

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

**AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA
EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, CAMPUS QUETZALTENANGO,
GUATEMALA. AÑO 2020.**

TESIS DE GRADO

GILBERTO SALES LORENZO
CARNET 15614-14

QUETZALTENANGO, OCTUBRE DE 2020
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA
EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, CAMPUS QUETZALTENANGO,
GUATEMALA. AÑO 2020.

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD

POR
GILBERTO SALES LORENZO

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO Y GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

QUETZALTENANGO, OCTUBRE DE 2020
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTÍNEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. LUIS CARLOS TORO HILTON, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DECANO: DR. EDGAR MIGUEL LÓPEZ ÁLVAREZ

VICEDECANO: DR. DANIEL ELBIO FRADE PEGAZZANO

SECRETARIA: LIC. WENDY MARIANA ORDOÑEZ LORENTE

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. THELMA ELIZABETH GUTIERREZ HERRERA

TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. ELUVIA ESPERANZA COYOY NIMATUJ DE DE LEÓN

LIC. GABRIELA EUNICES VALDEZ RAYMUNDO

LIC. JUAN ARTURO CASTILLO LARA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO



DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 04 de Mayo de 2020

Licenciado:
Juan Arturo Castillo Lara
Coordinador de la Carrera de Enfermería
Facultad Ciencias de la Salud
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango.

Respetable Licenciado:

Por este medio tengo el agrado de dirigirme a usted para informarle que cumplí con la asesoría en el curso de Tesis II del estudiante: Gilberto Sales Lorenzo con carné No. 1561414 con la tesis titulada: "AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, CAMPUS QUETZALTENANGO, GUATEMALA. AÑO 2,020"

Luego de realizar las observaciones y correcciones pertinentes extendiendo la presente como constancia de aprobación y consentimiento para los trámites que correspondan. Deseo al graduando los mejores éxitos profesionales.

Sin otro particular, me suscribire de usted.

Atentamente.



Lic. Thelma Elizabeth Gutiérrez Herrera
Asesora de Tesis

Licenciada
Thelma Elizabeth Gutiérrez Herrera
Psicóloga
Colegiado No. 2,599



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

No. 091511-2020

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante GILBERTO SALES LORENZO, Carnet 15614-14 en la carrera LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 09759-2020 de fecha 8 de septiembre de 2020, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, CAMPUS QUETZALTENANGO, GUATEMALA. AÑO 2020.

Previo a conferírsele el título y grado académico de LICENCIADO EN ENFERMERÍA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 15 días del mes de octubre del año 2020.

LIC. WENDY MARIANA ORDOÑEZ LORENTE, SECRETARIA
CIENCIAS DE LA SALUD
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

A Dios: Gracias por ser mi guía, mi luz, mi fuente de inspiración y dador de toda mi vida quien guio mi caminar para alcanzar este gran triunfo. Gracias Padre Eterno y Celestial.

A mis padres: Mis más profundos agradecimientos por sus oraciones, valores y el apoyo que me han brindado. Gracias por ser el ejemplo de lucha, fe, amor y esfuerzo para poder alcanzar los sueños.

A mis hermanos: Que siempre me han animado y apoyado en todo momento de mi vida.

A mis docentes: A todas los docentes de la carrera de enfermería, de la Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango, gracias por sus conocimientos y enseñanzas que me condujeron a mi formación profesional.

A mi asesora: Lcda. Thelma Elizabeth Gutiérrez Herrera por su apoyo, comprensión y ayuda que me brindo durante la realización de mi tesis.

A la Universidad: Rafael Landívar por ser la casa de estudios, que me permitió formarme como profesional, no solo académicamente, sino en valores y principios éticos que cada día me ayuda a servir a los demás. En especial la facultad ciencias de la salud.

Índice

Pág.

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
III.	MARCO TEÓRICO.....	5
3.1	Autocuidado.....	5
3.2	Salud mental.....	6
3.3	Características del estudiante universitario.....	10
3.4	Autocuidado de la salud mental de los estudiantes.....	10
IV.	ANTECEDENTES.....	16
V.	OBJETIVOS.....	20
VI.	JUSTIFICACIÓN.....	21
VII.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
7.1	Tipo de estudio.....	23
7.2	Sujetos de estudio.....	23
7.3	Contextualización geográfico y temporal.....	23
7.4	Definición de variables.....	24
VIII.	MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.....	26
8.1	Selección de los sujetos de estudio.....	26
8.2	Recolección de datos.....	26
IX.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	28
9.1	Descripción del proceso de digitación.....	28
9.2	Métodos estadísticos y plan de análisis de datos.....	28
9.3	Aspectos éticos.....	28

X.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	29
XI.	CONCLUSIONES.....	42
XII.	RECOMENDACIONES.....	43
XIII.	BIBLIOGRAFÍA.....	44
XIV.	ANEXO.....	50

Resumen

Estudio titulado: Autocuidado de la salud mental en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Guatemala año 2020. El objetivo fue determinar el autocuidado de la salud mental en estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Guatemala año 2020. El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Se utilizó un cuestionario con 24 ítems, con una escala tipo Likert, la cual fue contestada en modalidad autoadministrada.

El estudio concluye, cierto grado de interés hacia las prácticas de autocuidado que contribuyen a la salud mental en el aspecto físico, ya que un alto porcentaje de los estudiantes considera que su alimentación no es adecuada, en ocasiones duermen menos de 8 horas, más del 65% no realiza ejercicio físico y en su mayoría realizan chequeo médico en caso de extrema necesidad. Lo cual se sabe que con el tiempo puede tener efectos negativos en la salud y en el rendimiento académico, así mismo se observó un alto porcentaje haber experimentado ansiedad y estrés en situaciones difíciles.

En relación a las prácticas de autocuidado en el aspecto social, se detecta un alto porcentaje positivo, los estudiantes mantienen una comunicación positiva y buenas relaciones interpersonales con sus familiares, amigos y docentes, se involucran en grupos sociales, así mismo poseen conocimientos de valores espirituales que rigen sus vidas y les llevan a actuar acorde a los mismos.

Realizar este tipo de estudio permitió identificar cuáles pueden ser las áreas en las que la Coordinación de la carrera de Enfermería en coordinación con otras instancias de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, deben poner atención para incorporar actividades individuales y grupales de orientación y servicios educativos que aborden temas relacionados con la promoción de la salud mental en los estudiantes

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud, indica que la buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hacen aportaciones a su comunidad. La salud mental es importante, pero queda un largo camino por recorrer hasta que se consiga. Quedan muchos aspectos por resolver, como el descuido de los servicios y la atención a la salud mental o las violaciones de los derechos humanos y la discriminación de las personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales. (1)

Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. De hecho, muchas personas padecen ambas afecciones. De acuerdo con un estudio reciente se estima que los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial 1 billón de dólares en pérdida de productividad. (2)

En América Latina y el Caribe, la depresión afecta al 5% de la población adulta. "Este trastorno puede afectar a cualquier persona en algún momento de la vida, lo cual necesitan recibir atención y apoyo psicológico y social". Además de influir en la persona enferma, la depresión también afecta a su familia y la comunidad que la rodea. En los peores casos, puede llevar al suicidio. Cada año, casi 1 millón de personas se suicidan en el mundo, de las cuales aproximadamente 63,000 están en las Américas. "En términos humanos, representa sufrimiento y en términos económicos implica costos considerables para las familias y los gobiernos". (3)

En Guatemala, uno de cuatro guatemaltecos mayores de 18 años, ha padecido al menos un trastorno mental en su vida y en general, solamente el 2.3% de la población ha consultado con algún profesional en salud, por emociones o problemas de salud mental. En términos generales los trastornos de ansiedad constituyen el grupo más frecuente que afecta a la población guatemalteca, mientras que los trastornos del humor ocupan el

segundo lugar, afectando a un 8% de la población, siendo en este grupo los trastornos depresivos los más comunes.

Datos disponibles indican que para el año 2020, la depresión será la segunda causa de discapacidad y para el 2030 será la principal responsable de carga de enfermedad. La depresión contribuye de manera significativa a la carga global de enfermedad y afecta a todos sin distinción económica, étnica o de otro tipo. La salud mental, es parte importante de la atención integral en salud. La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) acompañan técnicamente al país para reducir la brecha en el tratamiento de los trastornos mentales, promoviendo la implementación de servicios de atención de salud mental en la atención primaria de salud, y favoreciendo la capacitación tanto de personal especializado, como no especializado de salud. (4)

En esta investigación la parte del problema que se estudió es el autocuidado en la salud mental en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango.

Tiene como objetivo determinar el autocuidado de la salud mental en estudiantes y será de suma importancia para los mismos al dar a conocer las conductas de autocuidados que deben tomar en cuenta para mantener un estado de salud mental adecuado durante su formación académica. El estudio es de diseño cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario que consiste de dos partes; la primera incluye las características sociodemográficas que consta de 5 ítems y la segunda contiene las 19 preguntas dirigidas al autocuidado relacionado a la salud mental.

