

EN LA CUERDA FLOJA: EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON LA HIGIENE MENTAL EN EL ESTUDIANTADO DE ENFERMERÍA DE LA FES IZTACALA

¹Stephania Tenorio Mendoza
stephiteme@oulook.es

Recibido: 27/05/2016

¹Mario Alberto Álvarez Castro

Aprobado: 1º/08/2016

¹María de Lourdes García Martínez

¹Giovana González González

¹Alina Gutierrez Rodríguez

¹Felipe Alejandro Pacheco Moreno

ASESORÍA

²Dulce María Guillén Cadena
dulce1414@hotmail.com

1.Pasantes de la Licenciatura en Enfermería de la FES Iztacala, UNAM.

2.Doctora en Educación. Profesor Titular B, FES Iztacala, UNAM.

Para citar este artículo:

Tenorio S, Álvarez MA, García ML, González G, Gutiérrez A, Pacheco FA. En la cuerda floja: experiencias relacionadas con la higiene mental en el estudiantado de enfermería de la FES Iztacala. Cuidarte. 2016; 5(10): 20-31
DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

ARTÍCULO ORIGINAL

.....
REVISTA ELECTRÓNICA DE INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA FESI-UNAM.
Se autoriza la reproducción parcial o total de este contenido,
sólo citando la fuente y su dirección electrónica completas.

EN LA CUERDA FLOJA: EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON LA HIGIENE MENTAL EN EL ESTUDIANTADO DE ENFERMERÍA DE LA FES IZTACALA

RESUMEN

La higiene mental proviene a partir de la separación y clasificación del concepto de salud mental, especificando que es un conjunto de actividades que el ser humano necesita para estar en equilibrio biopsicosocial. La higiene mental en los estudiantes de enfermería de la FES-Iztacala, es interrumpida por el estrés al que son sometidos durante su desarrollo académico. **Objetivo:** Analizar las experiencias de estudiantes universitarios relacionadas con la higiene mental, en los módulos clínicos. **Metodología:** Investigación cualitativa, descriptiva. Para la recolección de datos se llevó a cabo una entrevista semiestructurada y se utilizó una guía de preguntas relacionadas con el objeto de estudio, misma que fue grabada, participaron cuatro mujeres y dos hombres estudiantes de Enfermería, el análisis se llevó a cabo de acuerdo a los pasos propuestos por Krugger. **Hallazgos:** Se detectaron cuatro categorías: vivencias, sentimientos, emociones, problemas de salud y alteraciones en las relaciones interpersonales. **Conclusión:** Durante los módulos clínicos las actividades de higiene mental realizadas por las y los estudiantes disminuyeron o fueron nulas, afectando directamente en el estado físico y emocional.

Palabras clave: Higiene mental, experiencias, problemas de salud.

ABSTRACT

Mental hygiene comes to starting the separation and classification of the concept of mental health, specifying that it is set of activities that the human being who needs to be in balance biopsychosocial. Mental health in nursing students FES-Iztacala, it is interrupted by the stress they are subjected during

their academic development. **Objective:** Analyze the experiences of university students related to mental health, in clinical modules. **Methodology:** Qualitative, descriptive research. For data collection was conducted a semistructured interview and a guide to questions related to the object of study, same as it was recorded, involving four women and two male students of Nursing, the analysis was carried out according used the steps proposed by Krugger. **Findings:** Four categories were detected: experiences, feelings, emotions, health problems and disorders in interpersonal relations. **Conclusion:** In clinical modules mental hygiene activities carried out by students decreased or were zero, directly affecting the physical and emotional state.

Key words: Mental health, experiences, health problems.

INTRODUCCIÓN

J.M Bertolote (2008) afirma que el concepto de "salud mental" se remonta al movimiento de higiene mental iniciado en 1908 por los usuarios de psiquiatría y personal orientado a la mejora del tratamiento, condiciones y calidad de salud hacia las personas con trastornos mentales. Expone que la salud mental más que una disciplina científica, es un movimiento político e ideológico que incluyen diversos grupos sociales interesados en promover los derechos humanos de las personas con trastornos mentales y la calidad de su tratamiento. Para 1950 durante la segunda sesión del comité de expertos en salud mental, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se definieron los términos de salud e higiene mental. La higiene mental se refiere a todas las actividades y técnicas que fomentan y mantiene la salud mental.¹

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

Por lo que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definen la salud mental: «como un estado de bienestar en el cual el 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».²

