicación nos forjaron valores para ser hoy lo que somos.

A nuestra familia por su apoyo incondicional a lo largo de toda la carrera.

A todos los Profesores de la ilustre Universidad de Los Andes (ULA), que con su motivación nos impulsaron a alcanzar nuestra meta (ser Licenciadas en Enfermería).

Al personal Administrativo y Obrero de la Escuela de Enfermería y al Personal adscrito al IAHULA (Médicos y Enfermeras (os), por su valiosa colaboración en nuestra formación académica.

Del mismo modo, nuestro agradecimiento a los pacientes, quienes con su actitud colaboradora durante las pasantías también hicieron posible esta meta.

Dios los bendiga

Leonela y Mariana

AGRADECIMIENTO

A Dios Todopoderoso por la fuerza, ánimo, entusiasmo y constancia para vencer los obstáculos, y facilitarnos las herramientas necesarias para alcanzar esta meta.

A nuestra familia, por la generosidad, insistencia y apoyo en nuestro compromiso académico.

A todos y cada uno de los profesores que participaron en este proceso formativo, por su dedicación, compromiso, entrega y estímulo permanente.

A la ilustre Universidad de Los Andes (ULA) y en especial a la Escuela de Enfermería, también al Instituto Autónomo Hospital Universitario de Los Andes (IAHULA), por ser nuestra casa de formación académica, y a todos los profesores, mil gracias porque formaron parte de lo que ahora somos.

Infinitas Gracias

Leonela y Mariana

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice General.....	vi,vii
Índice de Tablas.....	viii
Índice de Cuadros.....	ix
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Formulación del Problema.....	9
Objetivos de la investigación.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	10
Justificación e Importancia de la Investigación.....	10
Alcances y limitaciones.....	11
Alcances.....	11
Limitaciones.....	12
Línea de Investigación.....	12
Consideraciones Éticas.....	12
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	14
Antecedentes de la investigación.....	14
Bases Teóricas.....	20
Bases legales.....	39
Variable o Sistema de Variables. Operacionalización.....	41
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	44
Tipo y diseño de investigación.....	44
Población y Muestreo.....	45
Instrumento.....	45
Validez del Instrumento.....	46
Procedimiento para la recolección de datos.....	46
Plan de tabulación y análisis estadístico de datos.....	47
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE DATOS Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	48
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	56
Conclusiones.....	56
Recomendaciones.....	57
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	59

ANEXOS “A” Instrumento de recolección de datos.....	72
ANEXO “B” Validación.....	78

www.bdigital.ula.ve

INDICE DE TABLAS

TABLA		Pág.
1	Dimensión: Datos Socio demográficos. Indicadores: Edad, Género, Convivencia, trato con la familia.....	49
2	Dimensión: Manifestaciones físicas de la salud mental en los estudiantes. Indicadores: cefalea, fatiga, insomnio, alteración alimentaria.....	50
3	Dimensión: Manifestaciones psicológicas que conllevan a los problemas de salud mental. Indicadores: autoestima, autoconocimiento, somatización, ansiedad, depresión.....	52
4	Dimensión: Manifestaciones conductuales de la salud mental en los estudiantes de enfermería. Indicadores: Conductas saludables, conductas no saludables.....	54

INDICE DE CUADROS

CUADRO		Pág.
1	Operacionalización de la variable.....:	42

www.bdigital.ula.ve



Universidad De Los Andes
Facultad De Medicina
Escuela De Enfermería



Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo noviembre 2019 a febrero 2020

Autoras: Márquez, V. Leonela E.

Peña, D. Mariana J.

Tutor: Jackson, L. Rojas.

Año: 2020

RESUMEN

El Objetivo de la investigación fue determinar la Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo Noviembre 2019 - Febrero 2020. Se realizó un estudio de tipo descriptivo, con diseño de campo no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 39 estudiantes. Se utilizó un cuestionario tipo escala de Likert con cinco (5) alternativas de respuesta Siempre (S), Casi Siempre (CS), A Veces (AV), Casi Nunca (CN), y Nunca (N), contenido de 27 ítems el cual fue validado por 2 especialistas en el área, bajo la técnica "Juicio de Expertos". Los resultados arrojaron para la dimensión datos socio demográficos, que la mayoría de los estudiantes con 58,97% tenían 20-25 años de edad, eran femeninos 87,17%, y eran masculinos 12,82%, la convivencia con 48,71% era con ambos padres, y con 17,94% tenían solo convivencia con la madre, el trato con la familia era excelente con 66,66%. En cuanto a la dimensión manifestaciones físicas se pudo observar que el 43,58% a veces padece constantemente de dolores de cabeza, también un 64,10% a veces presenta opresión en la cabeza como si le fuera a estallar, un 51,28% a veces se siente agotado y sin fuerzas para realizar actividades de la vida diaria, un 43,58% a veces siente que las preocupaciones le hacen perder el sueño, el 35,89% casi nunca tiene dificultades para dormir toda la noche, con un 46,15% a veces sienten la necesidad de comer más de lo habitual, así mismo el 35,89% casi nunca presentan pérdida de apetito. Referente a las manifestaciones psicológicas se evidenció que el 51,28% casi siempre se siente bien consigo mismo, un 76,92% nunca ha pensado que no vale nada, el 51,28% siempre ha sido capaz de tomar sus propias decisiones, el 35,89% a veces se le dificulta expresar sus sentimientos, 41,02% casi siempre reconoce e identifica sus fortalezas para actuar, el 51,28% casi siempre se siente bien de salud y con goce de plenitud, el 48,71% a veces ha tenido la sensación de que está enfermo, el 56,41% nunca ha sentido susto y pánico sin motivo aparente, el 35,89% nunca ha sentido ganas de llorar constantemente, el 38,46% a veces ha presentado agobio y tensión emocional, el 41,02% nunca ha sentido tristeza que le conduce a la desesperación, el 89,74% nunca ha tenido el sentimiento de que la vida no vale la pena vivirla. En afinidad a las manifestaciones conductuales el 84,61% nunca mantiene una dieta saludable, el 51,28% a veces realiza ejercicios para fortalecer la salud mental, el 53,84% a veces visita periódicamente al médico para reforzar tu salud mental, el 51,28% nunca ha sentido la necesidad de consumir alcohol frente a las adversidades, el 92,3% nunca ha sentido la necesidad de consumir drogas ilícitas frente a las adversidades, 66,66% nunca ha sentido ira cuando se relaciona con las personas, y el 79,48% nunca realiza visitas al médico para disminuir la molestia que le causa la ira, y así mejorar la salud mental.

Palabras Clave: Manifestaciones físicas, psicológicas, conductuales, estudiantes, salud mental.

INTRODUCCIÓN

La población de estudiantes universitarios tiende a ser más vulnerable en términos de salud mental, esto, ha atraído progresivamente la atención de clínicos e investigadores en el campo, para identificar los factores más característicos y frecuentes de la vida universitaria que contribuyen al desarrollo de problemas y alteraciones de esta índole.

El término salud mental hace referencia a la adaptación que va de la mano con aspectos personales, familiares, laborales y académicos que influyen directamente en los individuos. Para mantener todos estos aspectos de forma positiva es necesario tener un equilibrio entre lo que la persona piensa, siente y el medio que le rodea, de esta manera podrá tener una adaptación, afrontamiento y solución si se presentara alguna situación que resultara amenazante.

El estudiante de enfermería, precisamente por su alto grado de responsabilidad y compromiso ante la vida de las demás de personas, constituye un ser que puede desencadenar malestar emocional y psicológico. En este sentido, es imprescindible la promoción de la salud, como también la identificación y prevención oportuna de las posibles alteraciones y manifestaciones que los mismos pudiesen presentar.

Ante lo expuesto, las investigadoras consideraron pertinente llevar a cabo una investigación cuyo objetivo general fue determinar La Salud Mental de los Estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería del Municipio Libertador del Estado Mérida, periodo noviembre 2019 - febrero 2020. Por tal motivo la investigación quedo estructurada de la siguiente manera: Primer capítulo, El Problema de Investigación, planteamiento del problema, objetivos de la investigación (general y específico), justificación de la investigación, alcances y limitaciones, línea de investigación y consideraciones éticas. El segundo capítulo, lo constituye el marco teórico donde se exponen los antecedentes, bases teóricas del estudio, marco legal,

sistema de variables y su Operacionalización. El tercer capítulo, referido al marco metodológico enfoca la metodología que se utilizó para el estudio, esto es, lo referente al tipo y diseño de la investigación; la población de estudio, la técnica e instrumentos de recolección de datos, y finalmente el plan de tabulación y análisis estadístico de la información. Seguidamente, en el cuarto capítulo, se presenta los resultados de la investigación. El mismo contiene el análisis e interpretación de los resultados que permitió la descripción de la temática presente en los sujetos que fueron objetos de este estudio. El quinto capítulo examina las conclusiones y recomendaciones que arrojó la investigación. Y finalmente las referencias bibliográficas y los anexos.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

El presente capítulo describe el planteamiento del problema, la formulación del problema de investigación, los objetivos del estudio, la justificación, así como las consideraciones éticas que se han de tener en cuenta para el desarrollo del mismo.

Planteamiento del Problema

La profesión de Enfermería reconoce la necesidad humanística para la intervención y solución de los problemas de salud de la población, más aún en los tiempos actuales de globalización económica y social en la que se requiere de la acción humana y del trabajo en equipo. El cuidado enfermero es una profesión que requiere de un espacio de reflexión individual, para entender nuevas respuestas a las prácticas, desafíos y retos de la innovación científica y tecnológica, para repositionarse como profesión moderna, para la interacción multidisciplinar de la salud, sustentadas en una mejora e incorporación conceptual del progreso humano.

La Enfermería se ha caracterizado por ser una profesión de servicio en cuya esencia reside el respeto a la vida y el cuidado del ser humano; correspondiéndole para ello el aporte de conocimientos sobre ciencias de la salud para el estudio de las personas desde el punto de vista físico, psicoemocional, social y espiritual, lo cual le permite ejercer la práctica y prestar cuidados específicos y oportunos adaptados a las necesidades de la población general, y poder realizar el diagnóstico y tratamiento de las respuestas humanas a los problemas de salud presentes o potenciales.

En tal sentido, el cuidado enfermero siempre va a estar al servicio de la comunidad en este caso específico, la presente investigación está dirigida a los estudiantes universitarios y su salud mental. Borrella (2003) manifiesta que la salud mental, se contempla como “un proceso dinámico, por el cual todas las personas a lo largo de la vida atraviesan por diferentes períodos en los que el grado de salud varía dentro de ese proceso continuo salud enfermedad”. (p. s/n).

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2019), define la salud mental como:

Un estado de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Por lo tanto, es un elemento vital y decisivo en la vida humana ya que todas las relaciones interpersonales, el desarrollo de objetivos y metas, la salud física, las relaciones, la productividad académica y laboral, dependerá de la salud mental. Por lo tanto, el malestar psicológico es causa de deficiencias en las relaciones con los demás y con uno mismo, imposibilita una adecuada planificación de proyectos de vida, desvirtúa la búsqueda espiritual, es causa de enfermedades orgánicas y disminuye o imposibilita el desempeño académico y laboral (p.s/n)

Es así, como la salud mental representa un estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, como también gozar de bienestar y calidad de vida, comprendiendo la manera en que cada persona armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la sociedad. En términos generales, la salud mental radica en cómo la persona se siente frente a sí misma, cómo se siente frente a otras personas, y en qué forma responde a las demandas de la vida.

Por otra parte, Miranda (2018) utiliza la noción de salud mental para aludir a “un estado o condición del individuo, a un campo conceptual y práctico dentro de la salud pública, a una serie de patologías psiquiátricas y problemas psicosociales, incluso a un conjunto de iniciativas sanitarias, sociales y políticas” (p.s/n). De esta manera, es importante determinar que la salud mental está sujeta a condicionantes que pueden afectarla, entre ellos se destacan factores genéticos, biológicos, el género, las experiencias personales, familiares, sociales o económicas, igualmente, factores culturales y de estrés como la migración, los conflictos o los desastres sociales,

representan otros agentes que establecen la salud mental de las personas. En base a esto, Chirinos y Martínez (2017), manifiestan que:

Los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad (p.s/n).

Es por esto, que en las últimas décadas la salud mental se ha visto afectada, en donde los trastornos mentales se han ido agudizando debido a las influencias del medio ambiente y de factores socioculturales, que ocasionan malestares psicológicos y desequilibrios emocionales, teniendo que enfrentar en distintas circunstancias el desarrollo de cuadros psiquiátricos debido a la desadaptación mental que esto provoca.

De esta forma, Girón (2007), señala que los trastornos mentales “son la presencia de conductas o síntomas (transitorios o permanentes) que interfieren en el funcionamiento normal del individuo y que son debidos a cualquier afección, ya sea de un desequilibrio emocional u orgánico” (p. 55). Por lo que se afirma, que los trastornos mentales son alteraciones que afectan el pensamiento, las emociones y el comportamiento de los individuos, generando la incapacidad de relacionarse con los demás e impidiendo un adecuado desenvolvimiento en la sociedad.

Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2018), señala que los trastornos mentales se tornan cada vez más significativos y provocan un alto grado de sufrimiento individual y social provocando tasas desproporcionadamente elevadas de discapacidad y mortalidad. Manifestando a su vez, que aquellas personas con edades jóvenes que presentan alguna condición mental tienen una probabilidad de muerte prematura de un 40% a 60% mayor que la población general, tal es el caso del

suicidio que representa a nivel mundial la segunda causa más frecuente de muerte en jóvenes,

Ahora bien, es importante destacar que, los jóvenes universitarios son más vulnerables a situaciones estresantes y pueden desarrollar malestar psicológico con más frecuencia que el resto de la población juvenil, ya que el ingresar a la universidad, como también el mantenerse en ella, produce durante el proceso de aprendizaje, situaciones académicas generadoras de estrés (Gutiérrez 2010).

Lucas (2012) manifiesta que, el ingreso en la Enseñanza Superior es, para algunos jóvenes, un momento muy deseado, pero simultáneamente de gran riesgo e inestabilidad. En este nivel de enseñanza acontecen rápidos y profundos cambios, de conocimientos, desarrollo de actividades, como también de exigencias de los mercados de trabajo. Algunos jóvenes, consideran este momento como estimulante, desafiador y propicio para alcanzar nuevos conocimientos y experiencias, otros quedan muy vulnerables, ante el volumen de trabajo que les es exigido y por la proximidad del mundo laboral. Tales circunstancias, pueden llevar a los estudiantes al desequilibrio y a la ruptura, a veces, culminando en perturbaciones físicas, psíquicas y sociales.

Al respecto, El Ansari et al. 2011 (citado por Chau y Vilela 2017), refieren que el contexto universitario es la etapa más estresante en la vida del ser humano, por el inicio a la vida adulta y su independencia, esto de acuerdo a estudios realizados con estudiantes universitarios en el Reino Unido y Egipto, en los cuales reportaron que la fatiga, la ansiedad y el ánimo depresivo son los principales problemas psicosomáticos en los universitarios.