El estudio concluye, un alto porcentaje de los estudiantes considera que su alimentación no es adecuada, en ocasiones duermen menos de 8 horas, más del 65% no realiza ejercicio físico y en su mayoría realizan chequeo médico en caso de extrema necesidad. Lo cual se sabe que con el tiempo puede tener efectos negativos en la salud y en el

rendimiento académico, así mismo se observó un alto porcentaje haber experimentado ansiedad y estrés en situaciones difíciles.

Por los hallazgos anteriores, se recomienda como intervención constante implementar las siguientes acciones: Consumo de alimentos saludables, incremento de tiempo de descanso y sueño, fomentar el ejercicio físico, realizar chequeo médico periódicamente, con el objetivo de detectar enfermedades en etapa inicial.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Salud mental es la posibilidad de lograr un estado de relativo bienestar en el que un sujeto humano pueda funcionar en el mejor nivel de su capacidad mental, emocional y corporal ante la variedad de situaciones favorables o adversas que le toque vivir. El ser humano se concibe como un ser global integrado por componentes biológicos y psicológicos en interacción constante con su entorno el cual incluye tanto los aspectos físicos y ambientales como familiares, culturales, políticos y económicos, la comprensión del ser humano como un ser biopsicosocial implica la existencia de una relación de dependencia e influencia mutua entre las distintas partes o componentes de la persona, de forma que el estatus de cada uno de esos elementos depende de los restantes. De lo anterior se reduce la importancia no sólo de los aspectos físicos y biológicos, sino también de los aspectos psicosociales en el funcionamiento de la persona. (5)

Actualmente los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería están expuestos a diferentes tipos de problemas comunes de salud mental asociados a varias causas tales como el estilo de vida, la falta de sueño, descanso, mala alimentación y ausencia de actividad física son agentes causales de la pérdida de la salud mental, así mismo la carga académica que tienen ante los compromisos de los diferentes cursos es una presión más, provocando alteraciones en su comportamiento, además se puede mencionar otras causas que afectan la salud mental de los estudiantes como lo es el poco apoyo familiar para cubrir gastos de estudio y personales, debiendo trabajar medio tiempo o tiempo completo para autosostenerse, el temor al fracaso académico, la adaptación a nuevos ambientes como pensionados, hospedajes y en algunos casos arrendamiento de viviendas durante el tiempo de estudio.

Como consecuencia a estos cambios, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son los autocuidados de la salud mental en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala?

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Autocuidado

“El autocuidado consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados periodos, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para la regulación funcional y del desarrollo”. (6)

Puede considerarse como la capacidad de un individuo para realizar actividades necesarias para vivir y sobrevivir, como la orientación hacia la ejecución de actividades reguladas y autoiniciadas por las personas, con la intención consciente de contribuir de manera específica al mantenimiento y mejoramiento de la salud y su bienestar físico, psicológico y relacional. (7)

a) Requisitos de autocuidado

Son expresiones de la acción a desarrollar para los individuos, a fin de controlar los factores humanos y ambientales son los motivos para realizar las acciones que contribuyen al autocuidado, se clasifican en tres tipos:

Requisitos de autocuidado de desarrollo: Están asociados con los procesos de desarrollo humano y con las condiciones y eventos que ocurren durante el ciclo vital. Por ejemplo: Desarrollo en la infancia, la adolescencia, embarazo y muerte de un ser.

Requisitos de autocuidado en caso de desviación de salud: Son los requisitos para las personas que están enfermas o lesionadas con trastorno patológico específico, incluidos los defectos y las discapacidades, y para los individuos que están siendo sometidos a un tratamiento y diagnóstico médico.

Requisitos de autocuidado universal: Son comunes a todos los seres humanos durante todas las etapas de la vida, de acuerdo con la edad, estado de desarrollo y factores ambientales están asociados a los procesos vitales, al mantenimiento a la estructura y

funcionamiento humano y al bienestar. Dorothea Orem sugiere ocho requisitos de autocuidado universal comunes a todos los seres humanos.

El mantenimiento de un aporte suficiente de aire, el mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos, el mantenimiento de un aporte suficiente de agua, la provisión de cuidado asociado con los procesos de eliminación, el mantenimiento de un equilibrio entre la actividad y el descanso, el mantenimiento de un equilibrio entre la interacción social y la soledad, la prevención de peligros para la vida, el funcionamiento humano, la promoción del funcionamiento humano y el desarrollo en los grupos sociales de acuerdo con el potencial humano, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal.

Por lo tanto, cuando los tres tipos de requisitos están cubiertos, se consiguen unas condiciones humanas y ambientales que apoyan los procesos vitales, mantienen las estructuras y su funcionamiento y previenen, regulan y contribuyen para la curación de las lesiones y de patologías y promueven el bienestar general de las personas. (8)

b) Factores condicionantes básicos

Son factores que influyen o condicionan el tipo de acciones que las personas realizan para cuidarse, entre ellos están:

Edad, sexo, estado de desarrollo, estado de salud, modelo de vida, factores del sistema sanitario, factores del sistema familiar, factores socioculturales, disponibilidad de recursos, factores externos del entorno. (9)

3.2 Salud mental

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La constitución de la OMS dice: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales. La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido

positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud integral depende de la persona que goce de la salud física, es decir buen funcionamiento de cada uno de los órganos y sistemas del organismo, también que la persona goce de salud mental y social la cual consiste en la ausencia de las enfermedades mentales el desarrollo normal de la capacidad intelectual y el logro de la estabilidad emocional y afectiva. La salud mental afecta la forma en que las personas piensan, actúan y sienten en el diario vivir, es decir todas las personas tienen ideas, pensamientos, y recuerdos de manera consciente e inconsciente. (10)

3.2.1 Trastornos Psicológicos

a) Estrés: En términos generales, el estrés se refiere a dos acontecimientos simultáneos: un estímulo externo denominado “tensor” y la respuesta emocional y física a ese estímulo (miedo, ansiedad, aceleración del ritmo cardíaco y la presión arterial, la respiración rápida, la tensión muscular, entre otros). Los buenos tensores inspiran para la obtención de logros. De todas formas, en el lenguaje común, el estrés hace referencia a la reacción interna ante situaciones negativas, amenazadoras o preocupantes, como por ejemplo la perspectiva de un informe de rendimiento negativo, un compañero de trabajo que hace de menos, el tráfico, todos estos estresores si se acumulan a lo largo del tiempo puede deprimir, agotar, resultar enfermo e incluso hasta la mortalidad (11) Los tipos de estrés son:

b) Estrés positivo o eustrés: Es un estrés a ciertos niveles manejables que produce adrenalina una serie de hormonas, neurohormonas que provocan un poco de ansiedad, pero al mismo tiempo motiva para el logro de las metas, objetivos y actividades de cada persona para salir adelante.

c) Estrés negativo o distrés: Este tipo de estrés produce enfermedad en un momento dado produce una ansiedad que no se puede controlar, incluso ataque de pánicos puede llegar a ser depresión.

d) Estrés agudo: Con respecto a la forma de presentación del evento estresor, ésta puede ser aguda cuando las presentaciones del estímulo son agrupadas en un periodo relativamente corto de tiempo y tienen intensidad más alta.

e) Estrés crónico: Cuando las presentaciones del estímulo son espaciadas a lo largo de mucho tiempo y tienen intensidad baja. Se ha planteado, por ejemplo, que la cronicidad del estímulo estresor puede ser la explicación de los resultados diversos que se han producido acerca del efecto del estrés sobre la conducta alimentaria, estudio o cualquiera otra actividad bajo presión que realizan los sujetos. (12)

f) Ansiedad: La ansiedad es una sensación subjetiva que se presenta ante situaciones que se valoran como amenaza o riesgo, ya sea por su carácter novedoso o imprevisto, por la intensidad del estímulo. Esta situación pone en alerta al cerebro, que es el encargado de promover la respuesta adecuada. Algunas de estas respuestas se encuentran programadas y son por tanto automáticas, mientras que otras se realizarán de manera consciente. En último caso, la parte consciente debería estar capacitada para moderar, dirigir y poner punto final a las distintas reacciones desencadenadas por la situación desencadenante. (13)

g) Depresión: La depresión como un trastorno del estado de ánimo encierra varios matices que dependen, en primer lugar, de factores genéticos, biológicos y psicológicos y, en segundo lugar, de factores sociales y culturales. Por tanto, una enfermedad mental. En medicina, se alude a un estado patológico determinado por la alteración de los sentimientos denominados vitales, tales como la angustia, la tristeza, el desconsuelo, la ansiedad, el pesimismo, la desesperación entre otros. La depresión suele ser doble en las mujeres y se da en varias fases de la vida. La depresión es el trastorno mental más frecuente en el mundo y acabará siendo la primera causa de discapacidad tras las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se calcula que afectará más a las mujeres que a los hombres. En la actualidad, ya hay más de 350 millones de personas de todas las edades que padecen depresión. La clasificación se distribuye en depresión ligera, moderada y severa. (14)

3.2.2 Enfermedades psicosomáticas

Las enfermedades psicosomáticas tienen su base en el organismo de cada individuo, en el cuerpo orgánico donde se origina la enfermedad psicosomática por lo que se ha denominado autodestructiva. En efecto, es en el cuerpo orgánico donde se origina la enfermedad corporal y psicosomática, ésta se denomina autodestrucción. En esta área de lo corporal, con sus tres niveles, se encuentra el cuerpo sensible y viviente que late en el interior. El cuerpo, lo corporal es el lugar donde se gestan y transforman los sentimientos creativos y también los destructivos; donde nace el impulso hacia el gozo, pero también hacia el sufrimiento y la reflexión.