La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»³. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales, el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Para lograr este bienestar mental, es necesaria la práctica de actividades individuales y grupales que fomenten la comprensión emocional, guiando la conducta hacia el establecimiento de relaciones personales y el desarrollo de una personalidad saludable⁴, a este conjunto de actividades se le denominan higiene mental. Son actividades que requieren de la inversión y distribución adecuada del tiempo.⁵

El actual ritmo de vida exige que las personas distribuyan su tiempo en los diversos roles que ocupan, lo que en ocasiones, resulta desgastante por la elevada carga de trabajo. Dicho ritmo puede bloquear la mente y alterar el bienestar físico y mental, lo que puede ocasionar trastornos de salud mental, como ansiedad y estrés, además de producir emociones y sentimientos negativos que pueden modificar la personalidad y relaciones sociales.

Uno de los grupos que se ve afectado debido a este sistema social, es el de los universitarios, cuando se inicia una carrera, se presentan demandas sociales y académicas, para las que deben tener un repertorio favorable de conductas asertivas. Esto aportará sentimientos de tranquilidad y optimismo suficiente para desarrollar estrategias de afrontamiento.⁶

La satisfacción de las necesidades básicas no es suficiente para el adecuado desempeño de la salud mental. Tradicionalmente el bienestar ha sido pensado en relación con los aspectos biológicos, mientras que a las cuestiones mentales, de personalidad o psicológicas no se les ha dado la misma importancia. Nótese que el ser humano no sólo es soma, sino también psique, por lo que es preciso considerar todos los elementos que integran la salud; es decir, entender al humano como un ente bio-psico-social con una visión integral, comprendiendo que existen varios aspectos que forman parte de un solo fenómeno.⁴

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que más del 25% de personas, en distintas partes del mundo, han padecido a lo largo de su vida uno o más trastornos mentales. Para el 2003, uno de cada cinco mexicanos había presentado algún trastorno mental en su vida, siendo más frecuentes los depresivos, adicciones y fobias.⁷

La higiene mental se considera como el conjunto de actividades que conducen a un equilibrio y bienestar mental. Tales acciones tienen por objetivo prevenir el surgimiento de comportamientos y conductas que no se adapten al funcionamiento social.⁸ Ésta debe ser cuidada por cada individuo a través de hábitos saludables que le permitan mantener el equilibrio interno. La valoración positiva de los rasgos propios y ajenos, la catarsis emocional y el fortalecimiento de la autoestima son algunas de las cuestiones que cualquier persona debe practicar para proteger su higiene mental y evitar desequilibrios psicológicos que le impidan desenvolverse en la sociedad.

Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario.⁹

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

El plan de estudios de la carrera en la Licenciatura de Enfermería de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala incluye un total de ocho semestres durante los cuales, además de cursar las asignaturas obligatorias, el estudiante debe cursar ocho optativas. A partir de los módulos teórico-prácticos de cuarto, quinto y sexto semestre, es requisito tomar un mínimo de seis asignaturas optativas para completar los créditos requeridos en la carrera y terminar en 4 años, por lo que es necesario inscribirse por lo menos a dos materias optativas en cada semestre, que se deben tomar en el turno opuesto a la teoría intensiva o prácticas clínicas, siendo jornadas de trece horas sin contar los trayectos.¹⁰

En ocasiones a lo largo de la jornada, desencadena estrés, cansancio excesivo, aislamiento y cambio de hábitos en los estudiantes, esto afecta la salud física y mental provocando un desequilibrio. Como es claro, la carga académica de los estudiantes que cursan cuarto, quinto y sexto semestre, se intensifica, por lo que es el principal factor predisponente en este grupo, que afecta la salud mental.

Con base en lo anterior, se consideró el abordaje de esta problemática. Las escasas actividades encaminadas a la higiene mental por parte de la comunidad universitaria, en especial de aquellas licenciaturas de alta exigencia académica, aumentan el nivel de estrés y afecta el desempeño académico. Parte de las vivencias de los alumnos de la carrera de enfermería están determinadas por el plan de estudios, deberes académicos, relaciones sociales, factores económicos, situación familiar, entre otros, generando interés para esta investigación.