Así mismo, la Asociación Americana de Salud Universitaria (ACHA, 2015) establece que el contexto universitario puede ser un factor predisponente a la salud mental precisamente por las demandas que este ejerce, demostrando que el 15,8% de una muestra de 93,034 estudiantes universitarios de los Estados Unidos padecían

ansiedad, el 13,1% de depresión y el 7.4% había presentado ataques de pánico. Igualmente, la Encuesta Nacional de Centros de Orientación Universitaria (CEOUE 2016) señala que los problemas de salud mental, tales como la depresión clínica, los desórdenes de ansiedad y los problemas psiquiátricos han aumentado en los últimos cinco años en los jóvenes universitarios estadounidenses. Gallagher, 2014 (citado por Chau y Vilela 2017).

Por otra parte, los estudiantes universitarios de las carreras afines a la salud no escapan de esta realidad. Es por ello, que Sánchez, Chichón, León y Alipazaga (2016) afirman:

Una de las poblaciones más vulnerables para padecer trastornos mentales son los jóvenes, en especial los estudiantes universitarios, y sobre todo los del área de salud, ya que todos los estudiantes de las ciencias de la salud están bajo una carga de estrés constante, debido a la exigencia académica que demanda, el desafío emocional demandado por los pacientes, y las cargas sociales y económicas durante su transitar académico (p.198).

Ahora bien, la carrera de enfermería representa la ciencia y disciplina del cuidado del ser humano, esta abarca la atención integral y holística a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal. De esta manera, los que estudian esta carrera viven diariamente una carga de estrés y de cansancio debido a los cuidados que brindan a sus pacientes y además a las relaciones de su entorno social, económico y cultural. Por tal motivo, Ferreira, Santos y Da Silva (2008) expresan:

La salud mental de los profesionales de la salud, especialmente la del enfermero, está expuesta a sentimientos fuertes y contradictorios y ha sido objeto de estudios debido al estrés ocupacional, a las ambigüedades de la profesión y a la importancia de la integridad biopsicológica de estos profesionales, al tratar con el sufrimiento humano. El estudiante de

enfermería comienza a vivenciar estas ambigüedades y cobranzas cuando es estudiante (p. s/n).

De igual forma, Muñoz, Rumie y Torres (2015), manifiestan que “la permanencia en el cuidado del usuario, somete al profesional a situaciones estresantes y altamente vulnerables que lo conlleva a padecer afecciones físicas y psicológicas” (p.s/n). Por consiguiente, las afecciones de salud mental en los profesionales de enfermería están apareciendo fuertemente en la actualidad, no escapando los estudiantes de dicha carrera de esta realidad, en donde no solo se enfocan en proporcionar cuidados y atención holística y de calidad al usuario, sino también en la adquisición de conocimientos habilidades y destrezas necesarias para poder brindarlos adecuadamente.

No obstante, se hace imprescindible mencionar que los estudiantes de enfermería requieren y necesitan de un estado óptimo de salud mental, sobre todo aquellos estudiantes que se encuentran en el último estadio o finalizando la carrera, pues en ellos recae la responsabilidad de ejercer adecuadamente los conocimientos como profesionales próximos al área laboral como también de implementar las herramientas adquiridas durante el transitar universitario. Sin embargo, esto no suele cumplirse, dado que una combinación de factores, como la recarga académica, la incompatibilidad entre las relaciones personales, las obligaciones formativas, generan un ambiente propicio para una alta prevalencia de malestar psicológico.

Además de esto, la actual crisis financiera mundial, es un excelente ejemplo de factor estresante que da como resultados problemas económicos y sociales, propiciando una sobrecarga de trabajo en los jóvenes en especial en los estudiantes universitarios que no solo deben enfocarse en sus actividades académicas sino también en este caso, en actividades laborales que le permitan solventar y cubrir las necesidades que generan sus estudios.

Actualmente, Venezuela es un país que vive en una crisis económica, política y social, que ha traído como resultado que sus habitantes sean sometidos a una constante sobrecarga de estrés, generando un evidente aumento de alteraciones psicológicas. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS 2018). En Venezuela, han aumentado los trastornos mentales en un 30%, con una prevalencia de 4,2 % de depresión y 4,4 % en desordenes de ansiedad, resaltando que estas cifras han aumentado considerablemente desde el año 2013. Este fenómeno se ha caracterizado por afectar y ocasionar alteraciones psicológicas en la población general y con gran frecuencia en los estudiantes universitarios como es el caso de los estudiantes de enfermería, debido a que además de sobrellevar los limitantes ya mencionados anteriormente, tienen que lidiar con los limitantes propios de la crisis actual del país como la migración de sus queridos en busca de mejores condiciones de vida, problemas financieros, demandas en los transportes públicos, cortes de electricidad, entre otros tantos que afectan su salud mental.

Ante las problemáticas anteriormente expuestas y debido a las consecuencias que puede provocar la alteración de la salud mental en los estudiantes del 8vo semestre de enfermería, en función de la calidad del cuidado integral, holístico y el desempeño eficaz como futuro profesional de la salud, surge la siguiente interrogante: ¿Cómo es la salud mental de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería del municipio Libertador del estado Mérida periodo noviembre 2019 a febrero 2020?

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Determinar la Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo noviembre 2019 a febrero 2020.

Objetivos Específicos

1. Identificar las características socio demográficas de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería.
2. Detectar las manifestaciones físicas de la salud mental de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería.
3. Analizar las manifestaciones psicológicas de la salud mental de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería.
4. Valorar las manifestaciones conductuales de la salud mental de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería.

Justificación de la Investigación

La salud mental representa la adaptación positiva de los individuos ante diferentes situaciones. En este sentido, la investigación presenta relevancia para la etapa universitaria de las personas, a su vez para el equipo multidisciplinario de la salud y para la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes. Es por ello, que la importancia de la investigación se estudiará desde varios puntos de vista a saber:

Desde el punto de vista teórico, su importancia se refleja en la revisión y análisis de las diferentes orientaciones teóricas y conceptualizaciones que permiten analizar aspectos relacionados a la salud mental de estudiantes de enfermería, basadas en información actualizada de referencias bibliográficas y especialistas en el área, las cuales permiten relacionarlas con el estudio.

Desde el aporte práctico, con el presente estudio se pretende contribuir con el fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes de enfermería, en donde se elaborarán propuestas y estrategias novedosas para fomentar estilos de vida saludables y promover conductas sanas para mejorar su calidad de vida.

Desde el aporte social, la investigación representa una herramienta estratégica que permite estimular durante el proceso educativo, el establecimiento de conductas saludables que los ayude a afrontar de manera efectiva las distintas demandas familiares, sociales y culturales.

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación servirá como referencia para futuras investigaciones relacionados a este tema de interés, ya que existen pocas investigaciones al respecto; a partir de los resultados que se obtengan, se formularan nuevas hipótesis, propuestas teóricas dirigidas a explicar, aplicar, la salud mental en los estudiantes universitarios de la escuela de enfermería.

Alcance y Limitaciones

Las limitaciones y alcances de un estudio evidencian mayor dominio de las características de la población o fenómeno evaluado, de la metodología e instrumentos aplicados, del alcance de los resultados obtenidos y del cuerpo teórico e investigativo que forman parte de los antecedentes de la investigación realizada, o sea, que lejos de demeritar los hallazgos obtenidos les brinda un valor añadido de rigurosidad y validez.

Alcances

La presente investigación tiene como propósito definir la salud mental, específicamente en estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería, aportando una base teórica para futuras investigaciones y promoviendo la importancia de la salud mental en los estudiantes, ya que es el equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral.

Limitaciones

La mayor limitación u obstáculo presentado durante la realización de esta investigación es el déficit de bibliografía actualizada en físico, recurriendo de esta manera, al internet, pero las continuas fallas de electricidad y la falta del mismo entorpecían la búsqueda. Ésta limitante se encuentra estrechamente relacionada con los factores externos, que escapan al control y responsabilidad de las investigadoras.

Línea de investigación

La Universidad de Los Andes, Facultad de Medicina y la Escuela de Enfermería en conjunto, se encargan de la formación integral de los estudiantes que allí hacen vida, donde se planteó que como último requisito para optar al título de Licenciados (as) en Enfermería, se realizará un Trabajo Especial de Grado, y para este particular la investigación se enmarcó en el desarrollo profesional de Enfermería, en su área temática salud mental, estrategias de desarrollo cognitivo y actitudinal, grupos vulnerables desde el punto de vista de la salud pública, que en este particular se encuentra ligado al Departamento de Enfermería en Fundamentos Clínica y Quirúrgica.

Consideraciones Éticas

En relación a las consideraciones éticas, en la presente investigación, se consideró importante para el desarrollo del mismo, los criterios científicos y de investigación, del Código deontológico de enfermeras de Venezuela (1999). En el que encierra un conjunto de deberes, derechos, normas éticas y morales que debe conocer el profesional de enfermería para aplicarlos a la práctica diaria.

En este sentido, en el artículo 2, expone que “el profesional de la enfermería estará regido por criterios éticos genéricos, en el desempeño de todas las intervenciones de Enfermería encomendadas a prestar cuidados humanos fundamentados en los

principios de la ética profesional, competencia profesional, sentido de la responsabilidad y lealtad hacia sus compañeros e integrantes del equipo de salud, sujeto, familia y comunidad”.

De igual forma en su artículo 3, explica que el profesional de la enfermería tendrá por norte de sus actuaciones los principios de: el valor fundamental de la vida humana, beneficencia y no Maleficencia, Terapéutico de totalidad, doble efecto, Justicia, Autonomía, Confiabilidad, Solidaridad, Tolerancia, Privacidad, Veracidad y Fidelidad.

Finalmente, en su artículo 5, expone que el máximo ideal de los (as) profesionales de la enfermería es el bienestar social, implícito en el fomento y preservación de la salud, respeto a la vida y a la integridad física, social y mental del ser humano.

Se discurre entonces, que en esta investigación se utilizó los criterios éticos como respeto, confidencialidad, consentimiento informado, el anonimato, no hubo manipulación de las variables, el derecho a participar o no en el estudio y el permiso institucional, para garantizar la confianza de los profesionales de enfermería. Donde su uso fue solo para dar cumplimiento al estudio, respetando los criterios anteriormente señalados.

CAPITULO 11

MARCO TEORICO

El presente estudio basó su marco teórico referencial con el propósito de detallar el objetivo general de la investigación ajustado en determinar la Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo noviembre 2019 a febrero 2020, con el fin de orientar y dar una base conceptual. A tal efecto se desarrollan los antecedentes, sus bases teóricas, la variable y su operacionalización

Antecedentes de la investigación

Álvarez y Reyes (2019), en Quito, Ecuador presentaron un trabajo titulado “Salud mental percibida y distrés psicológico en estudiantes de Ciencias Psicológicas y Médicas de la Universidad Central del Ecuador”. La presente investigación se basó en relacionar el nivel de salud mental percibido con la presencia de distrés psicológico en estudiantes de las Facultades de Ciencias Psicológicas y Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador. Para la cual se realizó una investigación de metodología con un enfoque de investigación cuantitativo de alcance correlacional y de diseño no experimental-transversal, realizada mediante la aplicación de una encuesta sociodemográfica, el cuestionario de percepción de calidad de vida de la OMS (WHOQOL-BREF) y el Cuestionario de Noventa Síntomas SCL-90-R; aplicados a una muestra no probabilística por cuotas de 300 estudiantes de las facultades en mención. Finalmente se encontró de forma independiente tanto el nivel de salud mental, medido a través de sus cuatro dimensiones, así como el nivel de distrés psicológico, medido a través de sus tres dimensiones generales han sido mayoritariamente percibidos en el nivel medio o moderado, obteniéndose una correlación positiva moderada entre estas variables ($r=$

,490; $p = 0,05$). Concluyendo que mientras la percepción de salud mental sea más alta, menor será la presencia de síntomas de distrés psicológico.

Texco, Gómez, San Martín, Ramírez, Saavedra y Ojeda (2019), en Veracruz, México, realizaron un trabajo titulado “Estado de Salud Mental en estudiantes de la facultad de Odontología de la Universidad Veracruzana región Poza Rica Tuxpan”. La finalidad de esta investigación es conocer el estado de salud mental en estudiantes de la Facultad de Odontología; en un análisis del grado de nivel de ansiedad, insomnio, depresión y algunos trastornos somáticos que atraviesan los estudiantes durante la carrera universitaria afectando el rendimiento académico imposibilitándolo a culminar sus estudios de nivel superior o adquirir los conocimientos y habilidades que deben de tener para poder desempeñarse adecuadamente dentro de su campo de trabajo en la Odontología. Es un estudio de corte transversal y descriptivo, recolectando datos en un cuestionario general de salud de Goldberg con sus siglas (CGS) en su versión de 30 ítems con una escala Likert Instrumento que evalúa el estado mental de adolescentes y adultos dividido en 5 factores como son: síntomas somáticos, perturbación del sueño, relaciones interpersonales, alteraciones de la conducta, ansiedad y depresión severa. Así como las puntuaciones de niveles de severidad leve, moderada y grave. Se encontró que del 43.75 % de la población afectada, 3.1% presento trastorno mental en un nivel de severidad moderado, 40% en un nivel leve. El análisis demostró que, a pesar del estrés, la carga excesiva de trabajo el nivel de trastorno mental es bajo lo que les permita desarrollar la vida universitaria y concluirla satisfactoriamente.

Padilla, Villamizar y Mogollón (2018), en Cúcuta, Colombia. Realizaron un trabajo titulado “El trabajador universitario y su salud mental desde el modelo de creencias”. El cual trata de analizar el estado de la salud mental del personal administrativo en el sistema de educación superior en una región de frontera, teniendo en cuenta sus creencias a partir de los procesos de susceptibilidad y motivaciones de un modelo teórico en salud. La investigación fue descriptiva, exploratoria y trasversal; caracterizando los datos de una muestra conformada por 115 participantes,

a quienes se les aplicó el cuestionario de evaluación integral de la salud mental para administrativos elaborado para esta investigación desde las dimensiones del modelo de creencias y conformado por 137 ítems. Obteniendo un resultado de que la salud mental de los trabajadores depende de sus estados de ánimo, de los procesos comunicacionales y del manejo de la ansiedad y el estrés, convirtiéndose en barrera al no poder acceder a los servicios de salud mental si la universidad los ofreciera. El personal administrativo su salud mental depende de las condiciones laborales que fomenten el desarrollo individual, la interacción familiar y el manejo adecuado del estrés por cargas laborales; por lo que es necesario generar políticas en comportamiento saludable.