En términos generales una persona sufre somatizaciones cuando presenta uno o más síntomas físicos y tras un examen médico, estos síntomas no pueden ser explicados por una enfermedad médica. Además, pese a que la persona pueda padecer una enfermedad, tales síntomas y sus consecuencias son excesivos en comparación con lo que habría que esperar. Todo ello causa en la persona molestias un gran malestar en distintos ámbitos de su vida. (15)

3.2.3 Determinantes de la salud mental

Las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo. La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, los trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales. Es decir, la salud mental, como problemas están determinados por factores personales, sociales y ambientales. (16)

3.3 Características del estudiante universitario

Características que tienen o deben tener los estudiantes universitarios en su desenvolvimiento al desarrollo de sus conocimientos personales y sociales.

a) Sentido de responsabilidad y el compromiso con el estudio: Ser responsable de todas las acciones tanto académico como personales.

b) Compromiso social: Toma de decisiones y acciones para hacer que lo que se tenga que vivir en comunidad sea digno y respetuoso.

c) Sentido de la organización constancia y disciplina: Para ser un buen estudiante, una de las cualidades que debe desarrollar es ser organizado.

d) Habilidades de estudio independiente: Se adquieren conocimientos a través de investigaciones realizadas por el estudiante. Se presenta cuando el estudiante quiere saber más.

e) Gusto por la lectura: Fomenta la educación de forma escrita, ayuda a adquirir nuevos conocimientos.

f) Trabajar preferentemente con disciplina y campo profesional: Cada persona asume la responsabilidad y rol en un proyecto en el área en la que se especializa.

g) Manejo de la tecnología: La tecnología y las redes sociales ayudan a la comunicación sin importar la distancia, difundir información, trabajar en grupo o en equipo para compartir conocimientos.

h) Vocación: Es la inclinación natural que una persona tiene a realizar determinadas acciones en la vida social y profesional. (17)

3.4 Autocuidado de la salud mental de los estudiantes

El estudio de autocuidado de la salud mental en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería es importante, busca como meta el fortalecimiento de los estilos de vida,

para lograr la integralidad y el bienestar óptimo del individuo. Actualmente pocos estudiantes universitarios ponen en práctica conductas de autocuidado; por diferentes razones por las cuales la adquisición y mantenimiento de comportamientos saludables resulta ser difícil. (18)

3.5 Acciones que contribuyen a la salud mental:

3.5.1 Prácticas de autocuidado en el aspecto físico:

a) Ejercicio y actividad física: La actividad física puede tener efectos terapéuticos tanto en la población saludable, como en el caso de aquellos que sufren distintas discapacidades, es ampliamente conocido que la actividad de tipo aeróbico puede reducir la ansiedad, depresión, tensión y estrés e incrementar los niveles de energía, así como facilitar el funcionamiento cognitivo. Desde el punto de vista clínico, se plantea el uso de la actividad física como una estrategia que permitan prevenir la aparición de desórdenes mentales en primer y segundo lugar, ayudan a aquellas personas que sufren depresión leve o moderada, ansiedad, estrés y otros tipos de desórdenes emocionales. (19)

b) Alimentación saludable: La alimentación es un proceso esencial, de suma importancia para la salud, todas las personas necesitan alimentarse para poder crecer, tener energía suficiente para realizar diferentes actividades y para mantener la salud en óptimas condiciones, una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de cada persona, la misma debe ser variada y preparada en condiciones higiénicas. Los alimentos deben ser consumidos de manera racional, equilibrada y balanceada. Por lo tanto, es importante conocer en qué cantidades pueden ingerirlos, sin caer en carencias o excesos. (20)

c) Sueño y descanso: El sueño es una función biológica fundamental y esencial en la vida humana no sólo por la cantidad de tiempo sino el efecto que tiene en la salud, cuando hay alteraciones del sueño, el sueño puede hacer una simbiosis negativa con numerosas enfermedades médicas y trastornos psicológicos. (21)

d) Control médico: Es la manera más efectiva de detectar enfermedades físicas y psicológicas de forma precoz o factores de riesgos para intervenir oportunamente, es indispensable fomentar la cultura de la prevención entre los estudiantes de diversos sectores.

e) Entorno universitario: Es importante que las relaciones de los estudiantes con sus compañeros y docentes en el entorno universitario se enmarquen principalmente en un clima de respeto, compañerismo y convivencia en la que no perciben de manera significativa la frustración, la tristeza, la indiferencia y las relaciones apáticas no son relacionadas por los sujetos como características importantes. (22)

f) Sexualidad: Es una dimensión fundamental en la vida de las y los jóvenes universitarios ya que afecta su formación y desarrollo personal y profesional al hacerse presente en el acontecer cotidiano e incidir en otras esferas como son la emocional, física e intelectual. Los jóvenes hoy en día inician relaciones sexuales temprano, prácticas sexuales de riesgo, embarazos deseados y no deseados; el uso inadecuado de métodos anticonceptivos. En su conjunto produce un escenario que altera las condiciones físicas, Psicológicas y como consecuencias no culminan sus estudios. (23)

g) Ocio y salud: La importancia del ocio para la salud mental debe ser un derecho universal y un elemento necesario para una buena calidad de vida, existen un creciente cuerpo de conocimiento e investigación psicológica sobre la contribución del ocio a la salud mental y al bienestar, uno de los temas destacados de la relación entre ocio y la salud ha sido el manejo del estrés, que tiene importancia especial en el caso de la salud mental.

En algunas sociedades y culturas el ritmo de vida es rápido y está caracterizado por un alto nivel de estrés. El ocio si se enfoca adecuadamente, puede aportar equilibrio a la vida, neutralizar el estrés debido a la presión de los múltiples roles que se desempeñan y al poco tiempo del que dispone puede cumplir todas las expectativas de la vida. (24)

3.5.2 Prácticas de autocuidado en el aspecto psicológico

a) Autoestima: Es la convicción de ser digno de ser amado por sí mismo y por ese mismo motivo por los demás con independencia de lo que sea, tenga o parezca también es la capacidad de que está dotada la persona para experimentar el propio valor intrínseco, con independencia de las características, circunstancias y logros personales que, parcialmente, también la definen e identifican. (25)

b) Bienestar emocional: Es una condición necesaria para una adecuada salud. Un estado de salud positivo implica una dimensión psicológica de bienestar emocional, de satisfacción con uno mismo y con el entorno. Un juicio de satisfacción asociado a un tono emocional positivo traerá como consecuencias un sentimiento de bienestar y plenitud. Dentro de este contexto, el autocuidado del bienestar emocional y la prevención de dificultades y problemáticas relacionadas con la salud mental de los estudiantes es una cuestión cardinal, que tiene repercusiones no solo para la sociedad sino también para las futuras generaciones. (26)

c) Autonomía personal y búsqueda de apoyos: Esta combinación de relativa independencia personal y dependencia de los demás es clave en la salud mental. Este equilibrio se logra con el fomento de la confianza en uno mismo y el respeto profundo de los demás. (27)

d) Resiliencia: Es la capacidad humana para desarrollar las cualidades que permiten ser resiliente exitosamente en la vida personal y social, habilidad para resolver problemas autonomía y expectativas de un futuro mejor. La resiliencia permite contrarrestar los ataques de la vida y consiste en una serie de atributos que le proveen al individuo las fortalezas para enfrentar los obstáculos que se le presentan a lo largo de su vida. (28)

e) Meditación: La meditación es un proceso de relajación mental que promueve un cambio natural de la conciencia a un estado de vigilia profundamente reparador. Entre los beneficios están: Reduce los síntomas depresivos, disminuye la ansiedad, disminuye

el estrés, facilita los procesos cognitivos, aumenta la autoestima y las habilidades de afrontamiento ante las situaciones estresantes. (29)