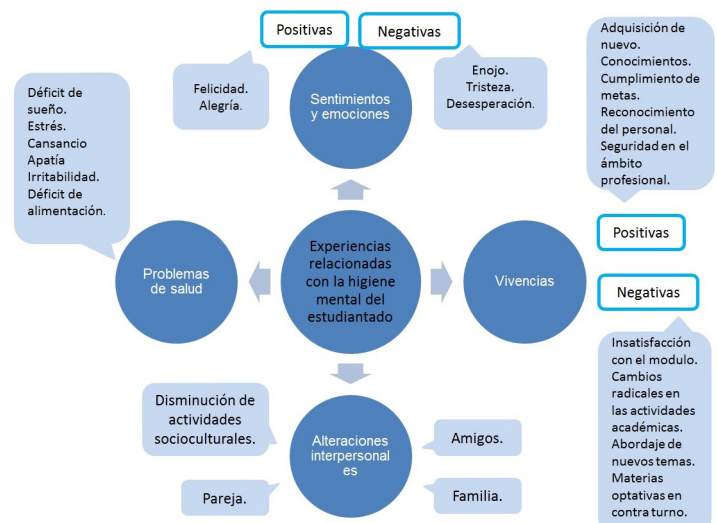
METODOLOGÍA

Investigación cualitativa, descriptiva, con enfoque fenomenológico, los participantes fueron cuatro mujeres y dos hombres entre 20 y 27 años, seleccionados de acuerdo con el típico ideal, de séptimo y octavo semestre, de la carrera de enfermería, el requisito fue que hubiesen tomado

como mínimo una asignatura optativa en conjunto con los módulos teórico-prácticos durante el cuarto, quinto y sexto semestre.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue una entrevista semiestructurada, utilizando una guía que incluyó preguntas relacionadas con el objeto de estudio. La entrevista se realizó en un espacio cómodo y privado que ellos escogieron. El análisis de las entrevistas se basó en los pasos propuestos por Krugger: transcripción, lectura, codificación, formación de categorías y subcategorías. El estudio se apegó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud Título II de los aspectos éticos para investigación en humanos.¹¹

Los hallazgos se presentan en el siguiente esquema:



HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Se identificaron cuatro categorías: vivencias, sentimientos, emociones, problemas de salud y alteraciones en las relaciones interpersonales, las cuales describiremos a continuación:

A) Vivencias

Las vivencias son todas aquellas experiencias que van formando la personalidad del ser humano,

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

esto se debe a que cada individuo es diferente, por ejemplo hay quien reacciona fácilmente ante cualquier estímulo externo mientras que a otros parece que nada les afecta, esto se debe a que el umbral de vivencia varía.¹²

La vivencia, como toda la subjetividad humana, está condicionada socialmente, en ella se expresa la sociedad personalizada. La vivencia está condicionada por la cultura, la sociedad, y las redes vinculares que se establecen en la misma; *"la vivencia [del sujeto], su vida, se manifiestan no [solo] como funciones de su vida anímica personal, sino como un fenómeno de significación y valor sociales..."*. Las vivencias tienen relación con la higiene mental ya que son sucesos o hechos que a lo largo del tiempo contribuyen a configurar la personalidad de cada individuo.¹³

En voz de los entrevistados:

Luna: *"Eh, de hecho sí, siempre soy de ese tipo de personas que se pone metas u objetivos desde un principio de un semestre y si realmente cumplo yo con esos objetivos me quedo satisfecho aunque no haya tenido una buena calificación."*

Estrella: *"muy significativa, aprendí de los tres semestres muchas cosas, no se pues muy padre."*

Lucero: *"cuarto semestre, una atención de parto me llevó mucho tiempo estudiar, aprenderme todos los movimientos del feto, eh cómo atender el parto y cuando llegó mi oportunidad eeh. Pude atender sin complicaciones y fue una experiencia realmente maravillosa."*

Luna: *"Fue en quinto cuando me agradecieron por cuidar a un recién nacido cuando estaba en el hospital de pediatría, creo que me sentí... no se, feliz de haber ayudado a un pequeñito que no... de cuidarlo vamos, ser un sustituto de su mamá o su papá para ese pequeño, creo que fue algo significativo para mi."*

Sol: *"Amm... pues en general me parecieron buenos... emm... creo que emm... son de los semestres que aprendes más emm... en lo personal cuarto fue de los emm... en donde aprendí ehh... la base de lo que ahora se, porque es donde se ve... se ve... a la*

enfermería en otra perspectiva."

Dentro de las vivencias positivas que reveló la investigación, están: la satisfacción, el cumplimiento de metas, la confianza, adquisición de nuevos conocimientos, felicidad y alegría.