Chau y Vilela (2017) En Lima-Perú. Realizaron un trabajo titulado “Determinantes de la Salud Mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco”. En el cual buscaban identificar las variables psicológicas que predicen la salud mental en una muestra de 1,024 estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Realizando un estudio de corte transversal y descriptivo, la muestra estuvo conformada por 1024 estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Los participantes fueron de ambos sexos (37.7% varones y 62.3% mujeres), cuyas edades fluctuaron entre 17 y 28 años. El 50.8% pertenecían a una universidad privada de Lima ($n=520$) y el 49.2% a una universidad pública de Huánuco ($n=504$), se evaluó con el cuestionario SF36 (Ware, Snow, Kosinski & Gandek, 1993). En cuanto a las características sociodemográficas de los participantes de Lima, la mayoría era soltero y solo el 0.8% estaba casado o era conviviente. El 92.1% vivía con familiares y el 6.2% vivía solo. Con respecto a los estudiantes de Huánuco, el 95% era soltero, El 80.4% vivía con sus familiares y el 18.3% vivía solo. Con respecto a las características académicas de los participantes, el 86.3% en Lima y el 87.7% en Huánuco refirió al momento de la evaluación que cursaban las materias que corresponden al actual semestre académico. El 21.9% de los participantes de Lima y el 6.7% de Huánuco refirió haber cambiado de carrera. Además, el 51.4% de los estudiantes de Lima y el 51.2% de Huánuco refirieron que habían llevado cursos por

segunda o tercera vez. El promedio de cursos reprobados en los estudiantes de Lima fue 2.73 (DE=2.04) y en Huánuco fue 2.1 (DE=1.15). También, el 15% de los participantes de Lima y el 8.6% de Huánuco refirieron que dejaron de estudiar en algún momento de su carrera. Entre los principales motivos se encuentran las dificultades económicas, los problemas de salud y las demandas laborales. Por otro lado, el 24.2% de los participantes de Lima y el 31.3% de Huánuco refirió al momento de la evaluación encontrarse estudiando y trabajando. Finalmente se indican que el estrés, el estilo de afrontamiento evitativo, el área interpersonal y el centro de estudios predicen la salud mental. El análisis de mediación indica que el estrés media la relación entre el estilo evitativo y la salud mental. Los hallazgos de la presente investigación pueden contribuir con el desarrollo de programas que busquen mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios.

Barrios y Torales (2017). En San Lorenzo, Paraguay. Con un trabajo de investigación titulado “Salud mental y calidad de vida auto percibida en estudiantes de medicina de Paraguay”. Estudiar la salud mental auto percibida como factor que puede influir en la calidad de vida auto percibida de estudiantes. El presente fue un estudio analítico de prevalencia, con muestreo no probabilístico de casos consecutivos, que se realizó de mayo a junio del 2016. Participaron del mismo, estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción de ambos sexos y que estén matriculados en el período académico 2016, se utilizó el cuestionario de Salud de Goldberg (GHQ-12). Este es un instrumento elaborado por David Goldberg con el objetivo de evaluar niveles de salud mental auto percibidos en individuos o grupos de riesgo, y estimar la asociación entre la salud mental e indicadores de salud objetivos y con otras categorías psico-sociales. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en el sexo y el dominio “dolor corporal”. La edad se correlaciono significativamente con los dominios “Vitalidad” ($r=-0,2$; $p=0,037$), “Actividad emocional” ($r=-0,2$; $p=0,034$), y “salud mental” ($r=-0,2$; $p=0,12$). En el 28,2% de los participantes se encontró presencia de psicopatología, siendo estos quienes presentaron una peor percepción de su calidad de vida. Estos datos impulsan

a revisar las estrategias de prevención y promoción de la salud de los estudiantes. En cuanto a salud mental auto percibida por los estudiantes de medicina, en este estudio se observó que la prevalencia de psicopatología encontrada fue de 28,2%. Esto es bastante mayor al 18,5% reportado en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Debrecen, Hungría, y también es mayor al 17% de prevalencia de psicopatología encontrada en un estudio realizado en la Universidad de Edimburgo.

González (2014). En Mérida, Venezuela realizo un trabajo titulado “Salud Mental y Resiliencia en estudiantes de arte, Universidad de los Andes, Venezuela”. El presente estudio tuvo como objetivo hacer una evaluación del estado de salud mental y de la capacidad resiliente de los estudiantes de la Escuela de Artes Visuales y Diseño Gráfico de la Facultad de Arte de la Universidad de Los Andes. Se realizo mediante un estudio de campo no experimental, de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 318 cursantes entre principio, mitad y final de la carrera, 119 (44.07 %) pertenecientes a la carrera Artes Visuales y 199 (42.24%) a la carrera de Diseño Gráfico. Se utilizo un instrumento para establecer el estado de salud mental se utilizó el General Health Questionary (GHQ-28). Para establecer la capacidad resiliente se aplicó la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003). Los resultados muestran que: 1. El 15 % de los estudiantes de la Escuela resultaron con GHQ-28 positivo, esto es, podrían estar en riesgo de padecer alteraciones de su salud mental, el malestar psicológico no varía significativamente en la carrera de Diseño Gráfico de acuerdo a la etapa de la carrera que curse el estudiante; mientras que sí lo hace en la carrera de Artes Visuales, la capacidad resiliente está caracterizada mayormente por las dimensiones Competencia Personal y Tenacidad, Aceptación Positiva al Cambio y Control, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre la capacidad resiliente de los estudiantes de principio, mitad y final de carrera. El estado de salud mental y la capacidad resiliente están relacionados.

Morales (2010). En Carabobo, Venezuela se realizó un trabajo titulado: “Estudio de Salud Mental en Estudiantes Universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo”. La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la salud mental, la necesidad de ayuda psicológica, factores estresantes y hábitos nocivos que tiene el estudiante de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, durante el periodo lectivo 1-2010. Es una investigación de tipo descriptiva. La población objeto de estudio estuvo conformada por 11.448 estudiantes de esta Facultad. Se tomó una muestra por el método probabilístico aleatorio simple representado por un 30% de la población para un total de 833 estudiantes. Para la recolección de los datos se utilizó un instrumento validado para tal fin, denominado GHQ28 Goldberg, Los resultados muestran que: El 24,7% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación objeto de estudio presentan alteración en la salud mental, de los cuales el 10,4% corresponden a alumnos del primer año de la carrera, seguidos de un 8% en quinto año y por último en un 6,2% de los estudiantes del tercer año de la carrera se observa alteración en la salud mental, también el 21,6% de los estudiantes manifiestan tener necesidad actual de ayuda psicológica, de ellos el 10,7% sufre de alteración en la salud mental y el 10,9% no lo padece. Es importante destacar que del 24,7% de la población en la cual se observa alteraciones en la salud mental, más de la mitad de ellos (12,6%) señalan no tener necesidad actual de ayuda psicológica, se observa que de los estudiantes que necesitan ayuda psicológica actualmente en el primer año de la carrera un 23,7% tiene alteración en la salud mental y con el mismo padecimiento, pero manifestando no necesitar ayuda hay un 25,8% de alumnos de ese mismo nivel de estudio. Además, en el tercer año de la carrera los estudiantes con alteración en la salud mental y que señalan necesitar ayuda psicológica en la actualidad representan un 42,3% y con la misma patología, pero indicando no tener necesidad actual de ayuda psicológica esta un 5,9%. Finalmente, en el último año de la carrera se evidencia un 90% de estudiantes con la condición de tener alteraciones en la salud mental y necesitar ayuda psicológica actual.

Los antecedentes anteriormente descritos guardan estrecha relación con el estudio actual, ya que se busca conocer la salud mental a partir de las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales que se perciben en los estudiantes universitarios y que posiblemente influyan en el desenvolvimiento académico, como también en el desempeño laboral de los futuros profesionales.

Bases Teóricas

La salud mental es un estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y calidad de vida. El comportamiento de una persona en su vida cotidiana, es el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos importantes como el manejo de sus conflictos, temores, capacidades, sus competencias y responsabilidades, aunque también la forma en cómo organiza sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.

Katz, Lazcano y Madrigal (2017), definen la salud mental como “una prioridad en los sistemas de salud, no sólo porque se tiene conocimiento de la enorme carga que representa en el peso de la enfermedad, sino también porque se considera una condición primordial de calidad de vida. (p. s/n). La salud mental se refiere a un estado de equilibrio entre una persona, su entorno y las emociones, el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana y ayuda a determinar cómo manejar las situaciones de estrés, la relación con otras personas y a tomar decisiones importantes.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2016). La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, y sobre la salud señala que es un estado de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de

afecciones o enfermedades (p. s/n). Es así como se presume que la salud mental es algo más que la ausencia de trastornos o imposibilidades mentales, el cual es un estado de bienestar en el que individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Asimismo, Vásquez Hervás y Gimeno (2012) manifiestan que la salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales, establecen:

La salud mental, vista desde una óptica positiva, conlleva un estado emocional positivo y un modo de pensar más considerado sobre sí mismo y los demás, en el que se puede tener unas expectativas de un futuro positivo y más adaptativo para interpretar la realidad. De alguna manera, se trata de tener una perspectiva que se enfoque más en la posibilidad que en la limitación misma con la que se pueda contar. Los seres humanos disponen de recursos para afrontar las adversidades y que, incluso, puedan lograr desarrollarse (p.4).

Ante lo expuesto anteriormente, es considerable decir que la salud mental es un estado de equilibrio entre una persona y su medio que lo rodea que garantiza su intervención a nivel personal, laboral e intelectual para alcanzar el bienestar físico y mental y una adecuada calidad de vida.

Siguiendo este orden de ideas, es importante mencionar que, la salud mental debe estar presente en todas y cada una de las etapas del ciclo evolutivo de las personas, haciendo referencia con gran relevancia al periodo universitario en los individuos, ya que en la actualidad estos estudiantes experimentan cada vez más problemas de salud mental que afectan su rendimiento académico, su bienestar y sus vidas en general. Ahora bien, los estudiantes de la carrera de la salud, como lo son los estudiantes de la carrera de enfermería pueden presentar por diversas y diferentes situaciones alteraciones en su salud mental. De aquí que la presente investigación fundamenta sus bases teorías en las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales que los estudiantes de enfermería pueden presentar como resultado de su salud mental.

Manifestaciones físicas.

El ser humano cuando no cumple con algunos parámetros que lo ayuden a mantener su cuerpo sano puede presentar características que determina diversos cambios en el cuerpo, dichos cambios se ven reflejados por la consecuencia del estrés que se vive día a día. Gutiérrez (2010), define las manifestaciones físicas como “las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas” (p.81).

Por otra parte, Osorio (2015), establece que las manifestaciones físicas corresponden a “los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales” (p.3). De esta manera, el cuerpo humano reacciona de manera diferente ante situaciones o circunstancias que ponen en riesgo la integridad física y emocional.

Una de las manifestaciones físicas más común que desarrolla el ser humano frente a situaciones adversas es la cefalea, la cual es experimentada prácticamente por todos los individuos en algún momento de la vida, siendo muy común como problema de salud relacionado con los estudiantes, la cual puede estar relacionada por el estrés constante que genera las actividades académicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2016). Las cefaleas (caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes. (p. s/n).

Fabregat (2018). Define la cefalea como:

Un síntoma que hace referencia a cualquier tipo de dolor localizado en la cabeza. Existen más de 150 tipos, pero a grandes rasgos, se pueden dividir en dos grandes categorías: las cefaleas primarias y las secundarias. Las primarias representan el 90% del total y son aquellas en las que el dolor de cabeza tiene unos criterios y características propias. Las secundarias son la consecuencia de otra enfermedad que cursa con cefalea y, generalmente, otros síntomas (p. s/n).

Desde el punto de vista de la salud mental, la cefalea puede presentarse como resultado de la interacción de situaciones amenazantes, en el caso de los estudiantes universitarios de enfermería la cefalea es más común de lo que se cree precisamente por la recarga académica y emocional que los mismos demandan.

Otra manifestación física como resultado de la alteración de la salud mental de los estudiantes de enfermería, es el insomnio. Hoy en día es muy común que dichos estudiantes universitarios se queden despiertos hasta altas horas de la noche para terminar un trabajo práctico, para estudiar para un examen, hacer pasantías o simplemente para llevar al día sus materias. Pero a veces ocurre que los horarios se invierten, el día se convierte en noche y la noche en día. Esto, sumado a la ansiedad y el estrés que produce la carga académica, puede ocasionar que cuando se quiera dormir, no se pueda. Dormir poco o mal merma las funciones mentales, debilita la memoria, altera el juicio crítico y aumenta la tendencia a quedarse dormido.

El insomnio es una patología muy frecuente en la población general, especialmente en los estudiantes universitarios, en donde las principales causas son el estrés, el cambio de horario, la mala alimentación y las preocupaciones del día a día.

Álvarez y Terán (2014) lo definen como:

Una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo y que se acompaña de un nivel significativo de malestar o deterioro de las áreas social, laboral, educativa, académica, conductual o en otras áreas importantes del funcionamiento humano (p.19).

Por otro lado, Maté, y Hollenstein, (2004), señalan que el insomnio es:

La Dificultad para conciliar (dificultad en dormirse o insomnio de conciliación) o mantener el sueño (frecuentes despertares durante la noche y/o despertar temprano o insomnio de mantenimiento). Además, éste puede ser transitorio (días de duración), de duración corta (1 a 3 semanas) o duración larga (más de 3 semanas). (p.s/n).

El insomnio o la dificultad para conciliar el sueño, es una situación en donde el descanso nocturno no es completo ni reparador, pueden pasar días o hasta meses hasta que sea detectado, y si no es atendido a tiempo podría ocasionar alteraciones mentales y físicas. El problema del insomnio se ha asociado a una disminución del rendimiento académico, a un incremento de la tasa de accidentes de automóvil y a una mayor propensión a padecer enfermedades médicas.

Por otra parte, la fatiga puede llegar a representar una de las manifestaciones físicas presentes cuando existe alteración de la salud mental. De este modo, la mayoría de los estudiantes de la carrera de enfermería y profesionales dedicados al área de la salud pueden llegar a desencadenarla como resultado del cansancio mental y físico que implica su día a día. Según Barbado, Gómez, López y Vázquez (2006), la fátiga se refiere a la “aparición precoz de cansancio una vez iniciada una actividad. Es una sensación de agotamiento o dificultad para realizar una actividad física o intelectual, que no se recupera tras un período de descanso” (p.239). Además del cansancio y agotamiento inexplicable, se pueden presentar trastornos del ritmo y cantidad de sueño, falta de concentración, atención, como también desorientación en tiempo y espacio.

López (2019) describe que la fatiga es una palabra que se usa para especificar una serie de circunstancias, en la cual su resultado final supone un descenso de la capacidad de trabajo y de la resistencia del organismo. De igual manera Cárdenas, Conde y Perales, (2017), describen la fatiga como “un fallo funcional del organismo que se refleja en una disminución del rendimiento y que se origina generalmente por excesivo gasto de energía o por depleción de los elementos necesarios para su generación” (p.s/n).