3.5.3 Prácticas de autocuidado en el aspecto social

a) Comunicación: La comunicación nace de la necesidad del hombre de expresar sus sentimientos, emociones e ideas. Tradicionalmente se ha considerada como una actividad propia del ser humano, una comunicación deficiente que no propicia el intercambio y la colaboración entre los sujetos es la causa más citada de conflicto interpersonal, uno de los aspectos más debatidos en los últimos años en las instituciones de educación superior que fortalezca el sistema de relaciones interpersonales y la preparación teórico práctica de los estudiantes. (30)

b) Relaciones interpersonales: Relaciones interpersonales como se relacionan e interactúan los individuos vínculos y formas de participación en los diferentes grupos, donde se generan intercambios afectivos y valorativos como parte del proceso de socialización sobre las formas de ver la vida, el compartir intereses, afectos, valores, entre otros. (31)

c) Relaciones familiares: El ámbito familiar ejerce un papel muy importante en la salud mental. Cuando el entorno familiar es coherente y está cohesionado, tiene límites educativos y respeta la libertad, genera amor y enseña a afrontar el sufrimiento, es un ámbito saludable y promotor de la salud mental. La familiar apoya y contribuye para transformar a los hijos independientes y autónomas. Es decir, feliz en un círculo de amor. (32)

d) Relaciones de amistad: Las relaciones de amistad constituyen una de las dimensiones de las relaciones sociales, este tipo de vínculo social ha sido analizado por diversas disciplinas científicas como la sociología, la psicología y la filosofía, las cuales han mostrado su esencia diádica, la amistad tiene prioridad significativa en la vida del ser humano y en la sociedad, la cual es educada desde los agentes socializadores como la familia, la escuela, la universidad, hasta los grupos informales y organizaciones laborales. Por lo tanto, el grupo de amigos es condicionante de la salud mental como un elemento

básico para abordar las desímiles situaciones. Disponer de buenos amigos desde esa perspectiva es favorecedor de la salud mental. Por el contrario, la ausencia de vínculos sólidos de amistad o la presencia de modelos poco saludables es una clara fuente de riesgo. (33)

3.5.4 Espiritualidad: La espiritualidad es expresión de un reconocimiento de asumir el valorar más allá del mundo para el ser humano, de las limitaciones biológicas al conocimiento objetivo, la legitimación del campo de trabajo psicológico en el inconsciente, el auge de la parapsicología, han ido conformando una atmósfera científica cuyo sello emblemático es la invitación a aceptar el desafío de vivir. Los posicionamientos cercanos a la psicología se hablan de espiritualidad como el centro del ser y se concreta en la reflexión sobre la existencia y los valores. La espiritualidad integra muchos aspectos de la vida (físico, emocional, ocupacional, intelectual y racional) y está claramente asociada a la creatividad, al juego, al amor, al perdón, a la compasión, a la confianza, a la sabiduría, a la fe y al sentimiento de unidad. (34)

Las necesidades espirituales, a pesar de estar vinculadas a las emocionales y psicológicas, provienen de la dimensión más interna del ser humano y no se pueden reducir a aspectos mentales o emocionales porque hacen referencia a la globalidad de la persona y a su proyecto de vida personal. En el ámbito sanitario, y más concretamente entre las personas que trabajan en unidades de cuidados, genera la capacidad de apreciar la trascendencia, la capacidad de preguntarse sobre la existencia del ser humano y el sentido de la vida. Por lo tanto, espiritualidad se entiende como un crecimiento interior, una iluminación, la superación de los engaños internos, una dinámica de sabiduría y de higiene mental. (35)

IV. ANTECEDENTES

En el estudio titulado: “Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem” realizado en Valdivia Chile en el año 2010. En esta investigación el tipo de estudio fue cuantitativa, con diseño descriptivo y transversal, los sujetos de estudios fueron 146 participantes, 111 mujeres y 35 hombres, todos alumnos regulares de segundo a cuarto año de la carrera de enfermería de la Universidad del Bío Bio, el nivel de autocuidado se determinó a través de un instrumento que integra preguntas de selección múltiple y la aplicación de la escala de valoración de la capacidad de autocuidado de Esther Gallego. El estudio concluye que los alumnos participantes de la investigación poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de desarrollo tales como actividad, reposo y alimentación; además de presentar conductas que no favorecen el autocuidado y que entorpecen la labor de entregar ejemplo de promoción y mantención de la salud ante la comunidad. (36)

En el estudio titulado: “Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco” realizado en Perú, en el año 2017. El tipo de estudio fue cualitativo, con una muestra de 1,024 estudiantes universitarios de ambos sexos. Para ello, se aplicaron las siguientes escalas: Autoeficacia General, el cuestionario de estimación del afrontamiento el cuestionario de vivencias académicas, la escala de estrés percibido. Los resultados 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. (37)

En el estudio titulado: “Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico, en adolescentes de una institución educativa” realizado en Perú, en el año 2018. El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal, la muestra abarcó 209 alumnos de nivel secundario. El instrumento fue un cuestionario de prácticas de autocuidado en los adolescentes, se aplicó de forma presencial e individual previo a la autorización de los padres y su participación voluntaria.

Resultados: El nivel de prácticas de autocuidado en los adolescentes estudiados, prevaleció el nivel inadecuado con 63.2% y el 36.8% el nivel adecuado de prácticas de autocuidado. En la dimensión física el nivel adecuado 68.4% y el 31.6% presentó nivel inadecuado de prácticas de autocuidado; en la dimensión social el nivel inadecuado 52.6% y el 47.4% nivel adecuado de prácticas de autocuidado; y en su dimensión psicología el nivel inadecuado 64.6% y el 35.4% nivel adecuado de prácticas de autocuidado. (38)

En el estudio titulado: “Factores personales y conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de enfermería” realizado en Puno Perú, en el año 2015. El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal y diseño correlacional, la muestra estuvo conformada por 313 estudiantes, se utilizó un cuestionario en base al Test de Autoevaluación de la guía de universidades saludables de Chile y utilizado por Martínez y Sáez. Los resultados revelan que el 76% de estudiantes tienen edades entre 16 a 20 años, predominio del género femenino en 94%, el 69% de procedencia urbana, el 81% no trabaja, se dedica exclusivamente al estudio; y el 59% no participa en ningún grupo social. El 78% tiene conductas de autocuidado de la salud medianamente adecuadas, 16% inadecuadas y 6% adecuadas. (39)

En el estudio titulado: “Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una Universidad Pública” realizado en Lima Perú, en el año 2018. El tipo de estudio fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y corte transversal, La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario tipo lickert de 42 ítems; aplicado a 46 internos de enfermería y validado por juicio de expertos. Resultados: Del total de internos encuestados, 65% manifestaron realizar medidas medianamente favorables en relación a actividades de bienestar social, 59% en actividades de bienestar psicológico y un 56% en actividades de bienestar físico. Obteniéndose un 22% de internos con medidas desfavorables en las tres dimensiones, respectivamente. (40)

En el estudio titulado: “Predictores psicológicos del autocuidado en salud” realizado en Colombia, en el año 2017. El tipo de estudio fue descriptivo, correlacional y transversal, con una muestra de 570 adultos jóvenes. El instrumento que se utilizó es un cuestionario de práctica y creencias de estilo sobre el estilo de vida. Resultados: Se identifican altos puntajes en los factores psicológicos protectores, en las creencias y en las prácticas saludables; así mismo, se reportan diferencias significativas en el autocuidado de acuerdo con el sexo y el estrato socioeconómico, y correlaciones importantes entre los factores psicológicos adaptativos con el autocuidado en salud. Por último, se mostró mayor ajuste, explica un 39% de la varianza asociada con las prácticas de autocuidado en salud. (41)

En el estudio titulado: “Salud mental en estudiantes universitarios de arte venezolanos” realizada en Mérida Venezuela, en el año 2015. El tipo estudio fue de campo no experimental de enfoque cuantitativo, a través de una encuesta de carácter voluntario. Para establecer el estado de salud mental se utilizó el General Health Questionary (GHQ-28). La muestra estuvo constituida por 318 estudiantes 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. El 15,6 % de los estudiantes de la facultad de arte resultaron con GHQ-28 positivo, que es el porcentaje más bajo de los reportados en investigaciones afines realizadas en otras universidades venezolanas, el estudio concluyó que: El síntoma de malestar psicológico prevalente en la carrera de artes visuales y diseño gráfico es ansiedad e Insomnio y en la carrera Artes Visuales existe relación estadísticamente significativa entre la variable salud mental y la etapa de la carrera. (42)

En el estudio titulado: “Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes Universitarios de primer ingreso” realizado en la región Altos norte de Jalisco México en el año 2010. El tipo de estudio fue exploratorio, Se utilizó una ficha de identificación, el cuestionario de necesidades psicoeducativas de González de Rivera y Revuelta; la escala de bienestar psicológico de Sánchez Canovas; y el cuestionario general de salud de Goldberg en su versión de 28 preguntas. Los sujetos de estudio fueron 243 estudiantes de primer ingreso, los resultados de este estudio indican que la población estudiantil de primero ingreso reporta ser sana en términos generales, aunque un

porcentaje significativo el 40% no realiza ningún tipo de ejercicio y un 23.46% duerme menos de ocho horas, el tiempo de descanso puede tener efectos negativos en la salud y en el rendimiento de los estudiantes. (43)