Las vivencias también pueden ser expresadas como negativas, ya que la situación de sobrecarga, generan situaciones que los participantes definen como no satisfechas y muy pesadas.

En voz de los entrevistados

Sol: *"más o menos, me... o sea me siento satisfecha en el sentido de que yo siento que me esforcé, pero siento que como que eh... me faltó muchísimo, mis calificaciones son relativamente buenas, pero creo que sí, no... no refleja realmente lo que se aprendió, entonces yo creo que, pues eh... a lo mejor y si, eh... me siento bien con lo que tengo, pero no satisfecha."*

Lucero: *"Pues fueron módulos muy pesados a mi parecer muy cargados de temas en especial cuarto semestre y sexto semestre. En cuarto se me hizo muy pesado porque venía de tercero y en tercero como que no nos dan tanta, tanta teoría llegas a cuarto y es mucho más pesado."*

Cosmo: *"A veces esporádicamente tenía uno que otro sentimiento así como que, sentimiento de frustración porque luego teníamos que estudiar muchas cosas y por lo mismo del cansancio o que mis otras materias también absorbían tiempo no me daba ahora sí que no, no tenía este el tiempo para realizar todos esos temas que por ejemplo luego tenía que este que llevarlo a la práctica en los hospitales."*

Cometa: *"Algo que me haya marcado... mmm pues fue en sexto semestre, en sexto sí como no se el ver morir a uno de mis pacientes fue así como o sea porque nunca me había pasado ni en tercero, ni en cuarto, ni en quinto hasta sexto así como que me sacó mucho de onda creo que después de ahí como que ahora no se también tomo en cuenta a los familiares y a mis mismos pacientes."*

Sol: *"Este... de las optativas de los horarios de campo, aparte de todos los cursos extra que son*

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

computo y así... entonces para mí si fue muy pues no se... umm... sí pesado, pero creo que en realidad que valió mucho la pena porque, te concentras más en hacer lo que tienes que hacer, no tienes un tiempo libre para despejar tu mente otras cosas entonces para mí fue, así efectivo y de calidad lo que hice en ese tiempo."

Luna: *"Lo que fue en cuarto y quinto si porque lleva optativas, en cuarto llevaba dos, quinto llevaba tres y en sexto llevaba una, pero aún así se me hacía muy muy pesado."*

Sánchez-Ochoa¹⁴ estudió los factores que influyen en el estrés de los alumnos que cursaron los módulos integradores, en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza en la Licenciatura de Enfermería. Reportó que los alumnos tenían un aumento de estrés en módulos clínicos debido a las demandas de tiempo y entrega de trabajos finales; esto coincidió con lo encontrado en esta investigación en donde predominaron las vivencias negativas relacionadas.

Al exceso de trabajo, insatisfacción con el módulo, cambios radicales en las actividades académicas, el abordaje de temas nuevos, materias optativas en contra turno, así como cambios en las ideas personales ante situaciones cotidianas como la muerte.

B) Sentimientos y emociones

Las emociones son procesos neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos, por lo que se llevan a cabo en conjunto de estructuras nerviosas denominado sistema límbico, que incluye el hipocampo, la circunvolución del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala, sin embargo los sentimientos son considerados como de una breve aparición abrupta y que manifiestan reacciones físicas como: rubor, palpitaciones, temblor y palidez y se acompañan de agitación física a través del sistema nervioso central, esto quiere decir que mueven, dan o quitan ánimo. Esto resume a que los sentimientos son las emociones

culturalmente codificadas, que duran en el tiempo y llegan a ser secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y organismo.¹⁵

La categoría de sentimientos y emociones, hace referencia a éstos como estados de ánimo o disposiciones que se producen por causas de algún hecho.¹⁵ Los participantes refieren haber sentido felicidad y alegría, por los resultados obtenidos durante sus semestres, además de la satisfacción por sus logros obtenidos.