En este orden de ideas y como última manifestación física de la salud mental, se pueden encontrar los trastornos de la conducta alimentaria, los cuales han estado presentes a lo largo de toda la vida, pero aparecen principalmente en las mujeres ya

que muestran en una mayor inestabilidad de la autoimagen, menor autoestima y cierta insatisfacción con su cuerpo. Dato importante de mencionar es que no solo se debe a problemas de imagen corporal, también y muy comúnmente se debe a los cambios que tienen los estudiantes en los horarios de comida, ya que en su mayoría no cuentan con mucho tiempo para alimentarse, o el mismo estrés académico no permite que esto se logre con facilidad, también se pueden ver afectados problemas de índole económico que no permitan realizar esto de manera oportuna.

En tal sentido, Márquez (2008) afirma que los trastornos de la alteración alimentaria hacen referencia al “conjunto de actitudes, comportamientos y estrategias asociados con una preocupación permanente por el peso y la imagen corporal” (p.184). Esto puede derivarse a varias enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de la propia imagen.

De acuerdo a esto, Gottau (2011) señala que se pueden considerar alteraciones en la conducta alimentaria “aquellas alteraciones en la forma de alimentarse o de comer, en las prácticas de control de peso o en la percepción de la imagen corporal, así, podemos ser muchos de nosotros poseedores de una alteración de la conducta alimentaria sin estar enfermos” (p.s/n). El Instituto Nacional de Salud Mental (NIH 2016) establece que:

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, consisten en graves alteraciones en las conductas relacionadas con la alimentación y el control de peso y están asociados con una gran variedad de consecuencias psicológicas, físicas y sociales adversas (p.1).

Estos, son cada vez más presentes en la población joven y actualmente constituye una gran problemática en los estudiantes universitarios, ya que el estrés

provocado, por tratar de cumplir los fuertes desafíos que la educación superior demanda, puede dejar a un lado el cumplimiento adecuado de necesidades básicas como la alimentación.

Manifestaciones psicológicas.

El ser humano, es un ser vivo pensante, que tiene consciencia de la realidad que le rodea, que tiene la capacidad de pensar, razonar, y de expresar sus ideas elaboradas en su mente, además de esto, todo ser humano presenta características y cualidades propias que definen su personalidad. Dentro de las distintas carreras universitarias, enfermería representa una carrera con una alta demanda emocional, propia del trabajo con pacientes críticos, enfermos y en ocasiones altamente demandantes, siendo la forma de enfrentar dichas situaciones dependientes de las características de personalidad que posee cada estudiante. Así resultaría adecuado conocer las características psicológicas que poseen los alumnos que cursan esta carrera, para poder realizar una buena formación en dos ámbitos: por un lado, otorgar herramientas que permitan un mejor desenvolvimiento del alumno en su práctica tanto a nivel interrelacional como personal, y por otro, atender a las demandas específicas que tengan los estudiantes, conociendo sus deficiencias y virtudes y poder explotarlas de la manera más eficiente posible.

Maitta, Cedeño y Escobar (2018) en relación con las manifestaciones psicológicas, expresan “son componentes propios de cada individuo, características y tendencias, que en combinación construyen personalidades específicas y diferentes en cada persona, que hacen a unas más propensas a sufrir ciertos trastornos mentales que otras” (p.s/n). A su vez, Espíndola, Morales y Díaz (2006) la definen como:

Una serie de manifestaciones clínicas no patológicas y arraigadas en el carácter de la persona, las cuales requieren de atención psicológica específica, bajo el desarrollo de esquemas de tratamiento propios. Esto reclama, en primera instancia, una visión distinta del clínico hacia la psicopatología (p.115).

Lo anteriormente expuesto hace referencia a una serie de síntomas psicológicos que se presentan de manera única en cada persona y deben ser tratados específicamente, es decir, se requiere de atención y técnicas propias, para mejorar esta condición.

Por otro lado, Osorio (2015), definen las manifestaciones psicológicas como “las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés” (p.s/n). Estas manifestaciones indican la forma como el individuo afronta una situación adversa, que implica emociones y sentimientos y de allí parte la reacción ante una situación desconocida. Cabe resaltar que, todas estas reacciones pueden no necesariamente ser de carácter patológico, más bien se trata de una alteración del estado emocional y no de una enfermedad psicológica propiamente dicha.

Como primera manifestación psicológica de la salud mental, se puede presentar la autoestima, la cual constituye un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia la manera de ser, y hacia los rasgos del cuerpo y carácter. Al respecto, Gardner (2005) refiere:

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros, amigos y las experiencias que vamos adquiriendo (p.17).

Esto demuestra, que la autoestima adquiere una estructura sólida y estable, no estática sino dinámica. Por lo tanto, puede crecer, desarrollarse y fortalecerse, y en ocasiones puede devaluarse en forma situacional por fracasos específicos en áreas determinadas. Osorio, (2002) manifiesta que el significado de autoestima está ligado a la composición de dos palabras: auto (por uno mismo, o propio) y estima

(consideración y aprecio que se hace de una persona o cosa). Es decir, la autoestima está relacionada con la forma de cómo se valora cada ser humano en los diferentes campos de la vida.

Igualmente, Velásquez y Paredes (2018) definen la autoestima como:

El valor que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar que implica que nosotros nos aceptemos, respetemos, confiemos y creamos en nosotros mismos (p.18).

En definitiva, la autoestima es el resultado de la historia de cada persona a través de una larga y permanente secuencia de interacciones con los demás, por lo que influye de forma relevante en las relaciones personales y sociales. Ahora bien, los estudiantes universitarios tienen que aprender a gestionar las relaciones entre ellos, con las demás personas que los rodean, así como con otras personas que puedan participar en su labor académica y formativa. Disponer de la autoestima adecuada para gestionar el trabajo en equipo, también se convierte en una destreza básica que se debe mejorar en la universidad para aplicar en el entorno laboral futuro.

Como segunda manifestación psicológica de la salud mental se encuentra la ansiedad, la misma es entendida como un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes, tiene la función de movilizar a los individuos frente a dichas circunstancias, de forma que se hace lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales.

Desde esta perspectiva, se puede observar que existe tanto una ansiedad positiva como una ansiedad negativa. En base esta última, Rojas (2017) expresa, “una ansiedad es negativa cuando afecta al normal funcionamiento de la vida ordinaria, bloquea la conducta y disminuye el rendimiento profesional y social de forma clara (p.1). De igual forma, el mismo autor, define la ansiedad positiva como:

Aquel estado psicológico en el cual una persona tiene muchas inquietudes buenas, de mejorar, de ir a más, de avanzar en facetas concretas de su vida, que pueden referirse a distintos ámbitos, a mejorar en algún área concreta de su vida (p.1).

De acuerdo a las anteriores conceptualizaciones, la ansiedad propiamente dicha, es definida por Mendoza (2016) como “una emoción psicobiológica básica, adaptativa ante un desafío o peligro actual o futuro, estimula conductas apropiadas para superar tal situación” (p.s/n).

De esta manera, la ansiedad se puede manifestar de diferentes formas y puede variar en cada persona, dependiendo de la situación amenazante que se esté atravesando. En este sentido, se considera que se ha producido una crisis de ansiedad cuando se producen cuatro o más de los siguientes síntomas:

- Palpitaciones o elevación de la frecuencia cardiaca (taquicardia).
- Sensación de ahogo, con respiración rápida.
- Opresión en el pecho.
- Miedo o pánico.
- Sudoración o escalofríos.
- Temblores.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Mareo o incluso desmayo.
- Sensación de irrealidad.
- Sensación de entumecimiento u hormigueo

Por su parte, la ansiedad además de ser una experiencia emocional desagradable, es una respuesta o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos, y fisiológicos caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados. Virues (2005) destaca que:

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada en relación con el estímulo desencadenante (p.s/n).

Ante lo planteado, la ansiedad es una conducta compleja de activación y alerta urgente que resulta de la integración de los distintos niveles de organización del ser humano: a nivel genético, fisiológico, emocional, comportamental y cognitivo. Su cometido es cumplir una función adaptativa, preparando al sujeto para afrontar situaciones de peligro.

En lo relacionado al contexto universitario, es una etapa que genera cambios considerables en la vida del estudiante, ya que se trata de un periodo de transición que conlleva a una fase particularmente exigente y en la que puede presentar problemas de adaptación, de rendimiento y de permanencia en la universidad. En dicha etapa pueden estar presentes trastornos psicológicos como la ansiedad, que como ya se mencionó anteriormente no es más que una alteración del estado normal ante una situación de peligro para el ser humano, es importante mantener un equilibrio para así poder gozar de óptima salud mental y bienestar psicológico.

La tercera manifestación psicológica de la salud mental, es el autoconocimiento, Martin (2011) lo define como “el conocimiento que se tiene de los sentimientos, conductas, personalidad, estados mentales, en general toda la personalidad del ser humano” (p. 282). Al respecto Rojas (2009) lo establece como “un concepto usado en el ámbito de desarrollo personal en referencia a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para

diferenciarse de los demás” (p. 23). Por tal motivo, el autoconocimiento, permite conducir al estudiante, al desarrollo de una madurez decisoria y vocacional capaz de realizar la toma de decisiones autónomas y acordes con sus capacidades, valores, metas e intereses.

Por lo tanto, permite conseguir que el alumno adquiriera una conceptualización realista y positiva de sí mismo en relación con sus valores, intereses, habilidades y posibilidades de preparación e inserción social, académica y laboral integrando estrategias metodológicas como una buena salud mental la cual va a permitir al individuo emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en la vida cotidiana. De este modo, el autoconocimiento debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo a lo largo de toda la vida, ya que cada individuo debería estar motivado por la razón de obtener una comprensión de sus pensamiento, sentimientos o emociones y obtener un juicio personal y de este modo enfrentar las inquietudes que tenga y una vez obtenido ese conocimiento podrá tener la seguridad de sí mismo para mejorar y crecer como persona a lo largo de su vida.

Como cuarta manifestación psicológica de la salud mental, se encuentra la depresión, la misma representa un síndrome o agrupación de síntomas, susceptibles de valoración y ordenamiento en unos criterios diagnósticos racionales y operativos. Por definición, el concepto de depresión recoge la presencia de síntomas afectivos, esfera de los sentimientos o emociones: tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida. (Alberdi, Taboada, Castro y Vásquez 2006).

En afinidad a lo antes expuesto la depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana, es una enfermedad clínica severa, es más que sentirse "triste" por algunos días. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, puede

causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. La Organización Mundial de la Salud (OMS 2019) determina la depresión como:

Un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional (p. 4).

Para Beck (2003), la depresión se refiere “a una serie de concepciones negativas de sí mismo, del mundo y del futuro; que conllevan a una serie de distorsiones sistemáticas en el procesamiento de la información. (p. 21). Es un estado de ánimo que presenta el individuo, el cual una vez en él, no puede superarlo fácilmente, e incluso puede llegar a ser peor con el pasar del tiempo, ya que afecta las diferentes áreas de la vida del ser humano, sin escapar el ámbito académico, pues la depresión produce sin número de manifestaciones que no permiten al estudiante seguir adelante y continuar con sus actividades universitarias.

Como última manifestación psicológica de la salud mental, se encuentra la somatización. Modrego, Baquero, Prego y Dongil, (2018) La definen como:

Uno de los problemas mentales con mayor prevalencia entre la población, generando elevados niveles de sufrimiento, reduciendo la calidad de vida y contribuyendo a la discapacidad funcional de las personas que lo padecen. Además, se caracterizan por síntomas físicos persistentes que están asociados con pensamientos, sensaciones y comportamientos excesivos e inadaptados en respuesta a estos síntomas y problemas de salud relacionados (p. 45).

La somatización es una condición muy presente en la población, degenerando la calidad de vida, ocasionando problemas de salud que podrían deteriorar la capacidad de cada individuo y dificultando su adaptación en la sociedad. Según Muñoz (2009) la somatización es:

El proceso mediante el cual las personas experimentan y expresan malestar emocional a través de síntomas físicos, se entiende como un mecanismo de defensa inconsciente mediante el cual una persona sin proponérselo, convierte el malestar emocional en un síntoma físico, desviando así la atención del conflicto psicológico que manifiesta (p.54).

Es un estado mental en el cual la persona inconscientemente lo toma como un estado físico o también como una enfermedad que conlleva al malestar emocional del mismo. Es la expresión de fenómenos mentales en forma de síntomas físicos (somáticos), en donde no se tiene la capacidad de percibir que su problema es básicamente psicológico, esto se pueden encontrar en las relaciones personales, problemas en el trabajo, el estrés que se vive día a día con la crisis económica, como también en los estudios universitarios. Normalmente los estudiantes de enfermería pueden estar presentando este tipo de sensación, debido a la carga académica que durante la carrera presentan y esto conlleva a una desmejora en su salud mental englobando su salud, física, psicológica y comportamental.

Manifestaciones conductuales

El estudio del estilo de vida o manifestaciones de la conducta en salud cobra una importancia significativa en la actualidad debido a los cambios que se han dado en los últimos años en la población mundial. A nivel empírico, solo se ha demostrado que las conductas o comportamientos son los que tienen una influencia directa en la salud, el bienestar y la calidad de vida. Es por esta razón que, bajo este enfoque, se define el estilo de vida como pautas de comportamiento cuyo efecto es la promoción de la salud o la potenciación de los riesgos.

Por otro lado, se puede afirmar que el inicio de la vida universitaria marca un factor importante en la historia de desarrollo de un individuo. Se espera que al finalizar esta etapa el individuo haya logrado no solo un completo desarrollo físico y cognitivo, sino que esté próximo de lograr su autonomía o madurez en sentido emocional, social y económico. El logro de esta importante tarea de desarrollo lo va a llevar a ser un adulto maduro y capaz de asumir la responsabilidad de cuidarse y

cuidar a los demás. Esto implica que llegue a adoptar un estilo de vida saludable y a implementar conductas en pro de mantener un buen estado físico y salud general. Por ende, es crucial prestar atención a esta etapa de vida ya que es la que se goza de mejor estado de salud, es durante esta que se desarrollan e instalan patrones de comportamiento relacionadas a la salud, sean beneficiosos o de riesgo.

Osorio, (2015), define que las manifestaciones conductuales “consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros” (p.12). La conducta de un individuo se basa en el ambiente o sociedad donde se desarrolla, pues estos permitirán o no, forjar su carácter y de este modo poder enfrentar cualquier situación que pudiera afectarlo.