En el estudio titulado: “Autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la facultad de medicina” realizada en el Salvador, en el año 2015. El tipo estudio fue descriptivo, analítico y transversal. La población estuvo integrada por 77 estudiantes del séptimo módulo de la carrera de Licenciatura en Enfermería, para la recolección de datos se utilizó un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas de acuerdo a las variables. Con base a los resultados obtenidos en referencia al autocuidado que contribuye al desarrollo físico un 65.9% de la población estudiantil está favoreciendo dicho aspecto el cual abarca las costumbres en la alimentación, nutrición, práctica de medidas higiénicas, descanso y actividad motriz. Un alto porcentaje sostiene que no tiene una alimentación adecuada y que el consumo de frutas y vegetales es inadecuado; también existe una deficiencia en la ingesta de agua ya que solo el 21% toma la cantidad recomendada durante el día. (44)

En el estudio titulado: “Prácticas de autocuidado en estudiantes de la carrera de profesionalización de Enfermería del cuarto ciclo” realizado en la Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango, Guatemala, en el año 2014. El tipo de estudio fue descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, el instrumento que se utilizó fue una escala de valoración de agencia de autocuidado ASA. Con una población de 41 estudiantes del cuarto ciclo de la carrera Profesionalización de Enfermería. Entre las prácticas de riesgo se concluye en lo siguiente: En ocasiones no duermen las 8 horas de sueño, lo que puede provocarles fatiga para la realización de sus actividades laborales o estudiantiles, piensan en hacer ejercicio y descansar un poco durante el día, pero no lo hacen, algunos consideran no tener amigos a los que les tenga la suficiente confianza, como para compartir sus necesidades o problemas, debido a sus ocupaciones diarias les resulta difícil apartar tiempo para cuidarse. (45)

V. OBJETIVOS

5.1 General

Determinar el autocuidado de la salud mental en estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Guatemala año 2020.

5.2 Específicos

5.2.1 Caracterización sociodemográfica de los sujetos de estudio.

5.2.2 Describir el autocuidado de la salud mental de estudiantes.

VI. JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que una cuarta parte de la población mundial sufre trastornos mentales en algún momento de su vida, además, más del 75% de las personas con trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias entre ellos cerca de 95 millones de pacientes con depresión y más de 25 millones con epilepsia que viven en los países en desarrollo no reciben ningún tipo de tratamiento o atención. (46)

La Organización Mundial de la Salud como órgano rector en materia de salud señala que: entre las 10 primeras causas de discapacidad en el mundo, cuatro corresponden a trastornos mentales. Esta carga creciente supone un costo enorme en sufrimiento humano, discapacidad y pérdidas económicas. Igualmente refiere que más del 40% de los países no disponen de una política de salud mental, y en más del 30% no existe un programa dedicado a ella. Si se comparan las cifras anteriormente expresadas es fácilmente deducir que definitivamente se tienen que ejercer acciones en cuanto a los planes de salud mental de los países. de manera tal que se pueda minimizar el grado de pesadumbre de las personas que padecen trastornos de salud mental y el aumento de los problemas asociados a este padecimiento por parte de los familiares amigos y el entorno. (47)

En particular los estudiantes de la carrera de Licenciatura de Enfermería, su profesión está relacionada con el cuidado, la prevención y la promoción de la salud. Por tanto, es importante indicar que, si el estudiante no realiza un adecuado autocuidado, tendrá efectos negativos en su salud física, psicológica, emocional y social, provocando con ello desviaciones en su salud, problemas laborales y familiares, ausentismo a clases, bajo rendimiento académico, deserción escolar, desintegración familiar, predisposición al uso de drogas y otros problemas asociados. Lógicamente no podrá cumplir con la meta de enfermería del cuidado de la salud humana, ya que un requisito para cuidar a los demás, es precisamente aprender y mantener prácticas de cuidado que permitan mantener la vida y el bienestar primero del estudiante, su familia y finalmente los pacientes a quienes cuidará durante sus prácticas y en su desempeño laboral.

La importancia de este estudio fue identificar las actividades de autocuidado de la salud mental de los estudiantes y con base a los resultados se elaboraron propuestas y recomendaciones encaminadas a mejorar la salud mental de los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería para orientar su conducta hacia el funcionamiento óptimo como seres humanos. La investigación fue viable y factible de realizar se contó con la colaboración de las autoridades de la institución y de los estudiantes.

VII. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Tipo de estudio:

Cuantitativo, descriptivo y de corte transversal

7.2 Sujetos de estudio:

179 estudiantes hombres y mujeres de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango.

7.3 Contextualización geográfico y temporal:

Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, de enero a junio del 2020

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Manifestaciones en situaciones de estrés. Manejo del estrés Indicadores	Escala de medición	
			Social: Comunicación Relaciones interpersonales Relaciones familiares Relaciones de amistad Espiritualidad: Valores espirituales Actividades para el crecimiento espiritual Participación en grupo sociales.	Nominal	6 al 24

VIII. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

8.1 Selección de los sujetos de estudio

8.1.1 Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados y asignados en Licenciatura de Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, campus Quetzaltenango.

8.1.2 Criterios de exclusión

Estudiantes que se encuentren ausentes del campus el día de las encuestas, estudiantes que no acepten voluntariamente participar en el estudio.

8.1.3 Universo

179 Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería

8.1.4 Identificación de sujetos a incluir en la muestra

Se identificaron a través del listado de inscripción que maneja el departamento de registro académico de la Universidad.

8.2 Recolección de datos

8.2.1 Métodos utilizados para la recolección de datos

Se solicitó el permiso a las autoridades correspondientes de la Universidad en un momento oportuno y coordinado con el docente del curso, se informó a los estudiantes el objetivo de la encuesta, se entregó el cuestionario a cada uno para que lo respondan de forma autoadministrada.

8.2.2 Elaboración y descripción de los instrumentos de recolección de datos

El cuestionario está dividido en dos secciones, la primera parte consta de las características sociodemográficas que comprende 5 ítems, la segunda sección indaga el autocuidado relacionado a la salud mental, y comprende 19 preguntas. El cuestionario total consta de 24 ítems, formado por preguntas de Likert, con escala de respuesta de si y no, y preguntas complementarias de ¿cuál? ¿por qué?

8.2.3 Validación de instrumentos

El instrumento fue validado con 3 estudiantes de Enfermería, lo que permitió evaluar si el instrumento medía lo que se esperaba. No existieron cambios en el mismo.

IX. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

9.1 Descripción del proceso de digitación

Se utilizó una digitación manual al levantar la información en el trabajo de campo y electrónica al tabular y procesar la información.

9.2 Métodos estadísticos y plan de análisis de datos

La base datos se analizó electrónicamente en el programa Microsoft Word 2016. Luego se realizaron tablas para la interpretación y análisis de los resultados.

9.3 Aspectos éticos

En esta investigación se aplicaron los siguientes principios éticos: La autonomía, la justicia la confidencialidad, el consentimiento informado, la veracidad, la libertad y la responsabilidad.

X. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabla Núm. 1

Características sociodemográficas

Características	Opciones de respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Edad	20 a 24	99	55.30%
	25 a 29	60	33.51%
	30 a 34	14	7.82%
	35 a 39	4	2.23%
	40 a 44	2	1.11%
	Total	179	100%
Sexo	Femenino	151	84.35%
	Masculino	28	15.64%
	Total	179	100%
Estado civil	Soltero	155	86.59%
	Casado	24	13.40%
	Total	179	100%
Trabaja	Si	98	54.74%
	No	81	45.25%
	Total	179	100%
Procedencia	Urbana	76	42.45%
	Rural	103	57.54%
	Total	179	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

En relación a los datos sociodemográficos el 55.30% oscila entre de 20 a 24, el 33.51% entre 25 a 29, el 7.82% de 30 a 34, el 2.23% de 35 años y el 1.11% mayores de 40 años. En su mayoría corresponde a personas mayores de 20 años.

El 84.35% son de género femenino y 15.64% masculino. Lo cual evidencia que la profesión de enfermería continúa siendo una carrera con más preferencia por mujeres.

En cuanto al estado civil el 86.59% refiere ser solteros, aspecto que le puede permitir cubrir o satisfacer sus necesidades de autocuidado de una manera más amplia y continua. Existe además 13.40% que indicó ser casado, aspecto que generalmente va acompañado de otras responsabilidades, lo que en ocasiones puede determinar el nivel de autocuidado que realicen debido que tienen otras responsabilidades.

Se observa en la tabla de resultados que el 54.74% refiere tener un puesto de trabajo, mientras que el 45.25% no trabaja. En el caso de los que trabajan permite contar con recursos económicos para cubrir gastos en su formación académica, mientras tanto los que no tiene empleo presentan algunas dificultades para realizar sus estudios y cubrir gastos.

Respecto al lugar de procedencia el 57.54% es del área rural y el 42.45% en área urbana, es evidente que la mayoría de estudiantes proceden del área rural; buscando oportunidades para mejorar su situación económica, social y/o crecimiento profesional.

Tabla Núm. 2

Preguntas	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
¿Usted realiza algunas prácticas de autocuidado en salud mental?	Si	91	50.83%
	No	88	49.16%
	Total	179	100%
¿Considera que su alimentación es adecuada?	Si	85	47.48%
	No	94	52.51%
	Total	179	100%
¿Practica algún tipo de ejercicio físico?	Si	61	34.07%
	No	118	65.92%
	Total	179	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

Según resultados obtenidos el 50.83% realiza prácticas de autocuidado en salud mental, mientras que el 49.16% no lo realizan. Estos datos indican que los estudiantes en su mayoría realizan prácticas de autocuidado, pero otro porcentaje significativo no las realiza lo cual repercute negativamente en su rendimiento académico.

De acuerdo a la alimentación, los resultados obtenidos el 52.51% respondieron que no tienen una alimentación adecuada y un 47.48% manifiesta que sí. Los estudiantes presentan una inadecuada conducta alimentaria, lo cual repercute negativamente en el rendimiento intelectual.

En cuanto a la práctica de algún tipo de ejercicio físico, el 34.07% de los estudiantes si realiza ejercicio físico, mientras que el 65.92% no practica. La inactividad física es un factor de riesgo que predispone al estudiante a padecer problemas de salud física y emocional.

Tabla Núm. 3

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
¿Cuántas horas duerme?	4 a 5	39	21.78%
	6 a 7	121	67.59%
	8 a mas	19	10.61%
	Total	179	100%
¿Qué tipo de ejercicio practica?	Caminata	25	13.96%
	Correr	22	12.29%
	Trotar	7	3.91%
	Zumba	7	3.91%
	No respondieron	118	65.92 %
	Total	179	100%
¿Cuánto tiempo hace ejercicio?	30 minutos	29	16.20%
	45 minutos	10	5.58%
	1 hora	20	11.17%
	2 horas	2	1.11%
	No respondieron	118	65.92%
	Total	179	100%
¿Con que frecuencia se realiza un chequeo médico?	Cada 6 meses	23	12.84%
	Una vez al año	48	26.81%
	Cuando se enferma	97	54.18%
	Nunca	11	6.14%
	Total	179	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

Los datos obtenidos indican que el 21.78% de los estudiantes duerme de 4 a 5 horas, 67.59% duermen de 6 a 7 horas y solo 10.61% duerme las 8 horas o más. El número de horas que duermen los estudiantes se considera normal, pero no dormir las 8 horas puede repercutir en el rendimiento académico, laboral y social.

En la tabla se observa que las actividades que realizan con mayor frecuencia es caminata con un 13.96%, el 12.29% refirieron correr, el 3.91% trotar y zumba, finalmente el 65.92% de los estudiantes reconocieron que no practican ningún tipo de actividad física. Se considera que una persona es sedentaria cuando no realiza un mínimo de 30 minutos de actividad física regular y por lo menos 3 días a la semana, lo que tiene efectos negativos en la salud integral de las personas.

En relación al tiempo para hacer ejercicio, el 16.20% dedican 30 minutos a realizar ejercicio físico, el 11.17% lo hacen 1 hora, el 5.58% en 45 minutos, en algunos casos el 1.11% realizan 2 horas y el 65.92% de los estudiantes no lo realizan. Estos resultados evidencian que la mayor parte de los estudiantes no realizan ejercicio físico, a pesar de ser Enfermeras/os y tienen conocimientos de los beneficios que este aporta a la salud.

En cuanto a con qué frecuencia realiza un chequeo médico, se observa que 12.84% realizan cada 6 meses, el 26.81% una vez al año, el 54.18% cuando se enferman y el 6.14% nunca lo realizan. Los estudiantes no se realizan chequeo médico, conducta que puede asociar por encontrarse en una etapa de la vida donde se goza de buena salud, así mismo por la falta de cultura en la práctica de medidas preventivas para la conservación de la salud.

Tabla Núm. 4

Preguntas	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
¿Padece o ha padecido alguna vez de estos problemas de salud?	Estrés	167	72.92%
	Ansiedad	30	13.10%
	Depresión	21	9.17%
	Otros	11	4.80%
	Total	229	100%
¿Qué actividades realiza para disminuir el estrés?	Practicar deportes	60	23.71%
	Escuchar música	89	35.17%
	Salir de paseo	52	20.55%
	Tiempo de ocio	21	8.30%
	Bailar	29	11.46%
	Otros	2	0.79%
	Total	253	100%
¿Qué manifestación presenta cuando tiene una situación de estrés? Puede marcar más de una opción.	Ansiedad	78	27.56%
	Insomnio	60	21.20%
	Sudoración en las manos	34	12.01%
	Cansancio	102	36.04%
	Otros	9	3.18%
	Total	283	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

Se identificó que un 72.92% de los estudiantes ha padecido estrés, el 13.10% de ansiedad, el 9.17% de depresión y el resto a padecido o padece de otros trastornos como: Cansancio, crisis nerviosa entre otros. El estrés académico es un factor desencadenante de problemas fisiológicos y psicológicos que van progresando con el tiempo en la vida del individuo, si no se atienden oportunamente.

Las actividades que realizan los estudiantes para disminuir el estrés son las siguientes: 23.71% practica deportes, el 35.17% escuchar música, el 20.55% salir de paseo, un 8.30% tiempo de ocio y el 11.46% bailar. De los resultados anteriores se deduce que los estudiantes optan realizar actividades sedentarias para disminuir el estrés, como escuchar música y practican deporte en un porcentaje menor a pesar que se encuentran en una etapa que se considera excelente para realizar dichas actividades.

En relación a qué manifestación presenta cuando tiene una situación de estrés, los resultados fueron un 27.56% manifiesta ansiedad, 21.20% insomnio, 12.01% sudoración en las manos, por último, el 36.04% cansancio. Los resultados revelan que los estudiantes en situaciones de estrés experimentan con mayor frecuencia cansancio y ansiedad. El estrés no solo afecta el funcionamiento físico sino también mental e intelectual, incidiendo negativamente en el rendimiento académico.

Tabla Núm. 5

Preguntas	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
¿Considera que el estrés le afecta en sus estudios?	Siempre	60	33.51%
	Casi siempre	34	18.99%
	A veces	85	47.48%
	Nunca	0	0%
	Total	179	100%
¿Mantiene usted actitud positiva ante cualquier situación difícil?	Siempre	47	26.25%
	Casi siempre	79	44.13%
	A veces	52	29.05%
	Nunca	1	0.55%
	Total	179	100%
¿Ha tenido últimamente problemas de concentración o memoria?	Siempre	11	6.14%
	Casi siempre	35	19.55%
	A veces	114	63.68%
	Nunca	19	10.61%
	Total	179	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

En cuanto a si el estrés le afecta en sus estudios los resultados obtenidos indican, el 33.51% refirió que siempre le afecta, el 18.99% casi siempre, el 47.48% a veces. El estrés un indicador de un mal manejo de emociones, así como de mala organización del tiempo y distribución de tareas académicas, convirtiéndose en un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades físicas y emocionales como: Gastritis, hipertensión arterial, dermatológicas entre otras.

Al preguntar si se mantiene una actitud positiva ante cualquier situación difícil, se observaron los siguientes resultados, el 26.25% indicaron siempre tener una actitud positiva, el 44.13% casi siempre, el 29.05% a veces, finalmente un estudiante respondió

nunca. La actitud positiva permite pensar de manera constructiva, práctica, objetiva y sana para tomar decisiones en momentos críticos de la vida.

Ha tenido últimamente problemas de concentración o memoria, los datos indican que el 6.14% refiere haber tenido siempre problemas de concentración o memoria, el 19.55% casi siempre, el 63.68% a veces y el 10.61% nunca. Estos datos reflejan que los estudiantes están conscientes de no tener un óptimo rendimiento de concentración en sus estudios, indicando que a veces se distraen con mucha facilidad.

Tabla Núm. 6

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
¿Mantiene una comunicación positiva con sus familiares y amigos que le rodean?	Siempre	116	64.80%
	Casi siempre	48	26.81%
	A veces	15	8.37%
	Nunca	0	0%
	Total	179	100%
	¿Mantiene una comunicación efectiva con sus docentes y compañeros de estudio?	Siempre	62
Casi siempre		83	46.36%
A veces		34	18.99%
Nunca		0	0%
Total		179	100%
¿Sus relaciones interpersonales con compañeros de trabajo y pacientes que atiende son positivas?	Siempre	99	55.30%
	Casi siempre	61	34.07%
	A veces	19	10.61%
	Nunca	0	0%
	Total	179	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

La información suministrada indica que el 64.80% considera que siempre es positiva la comunicación con sus familiares y amigos, el 26.81% casi siempre, y 8.37% refieren a veces. De manera clara el grupo de estudiantes afirma tener una buena comunicación que permite generar buenas relaciones sociales, confianza y apertura para intercambiar sus ideas.

Los datos referentes a la comunicación con docentes y compañeros de estudio son: el 34.63% siempre, el 46.36% casi siempre y el 18.99% a veces. En este aspecto es significativo resaltar los resultados, ya que es un elemento importante; dentro de la cual la vida universitaria se caracteriza por ser un espacio de constante interacción con otras personas, tanto en el ámbito personal, social y académico.