Chachapoyas, Velásquez, Vargas (2016). Las manifestaciones conductuales pueden darse mediante diversas reacciones de conducta o comportamiento, los más frecuentes son: Memoria, concentración y aprendizaje: La persona puede sufrir pérdida de la concentración, tanto en la parte académica como en su casa, y se vuelve ineficiente. Si el estrés es suficientemente severo y prolongado, la pérdida de memoria puede ser permanente (p.32). Se ve a la conducta muchas veces relacionada con situaciones de estrés en las cuales afectan mucho el rendimiento académico de la persona en si, por lo tanto, esto a futuro puede ocasionar problemas permanentes de salud como perdida de la memoria y otros problemas asociados a las situaciones que presenten las personas.

Partiendo de esta idea Delgado (2006) afirma que:

De las diferentes soluciones que se dedican al problema psicofísico, la conducta puede ser guiada tanto por los fenómenos psíquicos como por la influencia que ejerce el medio social sobre el sujeto; desde una perspectiva idealista se sugiere que la conducta es el resultado de los fenómenos psíquicos que se expresan mediante manifestaciones corporales en el medio externo donde el sujeto se desarrolla (p.3).

Así mismo siguiendo este orden de ideas, es importante destacar que la conducta de un individuo se basa mucho en el ambiente o sociedad donde se desarrolla, esto toma mucha fuerza ya que absorbe mucho de ello y forja su carácter y de este modo puede enfrentar cualquier situación que pudiera afectarlo.

Dentro de las manifestaciones conductuales de la salud mental, se presentan las conductas saludables, estas son las distintas actitudes orientadas hacia la salud que adoptan las personas y que influyen en el entorno social, político y económico en el que viven. Las diferentes medidas que conlleven a promover las conductas saludables de los individuos deben tomar en cuenta el concepto de salud mental que permite tener un estado de equilibrio y de bienestar en el cual cada persona es consciente de sus capacidades y de este modo poder entender que, si una persona está sana, tanto física y mentalmente puede afrontar las tensiones de la vida cotidiana y trabajar en su salud de forma productiva.

Según Becerra (2016) las conductas saludables se refieren a:

La manera o forma cómo la persona vive su vida, que incluye sus creencias, expectativas, motivos, valores y conductas. Es importante saber, que solo se ha demostrado empíricamente que son las conductas las que tienen una influencia directa en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, es por esta razón, que se suele definir también al estilo de vida, como ciertas pautas de comportamiento cuyo efecto es la promoción de la salud o la potenciación de los riesgos (p.44).

Tener una conducta saludable hace referencia a que una persona tiene que estar sana y con una buena salud física, pero también influyen de forma oportuna todas aquellas emociones, experiencias, y todo lo aprendido a lo largo de la vida para disponer de un entorno social favorable, lo que va a permitir afrontar de forma adecuada las situaciones de estrés y ansiedad que se presenten. De igual manera, las conductas saludables, se basa más que todo en el ritmo de vida de cada ser humano, es decir, en llevar un estilo de vida saludable, hacer actividad física, una alimentación balanceada, y todo lejos de cualquier vicio y problemas que causen dificultad para conciliar el sueño, siguiendo todo esto podría conservar al individuo y pueda

desenvolverse mejor en la sociedad. García (2017) afirma, que las conductas saludables son:

Conductas promotoras de la salud como cualquier actividad de una persona, con independencia de su estado de salud real o percibido, encaminada a promover, proteger o mantener la salud, tanto si dicha conducta es o no objetivamente efectiva para conseguir ese fin. Además, estas conductas se agrupan en unos patrones más complejos de comportamientos conocidos como estilos de vida. Por tanto, las personas que mantienen unas conductas orientadas hacia la salud tendrán un estilo de vida saludable (p.39).

Por esta razón, se debe tomar en cuenta que aquellos estudiantes de enfermería que mantienen hábitos de conductas saludables, representen y sean promotores para aquellos estudiantes que no lo son, permitiéndoles guiar y dirigir su comportamiento, encaminados en el fortalecimiento de la salud física y mental.

Ahora bien, dentro de las manifestaciones conductuales de la salud mental, también se encuentran las conductas no saludables o de riesgo, desde el punto de vista de la salud, se han utilizado previamente para evaluar el efecto conjunto de diferentes factores; como consumo de alcohol, tabaco, dieta y actividad física, en relación a condiciones de salud como enfermedades cardiovasculares y cáncer. De acuerdo con Krauskopf (2002) las conductas no saludables:

Implica la probabilidad que la presencia de una o más características o factores incrementen la aparición de consecuencias adversas para la salud, el proyecto de vida, la supervivencia personal o de otros. El conocimiento del riesgo da una medida de la necesidad de atención y la integridad de los factores que se toman en cuenta, aumenta la posibilidad de que la intervención sea adecuada (p.3).

Las conductas no saludables son una serie de características que ayudan a medir las consecuencias de una mala gestión en la salud, también de cuanto conocimiento posee un individuo para poder mantener la misma. Corona (2011) las definió como:

Aquellas acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por un individuo o comunidad, que puede llevar a consecuencias nocivas. Son múltiples, y pueden ser biopsico-sociales. El estudio de ellas ha mostrado que son particularmente intensas en la adultez joven. A ello contribuyen diferentes

características propias de la edad, la necesidad y alto grado de experimentación emergente, la susceptibilidad a influencia y presión de los pares con necesidad de conformidad intragrupal, la identificación con ideas opuestas a la sociedad y en el proceso de autonomía y reafirmación de la identidad, el déficit para postergar, planificar y considerar consecuencias futuras (p.68).

Referente a lo descrito anteriormente se describe que las conductas no saludables son todas aquellas consecuencias que ponen el riesgo la salud y son provenientes de la propia comunidad y sus malos hábitos, también sobre aquellos problemas de los cuales no se tiene información necesaria para mejorarlos, se define que esto debe ser aclarado para una mejor situación en cuestiones de la salud para dichas comunidades.

En este sentido, las principales conductas no saludables son la conducción arriesgada, favorecida por la ingestión de drogas y de alcohol, sobre todo, por factores de personalidad que determinan una apetencia por las sensaciones de riesgo, desviaciones de la actividad deportiva en las que la asunción de riesgos y el desafío al peligro son elementos centrales de una conducta suicida o de afectos depresivos para los cuales la conducta de riesgo puede constituir un modo de defensa. (Silva, Ayala, Aparecido y Partezani, 2016)

Teoría de Enfermería Humanística de Paterson y Zderad

La Teoría Humanística en Enfermería fue desarrollada en 1976 por enfermeras de las áreas de Salud Pública y Salud Mental, en medio de una discusión sobre la sociedad, en cuanto a la forma y contenido de la existencia humana, siendo fundamentada en la fenomenología y el existencialismo.

La teoría de la enfermería humanística, enfatiza la relación que se establece entre la enfermera y la persona que recibe el cuidado, intentando dar una respuesta a la experiencia fenomenológica vivida por ambos. En este encuentro, ellos se sienten afectados de manera recíproca y la relación va más allá de un encuentro técnico entre sujeto y objeto. Sobre esta perspectiva, la enfermería se define como una experiencia existencial vivida entre la enfermera y el paciente. En la progresión lógica de la

teoría, se definen los seres humanos, la salud y la enfermería. Y como conceptos, el diálogo, la comunidad y la enfermería fenomenológica.

Las autoras hacen uso del sobreconcepto de diálogo que son: encuentro, relaciones, presencia, llamado y respuesta. Los seres humanos dentro de esta visión son considerados como personas capaces de hacer selecciones responsables en la vida: a la salud se la concibe como un estado de venir a ser, donde hasta en condiciones de adversidad el ser humano encuentra significado para vivir, por su parte la enfermería fenomenológica se define como propiciadora de esta respuesta a las necesidades del paciente, auxiliándolo en sus selecciones. La enfermería es un “diálogo vivo, una experiencia existencial vivida entre seres humanos, una búsqueda responsable, una relación transaccional, una forma particular de diálogo humano”. De esa manera, los elementos de estructura de la enfermería humanística se pueden describir como: “Incorporar a los hombres (paciente y enfermera) en un encuentro (ser y convertirse) dirigido hacia una meta (nutrir el bienestar y el venir a ser) en una transacción intrasubjetiva (estar con y hacer con) ocurriendo en el tiempo y en el espacio (como medidos y vividos por el paciente y la enfermera) en un mundo de hombres y cosas”.

La enfermería fenomenológica es una experiencia vivida entre seres humanos. Representa una respuesta simplificadora de una persona, en este caso el enfermero (a), para otra que está necesitada. Su objetivo es el de proporcionar el bienestar de las personas, estando comprometida, por lo tanto, en un contexto humano, donde ambos sufren las influencias de este encuentro. El profesional trae consigo valores, creencias y actitudes prejuiciosas que pueden interferir en la atención profesional y que se manifiestan más tácitamente en el cuidado a la persona con sufrimiento psíquico. Por eso, la práctica no puede ser aislada de la persona que la realiza, ya que es ella quien se involucra con la persona.

Existe, entonces, la necesidad de que la enfermera (o) se identifique realmente con la teoría adoptada por él, asumiendo una actuación congruente con el referencial teórico para que se desencadene todo ese proceso de venir a ser. La misma

teoría brinda un marco de referencia que involucra el encuentro (reunión de los seres humanos con la expectativa que se tiene de alguien para atender y alguien para ser atendido), presencia (calidad de ser abierto y receptivo para otra persona de modo recíproco), relación (estar con el otro, donde uno va en dirección del otro, ofreciendo y permitiendo la presencia auténtica) y un llamado y una respuesta (la comunicación interactiva, que puede ser tanto verbal como no verbal).

Las acciones que se realizan como parte del cuidado y que tiene el componente humanístico, en el cuidado a la persona con sufrimiento psíquico o enfermedad mental deben ir más allá de la ejecución de determinados procedimientos técnicos, involucrando el estar-con y el estar- ahí, compromiso emocional, los cuales requieren de la presencia activa de la enfermera(o). Una enfermera(o) tiene que ir más allá de la competencia técnica y del dominio biológico, el cuidado es un encuentro con el otro. En el encuentro entre enfermera(o) persona el fin será poder conocer e interiorizar las experiencias de la vida del otro.

Siguiendo este orden de ideas en la práctica de la enfermería Psiquiátrica la relación de persona y enfermera aparece como una constante, es decir la labor como profesionales de enfermería se basa en una relación de ayuda que requiere de una condición de sensibilidad, respeto y amor hacia la persona cuidada para que tenga un objetivo terapéutico y de trascendencia. También Se busca establecer una relación terapéutica, en la cual el profesional de enfermería sea el instrumento de ayuda, en la cual haya crecimiento personal tanto en el cuidador como en la persona cuidada.

La Enfermería en Salud Mental es un área que emplea la teoría del comportamiento humano, para cuidar a las personas con trastornos mentales y sus secuelas, y para fomentar una salud mental optima en el individuo, la familia y el medio que lo rodea. Se busca que durante el cuidado de enfermería la persona con sufrimiento psíquico se le reconozca como un ser único, integral, y con grandes destrezas para desarrollarse, cambiar y adaptarse a diferentes circunstancias que se le presenten en la vida cotidiana. El profesional de enfermería debe tener en cuenta las particularidades propias de cada persona con sufrimiento mental que van a influir en

la vivencia de la enfermedad, y se debe conocer y apropiarse de las teorías para sustentar su práctica en conocimiento disciplinar válido, que le permita además un avance en el área asistencial e investigativa.

Bases legales

Las bases legales son las leyes, reglamentos y normas necesarias en algunas investigaciones para sustentar de forma legal el desarrollo del proyecto cuyo tema así lo amerite.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.

Art.83.

“La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida”. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Este artículo afirma la obligación que tiene el Estado de promover y desarrollar políticas orientadas a evaluar la calidad de vida, bienestar colectivo y el acceso a los servicios. El derecho de todas las personas a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, la conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritas y ratificados por la República.

Siguiendo la temática de ideas, se debe tener en cuenta que el personal de enfermería es indispensable en los centros de salud; el Estado debe desarrollar políticas necesarias y responder a las mismas para reforzar y hacer cumplimiento de ellas, mejorando la calidad de vida del personal para obtener un buen equilibrio y de esta manera mejorará la calidad de atención al usuario de una forma holística, con el fin de la reinserción a la sociedad del mismo.

**Código Deontológico de los Profesionales de enfermería de la República
Bolivariana de Venezuela**

CAPITULO III deberes generales de los (as) profesionales de la enfermería

Artículo 5.

El máximo ideal de los (as) profesionales de la enfermería es el bienestar social, implícito en el fomento y preservación de la salud, respeto a la vida y a la integridad física, social y mental del ser humano.

CAPITULO VII registro de enfermería, historia de enfermería y el secreto profesional

Artículo 42.

Todo Profesional de Enfermería cuando realice un trabajo de investigación o publicación relacionado con los usuarios, en dependencias universitarias, comunitarias o asistenciales, debe guardar confidencialidad de toda la información para que no perjudique al usuario o a la institución.

Artículo 43.

Todo Profesional de Enfermería en razón de su ejercicio deberá mantener el secreto profesional; es importante para su protección, amparo, salvaguarda y honor del usuario.

CAPITULO XII de los deberes de los profesionales de enfermería hacia los miembros del equipo de salud

Artículo 65.

El Profesional de Enfermería coordinará y cooperará con el resto del equipo de salud en beneficio del individuo, familia y comunidad basándose en el respeto mutuo y en la delimitación de sus funciones.

Artículo 67.

El Profesional de Enfermería en las unidades de atención debe ser comprensivo con el estudiante de Enfermería, corrigiéndolo adecuadamente y atendiendo las necesidades de su proceso enseñanza – aprendizaje.

CAPITULO XIII de la docencia de enfermería

Artículo 68.

La docencia de Enfermería debe ser satisfacer las necesidades de orden ético como contribución a la educación integral de los futuros profesionales de Enfermería.

Sistema y Operacionalización de la Variable.

La variable se puede definir como todo aquello que se va a medir, controlar y estudiar en una investigación o estudio. La capacidad de poder medir, controlar o estudiar una variable, viene dado por el hecho de que ella varía y esa variación se puede observar, medir y estudiar (Arias y Rivas, 2006).

Variable	Concepto/Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem
	Es la capacidad que tiene el individuo de afrontar las repetidas situaciones de la vida diaria. Es un estado positivo gracias al cual la	Aspectos sociodemográficos	- Edad	A
			- Género	B
			- Convivencia	C

Salud mental en los estudiantes del 8vo semestre de la escuela de enfermería	persona es responsable, consciente de sí misma, capaz de dirigir sus actuaciones, razonablemente libre de preocupaciones y capaz de afrontar las tensiones habituales de la vida diaria” (Shives 2007)		- Trato con la familia	D
		Manifestaciones Físicas	- Cefalea	1-2
			- Fatiga	3
			- Insomnio	4-5
			- Alteración alimentaria	6-7
		Manifestaciones Psicológica	- Autoestima	8-9
			- Autoconocimiento	10-11-12
			- Somatización	13-14-15-16
			- Ansiedad	17
			- Depresión	18-19-20
		Manifestaciones conductuales	- Conductas saludables	21-22-23
			- Conductas no saludables	24-25-26-27

Operacionalización de la variable

Fuente: Márquez y Peña (2020).