En cuanto a si sus relaciones interpersonales con compañeros de trabajo y pacientes que atiende son positivas, los resultados demuestran que el 55.30% considera siempre, 34.07% casi siempre y el 10.61% a veces, destacando que no hubo ninguno que respondiera la alternativa nunca, se evidencia que los profesionales están comprometidos a establecer relaciones con los pacientes y familiares, de modo que les permita favorecer la relación terapéutica, satisfacer las necesidades del paciente y brindar cuidados de enfermería.

Tabla Núm. 7

Preguntas	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
¿Cuáles son los valores espirituales que han ayudado en su vida?	Justicia	43	13.31%
	Amor al prójimo	119	36.84%
	Tolerancia	82	25.38%
	Caridad	34	10.52%
	Obediencia	45	13.93%
	Total	323	100%
¿Qué tipo de lectura realiza para su fortalecimiento espiritual?	Biblia	126	70.39%
	Libros con base bíblica	37	20.67%
	Otros	16	8.93%
	Total	179	100%
Indique si pertenece a alguno o varios grupos sociales, puede marcar más de una opción.	Grupo deportivo	39	19.40%
	Grupo religioso	117	58.20%
	Grupo cultural	20	9.95%
	Voluntariado	25	12.43%
	Otros	0	0%
	Total	201	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Guatemala 2020

La tabla muestra que de los valores espirituales que han ayudado en su vida, el 13.31% señaló justicia, 36.84% amor al prójimo, el 25.38% tolerancia, 10.52% caridad y el 13.93% obediencia. Por lo tanto, se afirma que las prácticas de valores espirituales son esenciales para mantener las relaciones entre compañeros y demás personas en su entorno educativo. Así mismo fortalecer una cultura de paz.

En relación a qué tipo de lectura realiza para su fortalecimiento espiritual, los resultados determinan un 70.39% utilizan la Biblia, el 20.67% libros con base bíblica y el 8.93% utilizan otros libros como novelas, historia, superación personal, entre otros. Se evidencia

que los estudiantes dedican un tiempo a esta actividad en busca de apoyo para el mantenimiento de la salud mental y la convivencia sana entre las personas.

Los estudiantes al señalar si pertenecen a alguno o varios grupos sociales, los resultados son: el 19.40% participa en grupo deportivo, el 58.20% en grupo religioso, un 9.95% en grupo cultural y el 12.43% como voluntariado. Los resultados destacan el alto porcentaje de estudiantes que participan en el grupo religioso, propiciando un alto grado de espiritualidad y autoestima que fortalece su formación académica.

XI. CONCLUSIONES

1) En relación a las características sociodemográficas de los sujetos se demostró que: Tienen entre 20 a 24 años de edad, de género femenino, respecto al estado civil existen solteros y casados, actualmente más del 50% trabajan, mientras que el resto no laboran, son de procedencia urbana y rural. Los aspectos sociodemográficos son determinantes en el autocuidado de la salud mental, ya que puede modificar conductas que ayudan a mejorar el estilo de vida.

2) Se evidenció cierto grado de interés hacia las prácticas de autocuidado que contribuyen a la salud mental en el aspecto físico, ya que un alto porcentaje de los estudiantes considera que su alimentación no es adecuada, en ocasiones duermen menos de 8 horas, más del 65% no realiza ejercicio físico y en su mayoría realizan chequeo médico en caso de extrema necesidad. Lo cual se sabe que con el tiempo puede tener efectos negativos en la salud y en el rendimiento académico, así mismo se observó un alto porcentaje haber experimentado ansiedad y estrés en situaciones difíciles.

3) En relación a las prácticas de autocuidado en el aspecto social, se detecta un alto porcentaje positivo, según los resultados, los estudiantes mantienen una comunicación positiva y buenas relaciones interpersonales con sus familiares, amigos y docentes, se involucran en grupos sociales, así mismo poseen conocimientos de valores espirituales que rigen sus vidas y les llevan a actuar acorde a los mismos.

XII. RECOMENDACIONES

1) Fomentar a través de la coordinación de enfermería o cursos afines a la salud mental que desarrollen temas de autocuidado; realizando diferentes actividades como: Talleres para el autoreconocimiento, campeonatos deportivos, conferencias y actividades de recreación. Tomando en cuenta las características personales de los estudiantes, con el propósito de generar y promover prácticas de autocuidado relacionadas a la salud mental.

2) Debido a la conducta de autocuidado en salud mental más baja en este estudio, se recomienda como intervención constante implementar las siguientes acciones: Consumo de alimentos saludables, incremento de tiempo de descanso y sueño, fomentar el ejercicio físico, realizar chequeo médico periódicamente, con el objetivo de detectar enfermedades en etapa inicial. Estas acciones hacen que cada persona lleve una vida lo más saludable y segura, tengan un mejor estado de ánimo y con mejores expectativas a futuro.

3) Se recomienda a los estudiantes continuar con las prácticas de comunicación positiva, relaciones interpersonales y prácticas de valores espirituales, e incrementar la frecuencia de los mismos para alcanzar mayores niveles de calidad de vida y logro personal.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. [En línea] 2013. [Citado el: 1 de Mayo de 2019.] https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/es/. ISBN: 978 924 250602 0.
2. —. Día mundial de la salud mental. [En línea] 9 de Octubre de 2017. [Citado el: 26 de Marzo de 2019.] https://www.who.int/mental_health/es/.
3. Organización Panamericana de la Salud. PAHO. [En línea] 9 de Octubre de 2012. [Citado el: 26 de Marzo de 2019.] https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=1926&lang=en.
4. Organización Panamericana de a Salud. Día Mundial de la Salud Mental: La depresión, una crisis global. [En línea] 9 de Octubre de 2012. [Citado el: 27 de Marzo de 2019.] https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=610:dia-mundial-de-salud-mental-depresion-una-crisis-global&Itemid=405.
5. Heinze, de la Fuente Gerhard. Salud mental y medicina psicológica . México : Javier de León Fraga, 2011. ISBN: 9786070228018.
6. Camacho Gutiérrez, Everardo y Vega Michel, Claudia. Autocuidado de la salud. México : Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, 2014. ISBN: 9786079361273.
7. Restrepo Espinosa, María Helena. Salud mental y desplazamiento forzado. Colombia : María Helena Restrepo Espinosa, 2012. ISBN:9781449279264.
8. Raile Alligood, Martha y Marriner Tomey, Ann. Modelos y teorías de enfermería. Elsevier España : EdiDe, 2011. ISBN: 9780323056410.

9. Raile Alligood, Martha y Marriner, Tomey Ann. Modelo y teorías en enfermería. Elsevier España : EdiDe, 2011. ISBN: 9780323056410.
10. Organización Mundial de la Salud. Salud mental fortalecer nuestra respuesta. [En línea] 30 de Marzo de 2018. [Citado el: 9 de Abril de 2019.] <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
11. Doc, Childre et al. Desconecte el estrés. Chicago : Ediciones Deusto - Planeta de Agostini Profesional y Formación S.L., 2004.
12. Galán Cuevas, Sergio et al. Estrés y salud. San Luis Potosi, Mexico : Editorial El Manual Moderno, 2012. ISBN: 9786074482294.
13. Schlatter Navarro, Javier . La ansiedad. España : EUNSA, 2003. ISBN: 9788431353216.
14. Montesó Curto, María Pilar. La depresión en las mujeres. Tarragona : Publicacions Universitat Rovira i Virgili, 2015. ISBN: 9788484243625.
15. Arturo Agüero, Eduardo. Emociones que enferman: trastornos psicossomáticos y autodestrucción. Buenos Aires : Editorial del Nuevo Extremo S.A, 2010. ISBN: 9781449270964.
16. Centro de recursos de promoción y educación para la salud. Promoción y educación para la salud. [En línea] 12 de Septiembre de 2014. [Citado el: 7 de julio de 2019.] <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2014/09/12/determinantes-de-la-salud-mental-y-promocion-de-la-salud/>.
17. Núñez Angulo, Beatriz F. [En línea] Noviembre de 2012. [Citado el: 12 de Mayo de 2019.] http://riubu.ubu.es/bitstream/10259/204/1/N%C3%BA%C3%B1ez_Angulo.pdf.
18. Vega Michel, Claudia y Camacho Gutiérrez, Everardo. Autocuidado de la salud II. México : Editorial El Manual Moderno, 2019. ISBN: 9786074487381.