En el caso de esta investigación se trabajó con una variable de tipo univariable la cual hace referencia a una sola variable como objeto de estudio, en este caso la Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo Noviembre 2019 a Febrero 2020. Es decir, que la variable del estudio está dada por las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales de los estudiantes, en

términos de dimensiones e indicadores, los cuales dan lugar a los ítems del instrumento que permitió determinar la situación actual, los elementos constitutivos pueden observarse seguidamente:

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación empleada fue descriptiva ya que buscó determinar la salud mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, Municipio Libertador Mérida, período Noviembre 2019 - Febrero 2020. Lo cual se ajusta por Arias (2006) “Los estudios descriptivos miden de forma independiente las variables y aun cuando no se formulen hipótesis, tales variables aparecen enunciadas en los objetivos de investigación.” (p.25). En este sentido, la investigación buscó especificar las dimensiones; manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales de la salud mental.

En cuanto al diseño la investigación, por las mismas características del trabajo se ubicó en un diseño transversal, de campo, que según Hernández, Fernández y Baptista (2006), en los diseños transversales los datos se obtienen en un momento dado y se realiza una sola medición. Para ellos se consideró necesario desarrollar el estudio entre el período Noviembre 2019 – Febrero 2020. En cuanto al diseño de campo, se realizó en una realidad específica, en este caso en la Escuela de Enfermería, Universidad de los andes, municipio Libertador, Mérida estado Mérida, tal como lo planteó Sabino (2002), quien afirma “Los diseños de campo, los datos de interés se recogen de forma directa de la realidad mediante el trabajo concreto del investigador y su equipo” (p.93).

Población, Muestra y Muestreo

La población objeto de la investigación fueron los estudiantes del 8vo semestre de enfermería, que según Balestrini (2003), manifiesta que la población, se refiere a “cualquier conjunto de elementos de los cuales se pretende indagar y conocer sus características o una de ellas, y para el cual serán válidas las conclusiones obtenidas en la investigación. (p.122) A efecto del presente estudio, la población estuvo conformada por 39 estudiantes que asistieron a clases cuando se aplicó el instrumento diseñado para recoger los datos. Dadas las características finitas de la población no se recurrió a la selección de una muestra, por lo que se consideró a la población como muestral.

Instrumento para la Recolección de Datos

De acuerdo a Canales, Alvarado y Pineda (2005), el instrumento es “el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar las informaciones” (p. 160). Desde este punto de vista, el instrumento a utilizar en este estudio para medir la variable es una encuesta, tipo cuestionario, dirigida a los estudiantes del 8vo semestre de enfermería. Al respecto, Arias (2006), define el cuestionario como “la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina auto administrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador” (p. 74).

El cuestionario es definido por Hernández, Fernández y Baptista (2006), como “un conjunto de ítems presentado en forma de afirmaciones o juicio ante los cuales se pide la reacción de los sujetos” (p. 256); es decir se presenta cada afirmación y se pide a los estudiantes que externen su reacción eligiendo una de las alternativas de respuesta presentada en el instrumento dado. El instrumento que se utilizó fue modificado y diseñado por las autoras, tomando como referencia el cuestionario de salud general de Golbert, con autoría de David Golbert (1972). Se utilizó un cuestionario tipo escala de Likert con cinco (5) alternativas de respuesta: Siempre (S), Casi Siempre (CS), A Veces (AV), Casi Nunca (CN), y Nunca (N). El cual quedo

estructurado en 4 dimensiones: características sociodemográficas (edad, género, convivencia, y trato con la familia) con 4 ítems, manifestaciones físicas (cefalea, fatiga, insomnio y alteración alimentaria) con 7 ítems; manifestaciones psicológicas (autoestima, autoconocimiento, somatización, ansiedad y depresión) con 13 ítems y manifestaciones conductuales (conductas saludables y conductas no saludables) con 7 ítem para un total de 27 ítems.

Validez del Instrumento

Chávez (2007), define la validez como “la correspondencia del instrumento con su contexto teórico” (p.194); es decir, es el análisis cuidadoso y crítico de todos los reactivos de acuerdo con el área específica de contenido teórico, solicitando el análisis de los ítems con respecto a los indicadores, dimensiones y variable así como la redacción, de acuerdo a ello. El instrumento seleccionado ya se encontraba validado internacionalmente y adaptado al castellano en la escala geriátrica para la salud mental (David Golbert 1972). Sin embargo, hubo que someterlo nuevamente a la validación bajo la técnica “Juicio de Expertos” ya que se modificó algunos ítems y se adaptó a los estudiantes de enfermería. La Técnica estuvo conformada por 2 especialistas en el área, se entregó a 2 docentes de la Escuela de Enfermería con maestría en Orientación de la Conducta, los cuales decidieron buena la presentación, la redacción de los ítems, la pertinencia entre la variable y sus indicadores y la factibilidad de ser aplicado.

Procedimiento para la recolección de datos

Para la recolección de datos se realizaron los siguientes pasos:

- Se solicitó el permiso del profesor para la aplicación del instrumento en el salón de clases.

- Se informó a los estudiantes del 8vo semestre de la escuela de enfermería sobre los objetivos de la investigación, motivándolos a responder el cuestionario y solicitando su consentimiento informado.
- Se aplicó el cuestionario a la población seleccionada el 12 de diciembre del año 2019.
- Una vez recolectados los datos, estos se organizaron para su posterior tabulación manualmente.

Plan de Tabulación y Análisis Estadísticos de los Resultados

Después de recopilar la información obtenida por el instrumento aplicado, se procedió a realizar su tabulación de forma manual, para luego hacer uso la estadística descriptiva, presentando los resultados en tablas con la frecuencia absoluta y relativa de las respuestas que evidencio el comportamiento de la variable estudiada.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presentan las tablas que expresan de una forma cuantitativa los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento antes descrito, para determinar la Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo Noviembre 2019 - Febrero 2020. Luego de obtenida esta información fue necesario hacer el análisis estadístico respectivo. Desde este punto de vista, se ofrecen estos resultados sucesivamente, de acuerdo al orden de los indicadores representativos de la variable estudiada.

www.bdigital.ula.ve

Tabla 1.**Dimensión:** Datos Sociodemográficos.**Indicador:** Edad, Genero, Convivencia y Trato con la Familia.

Indicador	Categoría	N°	%
		Fa	Fr
A. EDAD	De 20-25 años.	23	58,97
	De 26-30 años.	16	33,33
	De 31-35 años.	3	7,69
	Más de 35 años	--	--
Total		39	100
B. GÉNERO	Masculino	5	12,82
	Femenino	34	87,17
Total		39	100
C. CONVIVENCIA	Ambos Padres	19	48,71
	Solo madre	7	17,94
	Solo padre	2	5,12
	Abuelos	1	2,56
	Tios	2	5,12
	Otros	8	20,51
Total		39	100
D. TRATO CON LA FAMILIA	Excelente	26	66,66
	Bueno	12	30,76
	Deficiente	--	--
	Ninguno (no hay trato con nadie)	1	2,56
Total		39	100

Fuente: Márquez y Peña (2020)

En la Tabla 1. Datos Sociodemográficos. Indicador: Edad, Género, Convivencia y Trato con la Familia, arrojó para el ítem A, que el 58,97% de los estudiantes del 8vo semestre de la escuela de enfermería tenían entre 20 a 25 años. Para el ítem B se encontró que el 87,17% era de género femenino. En cuanto al ítem C, el 48,71% de la población viven con ambos padres. Y con respecto al ítem D se obtuvo que el 66,66% presentaban un excelente trato con la familia. Los datos obtenidos, se relacionan con el estudio realizado por Perales e Izaguirre (2019) en Lima Perú,

donde se evidenció que los estudiantes en edades comprendidas entre 21 a 30 años, de género femenino, presentaron mayor probabilidad de desarrollar salud mental que el resto de la población estudiada. A su vez, la investigación demostró que la familia representa las bases fundamentales para consolidar la salud mental de los estudiantes.

Tabla 2

Dimensión: Manifestaciones Físicas de la Salud Mental.

Indicadores: Cefalea, Fatiga, Insomnio y Alteración alimentaria.

N°	Proposición	Siempre		Casi Siempre		A veces		Casi Nunca		Nunca	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
1	¿Padece constantemente dolores de cabeza?	4	10,25	3	7,69	17	43,58	12	30,76	3	7,69
2	¿Presenta opresión en la cabeza como si le fuera a estallar?	1	2,56	1	2,56	25	64,10	11	28,20	1	2,56
3	¿Te sientes agotado y sin fuerzas para realizar actividades de la vida diaria?	2	5,12	2	5,12	20	51,28	14	35,89	1	2,56
4	¿Tus preocupaciones te hacen perder el sueño?	4	10,25	4	10,25	17	43,58	7	17,94	7	17,94
5	¿Tienes dificultades para dormir toda la noche?	--	--	1	2,56	10	25,64	14	35,89	14	35,89
6	¿Sientes la necesidad de comer más de lo habitual?	3	7,69	4	10,25	18	46,15	7	17,94	7	17,94
7	¿Presentas pérdida de apetito?	--	--	2	5,12	7	17,94	14	35,89	16	41,02

Fuente: Márquez y Peña (2020)

En cuanto a la tabla N° 2, Dimensión: Manifestaciones Físicas de la Salud Mental. Indicadores: Cefalea, Fatiga, Insomnio y Alteración alimentaria; se pudo evidenciar

para el Ítem 1, que el 43,58% de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, indicó, que a veces padecen constantemente de dolores de cabeza. Referente al ítem 2, el 30,76%, a veces presentan opresión en la cabeza como si fuera a estallar. En cuanto al ítem 3, el 51,28% afirmó que a veces se sienten agotados y sin fuerzas para realizar actividades de la vida diaria. En lo relacionado al ítem 4, el 43,58% expresó que a veces presentan preocupaciones que los hacen perder el sueño. Para el ítem 5, el 35,89% manifestó que casi nunca tienen dificultades para dormir toda la noche. En lo concerniente al ítem 6, el 46,15% afirmó que a veces siente la necesidad de comer más de lo habitual y finalmente para el ítem 7, el 35,89% indicó que casi nunca de los han presentado pérdida del apetito.

Estos resultados arrojados, se relacionan con el estudio realizado por Vilchez y Quiñones (2016), en donde se dio a conocer que el 26% de los estudiantes encuestados manifestaron una disminución de la calidad del sueño. A su vez, el 55% presentaron un aumento del agotamiento físico, todo esto como consecuencias de las constantes exigencias académicas.

Tabla 3: Dimensión: Manifestaciones Psicológica de la Salud Mental.

Indicadores: Autoestima, Autoconocimiento, Somatización, Ansiedad y Depresión.

N°	Proposición	Siempre		Casi Siempre		A veces		Casi Nunca		Nunca	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
8	¿Te sientes bien consigo mismo?	15	38,46	20	51,28	3	7,69	1	2,56	--	--
9	¿Piensa que usted no vale nada?	--	--	2	5,12	3	7,69	4	10,25	30	76,92
10	¿Eres capaz de tomar tus propias decisiones?	20	51,28	13	33,33	4	10,25	2	5,12	--	--
11	¿Se le dificultad expresar sus sentimientos?	2	5,12	4	10,25	14	35,89	13	33,33	6	15,38
12	¿Reconoce e identifica sus fortalezas para actuar?	14	35,89	16	41,02	8	20,51	1	2,56	--	--
13	¿Se siente bien de salud y con goce de plenitud?	10	25,64	20	51,28	8	20,51	1	2,56	--	--
14	¿Ha tenido la sensación de que está enfermo?	2	5,12	1	2,56	19	48,71	16	41,02	1	2,56
15	¿Siente susto y pánico sin motivo aparente?	--	--	3	7,69	4	10,25	10	25,64	22	56,41
16	¿Siente ganas de llorar constantemente?	1	2,56	1	2,56	11	28,20	12	30,76	14	35,89
17	¿Ha presentado agobio y tensión emocional?	1	2,56	3	7,69	15	38,46	10	25,64	10	25,64
18	¿Sientes tristeza que te conduce a la	--	--	3	7,69	8	20,51	12	30,76	16	41,02

desesperación?											
19	¿Tiene el sentimiento de que la vida no vale la pena vivirla?	--	--	--	--	1	2,56	3	7,69	35	89,74
20	¿Siente el deseo de morirse rápidamente?	--	--	--	--	2	5,12	2	5,12	35	89,74

Fuente: Márquez y Peña (2020)

En cuanto a la tabla N° 3, Dimensión: Manifestaciones Psicológicas de la Salud Mental. **Indicadores:** Autoestima, Autoconocimiento, Somatización, Ansiedad y Depresión. En cuanto al ítem 8, el 51,28% de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, manifestó, que casi siempre se sienten bien consigo mismo. En lo relacionado, al ítem 9, el 76,92% indicó que nunca han pensado que no valen nada. Para el ítem 10, el 51,28% refirió que siempre son capaces de tomar sus propias decisiones. En lo referente al ítem 11, el 35,89% expresó que a veces se le dificulta expresar sus sentimientos. En lo concerniente al ítem 12, el 41,62% expresó que casi siempre reconoce e identifica sus fortalezas para actuar. En cuanto al ítem 13, el 51,28% afirmó que casi siempre se sienten bien de salud y con goce de plenitud. Para ítem 14, el 48,71% manifestó que a veces han tenido la sensación de estar enfermos. En afinidad al ítem 15, el 56,41% nunca han sentido susto y pánico sin motivo aparente. En ponderación al ítem 16, el 35,89% nunca sienten ganas de llorar constantemente. Relativo al ítem 17, el 38,46%, a veces han presentado agobio y tensión emocional. En cuanto al ítem 18, el 41,02% de la población en estudio, nunca ha presentado tristeza que le conduce a la desesperación. En lo referente al ítem 19, el 89,74%, nunca ha tenido el sentimiento de que la vida no vale la pena vivirla y finalmente par el ítem 20, el 89,74% nunca ha sentido el deseo de morirse rápidamente.

Estos resultados guardan relación, con el estudio realizado por Zambrano (2019), en donde se demostró que las situaciones estresantes que se pudieran presentar en el

día a día, en conjunto con las sobrecargas que demanda las actividades académicas nunca condicionaron a los estudiantes a poseer pensamiento de pérdida de sentido a la vida, por lo contrario demostraron resiliencia, reconociendo e identificando sus fortalezas para actuar frente a las adversidades.

Tabla 4: Dimensión: Manifestaciones conductuales.

Indicadores: Conductas saludables y Conductas no saludables.

N°	Proposición	Siempre		Casi Siempre		A veces		Casi Nunca		Nunca	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
21	¿Mantiene una dieta saludable que te ayuda a conservar la salud mental?	1	2,56	1	2,56	--	--	4	10,25	33	84,61
22	¿Realiza ejercicios para fortalecer la salud mental?	4	10,25	8	20,51	20	51,28	4	10,25	3	7,69
23	¿Visita periódicamente al médico para reforzar tu salud mental?	3	7,69	4	10,25	21	53,84	8	20,51	3	7,69
24	¿Siente la necesidad de consumir alcohol frente a las adversidades?	1	2,56	2	5,12	7	17,94	9	23,07	20	51,28
25	¿Siente la necesidad de consumir drogas ilícitas frente a las adversidades?	--	--	--	--	1	2,56	2	5,12	36	92,3
26	¿Siente ira cuando se relaciona con las personas?	--	--	2	5,12	4	10,25	7	17,94	26	66,66
27	¿No cumples con visitas al médico para disminuir la molestia que te	--	--	1	2,56	2	5,12	5	12,82	31	79,48

causa la ira, y así
mejorar la salud
mental?

Fuente: Márquez y Peña (2020)

En cuanto a la tabla N° 4, Dimensión: Manifestaciones Conductuales. Indicadores: Conductas saludables y Conductas no saludables. Para el ítem 21, el 84,61% de los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, nunca mantiene una dieta saludable que le ayude a conservar su salud mental. En lo relacionado al ítem 22, el 51,28%, manifestó a veces realizan ejercicios para fortalecer su salud mental. En lo referente al ítem 23, el 53,84% afirmó que a veces visitan periódicamente al médico para reforzar la salud mental. En lo referente, al ítem 24, el 51,28% indicó que nunca sienten la necesidad de consumir alcohol frente a las adversidades. En lo relativo al ítem 25, el 92,3% expresaron que nunca sienten la necesidad de consumir drogas ilícitas frente a las adversidades. En afinidad 26, el 66,66% afirmó que nunca sienten ira cuando se relaciona con las personas y finalmente para el ítem 27, el 79,48% indicaron que nunca cumple con visitas al médico para disminuir la molestia que les causa la ira, y así mejorar la salud mental.

Este estudio se asemeja con la investigación realizada Chau y Vilela (2017), en donde se refleja que la mayoría de los estudiantes encuestados no ha sentido la necesidad de consumir alcohol y drogas debido a situaciones estresantes de la vida universitaria. Igualmente demostró que los estudiantes realizan ejercicio físico y llevan una dieta saludable como beneficios para salud física más no mental.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En relación a los objetivos planteados y los resultados obtenidos en el presente estudio se concluyó que la mayoría de los estudiantes del 8vo semestre de la escuela de enfermería, manifestaron lo siguiente:

Para el objetivo N° 1, el cual identificó las características sociodemográficas, la mayoría de los estudiantes tenían entre 20-25 años de edad, de género femenino, convivían con ambos padres y el trato con la familia era excelente.

Para el objetivo N° 2, el cual detectó las manifestaciones físicas de la salud mental, se evidenció que la mayoría de los estudiantes, a veces padecían constantemente de dolores de cabeza, a veces presentaban una opresión en la cabeza como si le fuera a estallar, a veces se sintieron agotados y sin fuerzas para realizar las actividades de la vida diaria, a veces sintieron que las preocupaciones les hicieron perder el sueño, casi nunca tuvieron dificultades para dormir toda la noche, y finalmente a veces sintieron la necesidad de comer más de lo habitual, de la misma manera, casi nunca presentan pérdida de apetito.

En cuanto al objetivo N° 3, el cual analizó las manifestaciones psicológicas de la salud mental, se evidenció, que casi siempre se sintieron bien consigo mismo, nunca pensaron que no valían nada, siempre fueron capaz de tomar sus propias decisiones, a veces se le dificultó expresar sus sentimientos, casi siempre reconocieron e identificaron sus fortalezas para actuar, casi siempre se sintieron bien

de salud y con goce de plenitud, a veces tuvieron la sensación de que estaban enfermos, nunca sintieron susto y pánico sin motivo aparente, nunca sintieron ganas de llorar constantemente, a veces presentaron agobio y tensión emocional, nunca sintieron tristeza que les conduce a la desesperación y nunca tuvieron el sentimiento de que la vida no vale la pena vivirla.

En afinidad al objetivo N° 4, el cual valoró las manifestaciones conductuales de la salud mental, nunca mantuvieron una dieta saludable que le ayudara a conservar la salud mental, a veces realizaron ejercicios físicos y visitaron periódicamente al médico para reforzar su salud mental, nunca sintieron la necesidad de consumir alcohol frente y consumir drogas ilícitas frente a las adversidades, nunca sintieron ira cuando se relacionaron con las personas, y finalmente nunca cumplieron con visitas al médico para disminuir las molestias que le causa la ira, y así mejorar la salud mental.

Luego de describir las conclusiones, surgen las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones

- ✓ Presentar los resultados del estudio a la Escuela de Enfermería para que se conozcan los resultados obtenidos en la investigación, y con base a ello, se diseñen estrategias dirigidas a disminuir las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales de la salud mental en los estudiantes de enfermería.
- ✓ Proporcionar herramientas y estrategias actitudinales a los docentes de la escuela de enfermería, de modo que se puedan fortalecer sus conocimientos y las habilidades y puedan estar mejor preparados para la atención oportuna de los estudiantes frente alteraciones en la salud mental.

- ✓ Fomentar en los estudiantes de enfermería, las aptitudes y actitudes en el desarrollo de los programas de salud mental, los cuales servirán como estrategia para la identificación de los diferentes factores de riesgo que puedan afectarla.

- ✓ Motivar a los estudiantes de enfermería en la consecución de esta investigación, para el desarrollo de habilidades y destrezas en el cuidado de su propia salud mental y la de los demás.

www.bdigital.ula.ve

Referencias Bibliográficas

Alberdi, J. Taboada, O. Castro, C. Vásquez, C. (2006). Depresión. Recuperado de:
<http://www.scamfyc.org/documentos/Depresion%20Fisterra.pdf>

Arias, F. (2006). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas: Editorial Episteme.

Álvarez, D. y Reyes F. (2019). Salud mental percibida y distrés psicológico en estudiantes de Ciencias Psicológicas y Médicas de la Universidad Central del Ecuador. [Documento en línea] Recuperado de:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18275/1/T-UCE-0007-CPS-106.pdf>

Álvarez, M. y Terán, J. (2014). Insomnio. [Artículo en línea]. Recuperado de:
<http://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf> [Consultado 2019, diciembre 06]

Balestrini, R. (2003). *Diseño de Instrumento*. Tipos de Encuesta. México: Tillas

Barbado, J. Gómez, M. López, P. y Vázquez, R. (2006). El síndrome de fatiga crónica y su diagnóstico en Medicina Interna. Revista AN. MED. INTERNA Vol. 23, Nro. 5; Pag 238-244. Enero, 2006. Universidad Autónoma. Madrid, España.
[Revista en Línea] Recuperado de:
<http://scielo.isciii.es/pdf/ami/v23n5/revision.pdf>

Barrios, I. y Torales, J. (2017). Salud mental y calidad de vida auto percibida en estudiantes de medicina de Paraguay. Revista: Revista Científica Medica V.20 N. 1 ISSN 2077-3323. Recuperado de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1817-74332017000100002&script=sci_arttext&tlng=pt

Bartra, A, Guerra, E, y Carranza R. (2016). Autoconcepto y Depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467647511004.pdf>

Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista: Revista de Psicología vol.34 no.2 2016 ISSN 0254-9247. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472016000200002

Beck, A. (2003). Depresión aspectos Psicológicos. Recuperado de: <https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO27084/GonzalezNoriega.pdf>

Borrella, G. (2003). Aspectos que configuran la salud mental. Revista Biomédica Revisada Por Pares vol.3 nro.(8) 2003 08.2774. Recuperado de: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/Sept2003/2774#>

Canales, F.; Alvarado, E. y Pineda, E. (2005). *Manual para el Desarrollo del Personal de Salud*. 2^{da} Edición. Serie Paltex. Organización Panamericana de la Salud. Washington

Cárdenas, D. Conde, J. y Perales, J.C. (2017). La fatiga como estado motivacional subjetivo. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, Vol. 10, Nro 1; Pag 4. Marzo, 2017. Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Experimental, Universidad de Granada, España.[Revista en Línea] Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462017000100031&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Carmona, J. (2012). El foro de salud mental y la salud comunitaria. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Vol. 32, Nro 114; [Revista en Línea] Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352012000200001

Carrazana, V. (2002). El Concepto de Salud Mental en Psicología Humanística-Existencial. [Documento en línea] Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Código Deontológico de Enfermeras en Venezuela (2008). Febrero. Caracas, Venezuela.

Constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela (2009). Gaceta oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela 5908. Recuperado de: http://www.sudebip.gob.ve/wp-content/uploads/2018/05/Constituci%C3%B3n-RBV_con-enmienda-de-2009.pdf

Corona, F. y Peralta, E. (2011). Prevención de Conductas de Riesgo. Revista: Revista Médica Clínica Las Condes, Vol.22 Enero 2011, Pagina 68-75. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864011703947>

Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Revista: Revista de Psicología vol.35 no.2 Lima jul./dic. 2017 ISSN 0254-9247. Recuperado de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001

Chávez, N. (2007). *Introducción a la Investigación Educativa*. 3^{era} Ed. Maracaibo. Estado Zulia. Venezuela: Ed. La Columna

Chachapoyas, M. Silva, Y. Vargas, L. (2016). *MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD DE LAMBAYEQUE AL INICIAR PRÁCTICAS HOSPITALARIAS* · 2015. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Tesis Para optar al Título de Licenciado en enfermería. Lambayeque-Perú. [Tesis En Línea]. Recuperado de: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/178/BC-TES-3945.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chirinos, R. y Martínez, O. (2017). Salud Mental. Recuperado de: https://www.academia.edu/33269369/Salud_Mental

Damián, L. (2016) Estrés Académico y Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios de Lima. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Delgado, J. (2006). Conducta o comportamiento. Mas allá de las disquisiciones terminológicas. [Página En Línea]. Recuperado de: <http://www.psicologiacentifica.com/conducta-comportamiento/>

Di Silvestre, C. (1998) Somatización y percepción subjetiva de la enfermedad. Revista: [Revista de Epistemología de Ciencias Sociales](#) Nro. 4: 181-189 ISSN: 0717-554X. Recuperado de: <https://www.moebio.uchile.cl/04/silvestre.html>

Espíndola, J. Morales, F. y Díaz, E. (2006). Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada.

[Artículo en línea]. Recuperado de:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2006/ip064h.pdf>

Evrarda, E. Segura, y J. Tevar, P. (2010). Depresión, Ansiedad y Fibromialgia.

Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v17n7/revision1.pdf>

Fabregat, N. y Obach, V. (2018). ¿Qué es la Cefalea? [Página En Línea]. Recuperado

de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/cefalea-1/definicion>

Ferreira, A. Santos, J. y Da Silva, E. (2008). La depresión entre estudiantes de

enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental. [Revista Latino-Americana de Enfermagem](#). Vol. 16 Nro.

2. Universidad de São Paulo, Brasil. [Revista en Línea] Recuperado de:

<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010411692008000200005&script=sciarttext&tlng=es>

Galvis, M. (2015). TEORÍAS Y MODELOS DE ENFERMERÍA USADOS EN LA ENFERMERÍA PSIQUIÁTRICA. [Revista Cuidarte](#) Vol. 6 Nro. 2.

Universidad de Santander, Colombia. [Revista en Línea] Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v6n2/v6n2a12.pdf>

García, J. (2017). Análisis de las Conductas de Salud de la Población Autóctona Adulta Joven de La Ciudad de Sevilla. Recuperado:

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/74457/TESIS%20DOCTORA%20L%20JACINTO%20GARC%c3%8da%20FERN%c3%81NDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gardner, H. (2005). La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de

los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 1190 Felipe Huamán poma de Ayala, del distrito de Lurigancho-Chosica. Universidad Nacional de Educación. Tesis Para optar al Título de

Licenciado en Educación, en la especialidad de Educación Primaria. Lima-Perú.

[Tesis En Línea]. Recuperado de:

http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/683/T025_45645282_T.pdf?sequence=1

Girón, R. (2007). Temas de Psiquiatría para el Médico General. Universidad del Zulia. Facultad de Medicina. Departamento de Ciencias de la Conducta.

Golbert, D. (1972). CUESTIONARIO DE SALUD GENERAL DE GOLDBERG - GHQ28-. [Documento en línea]. Recuperado de: [file:///C:/Users/mariana/Pictures/cuestionario de salud de goldberg%20-%20copia.pdf](file:///C:/Users/mariana/Pictures/cuestionario%20de%20salud%20de%20goldberg%20-%20copia.pdf)

Gómez, M. y Calderón, A. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. Recuperado de: <http://revistas.iue.edu.co/revistasiue/index.php/katharsis/article/view/871/1260>

Gómez, M. y Serna, L. (2015). Cefalea: Más que un simple dolor. Revista Mexicana de Neurociencia Vol. 16 Nro. 6; Pag 41-53. Noviembre-diciembre, 2015. Universidad Pontificia Bolivariana; Sede Robledo Medellín, Colombia. [Revista en Línea] Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2015/rmn156e.pdf>

Gottau, G. (2011). Alteraciones de la conducta alimentaria, una anomalía no patógena en la forma de comer. [Página en línea]. Recuperado de: <https://www.vitonica.com/dietas/alteraciones-de-la-conducta-alimentaria-una-anomalia-no-patologica-en-la-forma-de-comer>

González, J. (2014). Salud Mental y Resiliencia en estudiantes de arte, Universidad de los Andes, Venezuela. [Documento en línea]. Recuperado de: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/665626/gonzalez_gonzalez_julio_cesar.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez, F. (2010). Concepto y clasificación de las capacidades físicas. Revista de investigación, cuerpo, cultura y movimiento. Vol. 1, Nro. 1; Pag 77-86. Febrero, 2010. Universidad Pedagógica Nacional. Colombia, Bogotá. [Revista

en Línea]. Recuperado de:

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4ta. Ed.). México: Mc Graw Hill Interamericana.