19. Gonzales Boto, René y Márquez, Rosa Sara. Relación entre actividad física y salud mental. Madrid España : Ediciones Díaz de Santos, 2010. ISBN: 9788499695457.
20. Bergomás, Gabriela. Alimentación saludable. Santa Fé, Argentina : Ediciones UNL, 2014. ISBN: 9781512902457.
21. Miró Morales, Elena et al. Sueño y calidad de vida. Colombia : Red Revista Colombiana de Psicología, 2009.
22. Recio Martínez, Irasema Yazmin . Entornos sociales y percepción metodológica del estudiante con perfil de investigador. Habana, Cuba : Editorial Universitaria, 2008.
23. Sánchez Olvera, Alma Rosa. Estudiantes, sexualidad y vida cotidiana en el espacio universitario. México : Plaza y Valdés, S.A. de C.V., 2011. ISBN: 9786074023725.
24. Gorbeña Etxebarria, Susana . Ocio y Salud Mental. España : s.n., 2000. ISBN: 9788498304411.
25. Melendo Granados, Tomás . Felicidad y autoestima. España : EIUNSA, 2017. ISBN: 9781512908091.
26. Fonseca Pedrero, Eduardo. Bienestar emocional en adolescentes riojanos. España : Universidad de La Rioja. Servicio de Publicaciones, 2018. ISBN: 9788496487932.
27. Melendo Granados, Tomás. Felicidad y autoestima. Madris España : EIUNSA, 2007. ISBN: 9781512908091.
28. Bueno Delgado, Georgina. Perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios sin progreso académico y la relación entre el apoyo psicosocial con enfoque de resiliencia y el éxito académico en los estudiantes de primer año de universidad. Madrid : Universidad Complutense de Madrid, 2008. ISBN: 9781449247836.

29. Quiceno, Japcy Margarita. Fortaleza. Bogotá, Colombia : Editorial El Manual Moderno Colombia, 2016. ISBN: 9789589446904.
30. Osorio Gonzales, Beatríz Virginia. Comunicación científica. México : Instituto Politécnico Nacional, 2010. ISBN: 9781449226770.
31. Cardenas Cahuana, Victoria Elizabeth. Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes. [En línea] 10 de Diciembre de 2017. [Citado el: 13 de Mayo de 2019.] http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5865/Cardenas_CVE.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
32. Ruiz Ordoñez, Cristina. El papel de la familia en la transmisión sociocultural y de la salud mental. España : Red Nómadas, 2006.
33. Santana Gonzáles, Yorkis. La articulación entre el autodesarrollo comunitario y las relaciones de amistad en un grupo de amigos. Habana, Cuba : Editorial Universitaria, 2015. ISBN: 9789591628305.
34. Weinstein, Luis. La espiritualidad y el yo como base de una militancia en la vida. Chile : Red Polis, 2006.
35. Benavent Vallès, Enric. Espiritualidad y educación social. Barcelona España : Editorial UOC, 2013. ISBN: 9788490640548.
36. Rebolledo Oyarzo, Daniela Paulina. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad del Bío Bio: un análisis según el modelo de autocuidado de Dorothea Orem. [En línea] 2010. [Citado el: 25 de Marzo de 2019.] <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf>.
37. Chau, Cecilia; Vilela, Patty. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios. [En línea] 17 de julio de 2017. [Citado el: 7 de julio de 2019.] http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001. ISSN 0254-9247.

38. Barrenechea Lagos, Dora Adelaida et al. Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico, en adolescentes de una institución educativa. [En línea] Marzo de 2018. [Citado el: 12 de Marzo de 2019.] http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4381/Practicas_BarrenecheaLagos_Dora.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
39. Chambi Llica, Analí Katia. Factores personales y conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de enfermería. [En línea] 3 de Febrero de 2015. [Citado el: 9 de Marzo de 2019.] http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5626/Chamb%C3%AD_Llica_Anali_Katia.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
40. Fabían Canto , Carol Elsa. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública. [En línea] 2018. [Citado el: 5 de Marzo de 2019.] http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/10359/Fabian_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
41. Gómez Acosta, Andrés. Predictores psicológicos del autocuidado en salud. [En línea] 1 de junio de 2017. [Citado el: 12 de mayo de 2019.] <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a08.pdf>. ISSN: 2462-8425.
42. González, Julio. Salud mental en estudiantes universitarios de arte venezolanos. [En línea] agosto de 2015. [Citado el: 5 de julio de 2019.] <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/43056/articulo1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. ISSN 0798-3069.
43. Pérez Padilla, María de la Luz et al . Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes de primer ingreso. [En línea] 14 de Julio de 2010. [Citado el: 2 de Marzo de 2019.] http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf.
44. Huiza de Bautista, Karen Elizabeth. Autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería

de la facultad de medicina. [En línea] Agosto de 2015. [Citado el: 1 de Marzo de 2019.] <https://docplayer.es/88973267-Universidad-de-el-salvador-facultad-de-medicina-escuela-de-tecnologia-medica-carrera-de-licenciatura-en-enfermeria.html>.

45. López Rodas, Mercedes Damaris. Prácticas de autocuidado en estudiantes de la Carrera de Profesionalización de Enfermería del cuarto ciclo, en la Univeridad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango. [En línea] Marzo de 2015. [Citado el: 27 de Julio de 2019.] <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/09/02/Lopez-Mercedes.pdf>.

46. Organización Panamericana de la salud. OPS/OMS apoya la salud mental desde la atención primaria. [En línea] 30 de Octubre de 2018. [Citado el: 28 de Marzo de 2019.] https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=1158:ops-oms-apoya-la-salud-mental-desde-la-atencion-primaria&Itemid=441.

47. Morales Sosa, Flor Elena. Estudio de salud mental en estudiantes universitarios. [En línea] noviembre de 2010. [Citado el: abril de 3 de 2019.] https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6196/37641_morales_sosa_flor_elena.pdf?sequence=1.

48. Boira Sarto, Santiago . Una caracterización sociodemográfica de los hombres que ejercen violencia en la pareja . México : D - Universidad de Zaragoza: Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo, 2006.

49. Camacho Gutierrez, Everardo y Vega Michel, Claudia. Autocuidado de la salud. México : Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, 2014. ISBN: 9786079361273.

50. N.Cortese, Elisa et al. Psicología médica. Buenos Aires Argentina : Editorial Nobuko, 2009. ISBN: 9789871135547.

XIV. ANEXO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigador: Gilberto Sales Lorenzo carnet 1561414

Lugar donde se llevará el estudio: Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango.

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento y al mismo tiempo mi participación en la investigación titulada “Autocuidado de la salud mental en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango” la cual será desarrollada por el estudiante de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar de Quetzaltenango.

Se me ha informado el objetivo de la investigación, los beneficios y el instrumento a usar para la recolección de datos sobre el autocuidado en salud mental en los estudiantes. La información que se proporcione será de carácter confidencial para fines de la investigación científica.

Firma del participante: _____

Firma del Investigador _____

CUESTIONARIO

Boleto Núm. ____

Autocuidado de la salud mental en estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Guatemala. Año 2020

Objetivo: Determinar el autocuidado de la salud mental en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Responsable: E.P. Gilberto Sales Lorenzo

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de preguntas, las cuales debe de leer detenidamente antes de responder, y marcar con una X según la respuesta que considere correcta.

Sección I. Características sociodemográficas:

1. Edad: _____

2. Sexo:

Hombre: Mujer:

3. Estado civil:

Soltero: Casado:

4. Trabaja: Si No

5. Procedencia:

Urbana Rural

Sección II. Acciones de autocuidado que contribuyen a la salud mental.

6. ¿Usted realiza algunas prácticas de autocuidado en salud mental?

Sí No

7. ¿Considera que su alimentación es adecuada?

Sí No

Si su respuesta es negativa

¿Porqué?: _____

8. ¿Cuántas horas duerme?

4 a 5

6 a 7

8 a más

9. ¿Practica algún tipo de ejercicio físico?

Sí No

10. ¿Qué tipo de ejercicio practica?

Caminata

Correr

Trotar

Zumba

11. ¿Cuánto tiempo hace ejercicio?

30 minutos

45 minutos

1 hora

2 horas

12. ¿Con que frecuencia se realiza un chequeo médico?

Cada 6 meses

Una vez al año

Cuando se enferma

Nunca

Si su respuesta es nunca

¿Por qué? _____

13. ¿Padece o ha padecido alguna vez de estos problemas de salud?

Estrés

Ansiedad

Depresión

Otros, especifique: _____

14. Considera que el estrés le afecta en sus estudios

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

15. ¿Qué actividades realiza para disminuir el estrés?

- Practicar deportes
- Escuchar música
- Salir de paseo
- Tiempo de ocio
- Bailar
- Otros

16. ¿Mantiene usted actitud positiva ante cualquier situación difícil?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

17. ¿Qué manifestación presenta cuando tiene una situación de estrés? Puede marcar más de una opción.

- Ansiedad
- Insomnio
- Sudoración
en las manos
- Cansancio
- Otros, especifique: _____

18. ¿Ha tenido últimamente problemas de concentración o memoria?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Nunca

19. ¿Mantiene una comunicación positiva con sus familiares y amigos que le rodean?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

20. ¿Mantiene una comunicación efectiva con sus docentes y compañeros de estudio?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

21. ¿Sus relaciones interpersonales con compañeros de trabajo y pacientes que atiende son positivas?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

22. ¿Cuáles son los valores espirituales que han ayudado en su vida?

Justicia

Amor al prójimo

Tolerancia

Caridad

Obediencia

23. ¿Qué tipo de lectura realiza para su fortalecimiento espiritual?

Biblia

Libros con base bíblica

Otros, especifique: _____

24. Indique si pertenece en alguno o varios grupos sociales, puede marcar más de una opción.

Grupo deportivo

Grupo religioso

Grupo cultural

Voluntariado

Otros: _____