Herrán, A. (2003). Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores. Recuperado: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AutoconocimientoYFormacion-1012015.pdf>

Instituto Nacional de Salud Mental (NIH 2016). Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. [Artículo en línea]. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901_152220.pdf

Katz, G. Lazcano, E. y Madrigal, E. (2017). La salud mental en el ámbito poblacional: la utopía de la psiquiatría social en países de bajos ingresos. Editorial: Salud pública Méx 59 (4) Jul-Aug 2017. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/spm/2017.v59n4/351-353/>

Krauskopf, D. (2002). Las Conductas de Riesgo. Recuperado: http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/Lecturas%20y9_UT_1.pdf

López, C. (2019). CONDICIONES DE TRABAJO RELACIONADAS AL NIVEL DE FATIGA EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL LEOPOLDO BARTON. Facultad de ciencias de la salud escuela académico profesional enfermería. tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Lima-Perú. [Tesis En Línea]. Recuperado por: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3001/TESIS%20L%c3%b3pez%20Cristina%20-%20Moscoso%20Isabel.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Maitta, I, Cedeño, M. y Escobar, M. (2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. Revista: Revista de Química ISSN: 2254-

7630. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>

Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. [Revista en línea]. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/revision1.pdf>

Martín, F. (2011) Autoconocimiento y la Psicología Experimental. Recuperado de: <https://philarchive.org/archive/FRIYLP>

Maté, J. y Hollenstein, M. (2004), INSOMNIO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO. Revista PSICOONCOLOGÍA. Vol. 1, Nro. 2-3; Pag 211-230. 2004. Unidad de Psico-Oncología. Instituto Cántala D'Oncología. Barcelona, España. [Revista en Línea] Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39976066/capitulo18.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DInsomnio+ansiedad+y+depresion+en+el+paci.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191207%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191207T161816Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=15ca5e7ca3d1a1c48dfc831d7d54fca077658fcf159e4c89dab7dcfe6f5c0823

Mendoza, C. (2016). La Ansiedad. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/SaludMental/ANSIEDAD2.pdf>

Miranda, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? Revista: Utopía y Praxis Latinoamericana. vol.23 no.83. [Artículo en Línea]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/279/27957772009/html/index.html>

Modrego, M. Baquero, M. Prego, J. y Dongil, E. (2018) Somatizaciones en Atención Primaria. Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-SomatizacionesEnAtencionPrimariaOportunidadesDeInt-6540539%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-SomatizacionesEnAtencionPrimariaOportunidadesDeInt-6540539%20(1).pdf)

Mogollón, O. Padilla, S. y Villamizar S. (2018). El trabajador universitario y su salud mental desde el modelo de creencias. Recuperado de: <file:///C:/Users/mariana/Downloads/Co-cy182-10i.pdf>

Morales, F. (2010). ESTUDIO DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO. [Tesis En Línea]. Recuperado de: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6196/37641_morales_sosa_flor_elena.pdf?sequence=1

Muñoz, H. (2009) Somatización: consideraciones diagnósticas Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v17n1/v17n1a09.pdf>

Muñoz, C. Rumie, H. y Torres, G. (2015). Impacto en la Salud Mental de la (del) Enfermera (o) que otorga cuidado en situaciones Estresantes. Revista: Ciencia y Enfermería vol.21 no.1 Concepción abril 2015 ISSN 0717-9553. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000100005

Navarro, M. (2009) Autoconocimiento y Autoestima. Revista: Profesionales de la Enseñanza Nro.5 noviembre-2009 ISSN 1989-4023. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud Mental. [Artículo en Línea]. Recuperado de: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (2018). Depresión. [Artículo en Línea]. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Depresión Recuperado de: <https://www.who.int/topics/depression/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS 2016). Cefalea. [Documento Web en Línea]. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/headache-disorders>

Organización Panamericana de la Salud (2018). Depresión y otros trastornos mentales comunes. [Artículo en línea]. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Organización Panamericana de Salud (2018). Salud Mental para Venezuela. [Documento en línea] Recuperado de: https://www.paho.org/ven/index.php?option=com_content&view=article&id=304:ops-oms-colabora-en-la-propuesta-de-una-ley-de-salud-mental-para-venezuela&Itemid=215

Otero, M. (2011). *Salud Mental y Enfermería*. Revista: Rev Cubana Enfermería 2011, vol.27 no.4 Ciudad de la Habana sep.-dic. 2011 ISSN 0864-0319. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192011000400001

Osorio, A. (2002). La autoestima y su relación con el logro de los aprendizajes en el área de comunicación en los estudiantes del 4to grado educación primaria de la i. e. 40681 "fray martín" provincia de islay – distrito mollendo 2017. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Perú [Tesis En Línea]. Recuperado de:

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9263/EDCvediga1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Osorio, M. (2015). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. [Página en línea]. Recuperado por: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Padilla, S. Villamizar, S. y Mogollón, O. (2018). El trabajador universitario y su salud mental desde el modelo de creencias. Revista: Revista Ciencia y Cuidado Vol.15 No2/ Jul-Dic 2018 ISSN 2322-7028. Recuperado de: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1407/1370>

Pereyra, M. y Mussi, C. (2005) ¡Sea feliz!: como vencer la Depresión y controlar la Ansiedad. Recuperado: <https://www.worldcat.org/title/sea-feliz-como-vencer-la-depresion-y-controlar-la-ansiedad/oclc/693780404>

Rojas, E. (2017). La ansiedad positiva y negativa. [Artículo en línea]. Disponible en: <https://ieip.es/wp-content/uploads/2017/06/la-tercera-abc-enrique-rojas.pdf>

Sánchez, M. y Vega, J. (2019). Abordaje enfermero del insomnio en salud laboral. [Artículo en línea]. Recuperado de: <http://www.enfermeriadeltrabajo.com/ojs/index.php/et/article/view/214/153> [Consulta 2019, diciembre 06].

Sánchez, M. Chichón, P. León, J. y Alipazaga, P. (2016). Trastornos mentales en estudiantes de medicina humana en tres universidades de Lambayeque, Perú. Revista: Rev Neuropsiquiatria 2016, vol.79, n.4, pp.197-206. ISSN 0034-8597. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000400002&script=sci_abstract

Shives, M. (2007). Enfermería Psiquiátrica y de Salud Mental: Conceptos. [Documento en línea] Recuperado de: <http://postpsiquiatria.blogspot.com/2011/12/el-modelo-de-la-marea-en-la.html>

Silva, J. Ayala, M. Aparecido, J. y Partezani, R. (2016). Estilo de vida asociado a Autoestima y variables demográficas en estudiantes de Enfermería. Revista: Revista Científica de Ciencias de la Salud Vol 9 Nro.2 2016 ISSN 2306-0603. Recuperado:

<https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/RCCS/article/view/186/195>

Texco, M. Gómez, A. San Martín, A. Ramírez, K. Saavedra, y I. Ojeda, C. (2019). Estado de salud mental en estudiantes de la facultad de Odontología de la Universidad Veracruzana región Poza Rica Tuxpan. Revista: Mexico Med Forense, 2019 ISSN: 2448-8011. Recuperado de:

<http://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2686/4601>

Vásquez, C. Hervás, G. Gimeno, M. (2012). Salud mental positiva: del síntoma al bienestar. En Psicología Positiva aplicada. [Documento en línea]. Recuperado de:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>

www.bdigital.ula.ve

Velásquez, G. y Paredes, C. (2018). LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON EL LOGRO DE LOS APRENDIZAJES EN EL ÁREA DE COMUNICACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I. E. 40681 "FRAY MARTÍN" PROVINCIA DE ISLAY – DISTRITO MOLLENDO 2017. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Perú [Tesis En Línea]. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9263/EDCvediga1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Vilar, E. y Eibenschutz, C. (2007). Migración y Salud Mental: UN PROBLEMA EMERGENTE DE SALUD PÚBLICA. [Documento en línea] Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/239596562_Migracion_y_salud_mental_un_problema_emergente_de_salud_publica

Virues, R. (2005) Estudio sobre Ansiedad. Revista: Psicología Científica (2005, mayo) ISSN 2322-8644. Recuperado: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

www.bdigital.ula.ve

ANEXO “A”
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

www.bdigital.ula.ve

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Estimado Estudiante:

El presente instrumento tiene como finalidad recolectar información para el trabajo de grado titulado: La Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, del Municipio Libertador del Estado Mérida periodo noviembre 2019 a febrero 2020. El cual será presentado como requisito para la aprobación de nuestro trabajo final de grado, para optar por el título de Licenciada en Enfermería. De esta manera fomentar y promocionar la salud. Agradeciendo de antemano la sinceridad de los datos aportados, los cuales son de carácter anónimo, garantizando así la confidencialidad de los mismos y sólo serán utilizados con fines académicos y asistenciales, sin perjuicios para su salud. El llenado del mismo es de aproximadamente 10 minutos.

Los Investigadores: Mariana y Leonela

INSTRUMENTO

I. PARTE: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A. Edad:

20-25 _____
26-30 _____
30-35 _____
Más _____

B. Género:

Masculino _____
Femenino _____

C. Convivencia:

Ambos Padres _____
Solo Madre _____
Solo Padre _____
Abuelos _____
Tíos _____
Primos _____
Otros _____

D. Trato con la familia:

Excelente _____
Bueno _____
Malo _____
Ninguno (no hay trato con nadie) _____

Parte II

A continuación, aparecen una serie de proposiciones que debe responder según la opción de respuestas propuestas: **(S)** Siempre. **(CS)** Casi Siempre. **(AV)** A Veces. **(CN)** Casi Nunca. **(N)**Nunca

1.- Lea cada uno de los ítems.

2.- Marque con una equis(x) la alternativa de respuesta seleccionada.

4.-Las dudas pueden ser consultadas con el encuestador.

(S) Siempre. **(CS)** Casi Siempre. **(AV)**A Veces. **(CN)** Casi Nunca. **(N)** Nunca.

www.bdigital.ula.ve

Ítems		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1	¿Padece constantemente dolores de cabeza?					
2	¿Presenta opresión en la cabeza como si le fuera a estallar?					
3	¿Te sientes agotado y sin fuerzas para realizar actividades de la vida diaria?					
4	¿Tus preocupaciones te hacen perder el sueño?					
5	¿Tienes dificultades para dormir toda la noche?					
6	¿Sientes la necesidad de comer más de lo habitual?					
7	¿Presentas pérdida de apetito?					
8	¿Te sientes bien consigo mismo?					
9	¿Piensa que usted no vale nada?					
10	¿Eres capaz de tomar sus propias decisiones?					
11	¿Se le dificulta expresar sus sentimientos?					
12	¿Reconoce e identifica sus fortalezas para actuar?					
13	¿Se siente bien de salud y con goce de plenitud?					
14	¿Ha tenido la sensación de que está enfermo?					
15	¿Ha sentido susto y pánico sin motivo aparente?					
16	¿Siente ganas de llorar constantemente?					
17	¿Ha presentado agobio y tensión emocional?					
18	¿Sientes tristeza que te conduce a la desesperación?					
19	¿Tiene el sentimiento de que la vida no vale la pena vivirla?					
20	¿Sientes el deseo de morirte rápidamente?					
21	¿Mantienes una dieta saludable?					
22	¿Realiza ejercicios para fortalecer la salud mental?					
23	¿Visitas periódicamente al médico para reforzar tu salud mental?					
24	¿Siente la necesidad de consumir drogas ilícitas frente a las adversidades?					
25	¿Siente la necesidad de consumir alcohol frente a las adversidades?					
26	¿Siente ira cuando se relaciona con las personas?					
27	¿Realiza visitas al médico para disminuir la molestia que le causa la ira, y así mejorar la salud mental?					

ANEXO “B”
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

www.bdigital.ula.ve

Constancia de validación

Quien Rosalía Uzcátegui suscribe,
con documento de identidad N° 8.048995, de profesión Docente en Enfermería,
con grado de Magister, ejerciendo actualmente como Docente,
en Escuela de Enfermería la Universidad de los Andes institución.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en la Salud Mental en los estudiantes del 8vo Semestre, Escuela de Enfermería, Universidad de los Andes

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Amplitud del contenido				X
Redacción de los ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

FECHA:

Rosalía Uzcátegui
FIRMA

FORMATO PARA VALIDEZ CUALI-CUANTITATIVA DEL INSTRUMENTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Presentación del Instrumento	X			
Calidad de redacción de los ítems		X		
Pertinencia de la variable con los contenidos	X			
Correspondencia de las dimensiones con los objetivos	X			
Factibilidad de aplicación	X			

Apreciación cualitativa:

Luego de las correcciones es pertinente su aplicación porque presenta coherencia, congruencia y correspondencia con los objetivos y la variable en estudio.

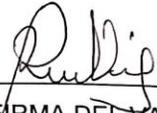
FORMATO DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Rosalía Uzcátegui titular de la cedula de identidad N° 8048995 hace constar, por medio de la presente que luego de leer, analizar e interpretar el instrumento de recolección de información, elaborado para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación titulada: **TÍTULO: Salud Mental en los Estudiantes del 8vo Semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de los Andes, Municipio Libertador del Estado Mérida Periodo Noviembre 2019 A Febrero 2020**, presentado por las estudiantes: Márquez Leonela y Peña Mariana.

Considero que el mismo reúne las condiciones necesarias en cuanto a congruencia, suficiencia, secuencia y formulación de ítems con relación a los objetivos y las variables de estudios.

En consecuencia, dicho instrumentos es válido para fines previamente establecidos.

Datos Profesionales del experto: Rosalía Uzcátegui
Título de Pregrado: Licda en Enfermería en Cris
Título de Postgrado: MSc en Orientación de la Conducta, MSc en Intervención
Datos Laborales: Institución donde trabaja: Escuela de Enfermería
Cargo que desempeña: Docente categoría Agregado
Experiencia Laboral: _____
Nombres y Apellidos: Rosalía Uzcátegui CI: 8048995
Fecha: Diciembre 2019



FIRMA DEL VALIDADOR

FORMATO DE VALIDACION

Quien suscribe ELSY SOSA GIL titular de la cedula de identidad N° 3.991.846, hace constar, por medio de la presente que luego de leer, analizar e interpretar el instrumento de recolección de información, elaborado para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación titulada: **TÍTULO: Salud Mental en los estudiantes del 8vo semestre de la Escuela de Enfermería ante el desarrollo de las prácticas clínicas, municipio Libertador. Mérida estado Mérida**, presentado por las estudiantes: Márquez Leonela y Peña Mariana.

Considero que el mismo reúne las condiciones necesarias en cuanto a congruencia, suficiencia, secuencia y formulación de ítems con relación a los objetivos y las variables de estudios.

En consecuencia dicho instrumentos es válido para fines previamente establecidos.

Datos Profesionales del experto:

Título de Pregrado: Maestría

Título de Postgrado: Magíster en Neurociencias y Salud Mental. Universidad Oberta de Catalunya, Barcelona España.

Magíster en Gerencia Educacional, Universidad Experimental Libertador (UPEL), Mérida. Venezuela.

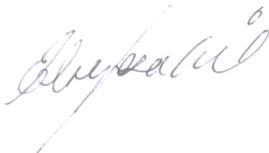
Datos Laborales: Institución donde trabaja: ULA

Cargo que desempeña: Profesor

Experiencia Laboral: 38 años

NOMBRES Y APELLIDOS: ELSY A. SOSA GIL. CI: 3.991.846

FECHA: 10 de diciembre de 2019.



FIRMA DEL VALIDADOR