En voz de los entrevistados:

Cometa: *"sí, si me sentí satisfecha porque a pesar de las calificaciones creo que todo lo que había hecho había valido la pena y ahora se ve"...*

Luna: *"Tuve pues sí problemas familiares, que pues en realidad también me hacían así como que pensar, 2 veces ¿Qué era lo que yo quería hacer... no? Y eh... pues si en realidad encontrar el sentido a seguir estudiando algo tan difícil y tan complejo y pues en realidad, pues al final como que ya vez la luz y pues la escuela es como algo interesante, pero... pues si al final tienes que alejar los problemas de la escuela".*

Cosmo: *A veces puedo decir que tenía angustia, no, y así como (sonido sofocante) ansiedad de de no voy a acabar y de repente sí decía "ya a la chingada" no voy a hacer nada pero sí recuerdo mucho esa sensación cómo te falta de aire y de taquicardia de que dices me falta hacer una lista de veinte mil cosas y son las nueve de la noche -sentías que no te alcanzaba el tiempo, entonces si estabas presionada- sí, sí.*

Estrella: *Alegría, entusiasmo, enojo, a veces frustración por no entender ciertos temas, pero a la gran mayoría fue como satisfacción al saber que ya estaba más cerca de la meta.*

Se nota que a pesar de tener sentimientos y emociones positivas, también hubo negativos, lo que tuvo como consecuencia problemas en las relaciones interpersonales, tal fue el caso de Luna que tuvo problemas familiares debido a la carga académica o el caso de Cosmo quien tuvo repercusiones en su salud debido al estrés que tenía en ese momento.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>**C) Problemas de salud****En voz de los entrevistados:**

Luna: *"Enojo, tristeza, depresión... eh no sé, alegría, mmm no sé, yo creo que más enojo".*

Lucero: *"enojo, tristeza y a veces depresión porque sentía no podía con el semestre".*

Sol: *"pues así como que a veces me desanimaba mucho el hecho de que tener eh... la experiencia eh... de que mis profesores no fueran como yo lo esperaba en realidad, no considero que... que ahora sea experta en lo que vi, pues porque no tuve como que eh... más bien... como que el grupo en el que estuve yo, no tuvimos este apoyo de este, no sé, poder explotar el conocimiento que pudimos haber obtenido, entonces es... bueno... es más mi frustración y fue mi frustración en este momento, porque pues yo quería aprender más cosas, pues a veces no y también a veces un poco de flojera".*

Feldman L., Goncalves L., Chacon-Puignau G., Zaragoza J., Bagés N. & De Pablo J.¹⁶ realizaron una investigación en la Universidad de los Andes en la facultad de psicología, Bogotá Colombia, sobre la relación entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos, donde se evalúa las fuentes de estrés académico y su relación con el apoyo social y la salud mental en el periodo de alta tensión académica. Los resultados del estrés académico se presentan con mayor frecuencia en situaciones relacionadas con los exámenes y la distribución de tiempo y la cantidad excesiva para estudiar; los factores relacionados son de angustia, ansiedad y somatización, lo que indica que a mayor estrés académico y a menor apoyo social percibido, mayor percepción de situaciones ansiógenas y mayor reporte de problemas de salud mental.

Los hallazgos mencionados, coinciden con los del presente estudio, que a mayor carga académica, mayor ansiedad de las y los estudiantes, unida en ocasiones, a sentimientos de frustración y tristeza.

Un problema de salud es todo desequilibrio a nivel fisiológico que requiere la atención de un profesional, si no se presta la debida atención, estos pueden interferir en la vida cotidiana, la escuela o la comunidad.¹⁷ Sin ayuda, los problemas de salud pueden conducir a déficit de sueño, depresión, estrés, cansancio y apatía.

En voz de los entrevistados:

Estrella: *"Tal vez solo estrés, hablando personalmente y que no podía descansar bien."*

Cosmo: *"sí porque las tardes yo quería llegar así como dormir, ya venía cansada del hospital y quedarte a tomar la optativa sí llego a ser pesado, y más que a mí me gusta tomar optativas de viernes ya era así de como la escuela vacía y las ganas de que sábado entonces fue pesado acomodarse de organizarme."*

Sol: *"En realidad no, si acaso veía la tele, pero no, creo que, se mm... creo que no ni esto... todo el tiempo que tenía libre o que podía dedicarlo así, lo utilizaban para dormir y descansar, (...) el estrés tanta carga así de... Teoría de información, o sea que no, como que no me quedaban ganas pues así de hacer algo fuera de la escuela."*

Lucero: *"Eh... pues fue muy difícil... casi no dormía eeh... pues básicamente me desvelaba para poder terminar y cumplir con todo lo que me exigía la escuela."*

Cosmo: *"Porque implicaba el ir en la mañana y en la tarde, entonces había días en los que yo tengo labores domésticas que cumplir en esos dos días que iba a optativa no podía, entonces la semana se reducía a tres días funcionales por la tarde y la tarea de las optativas, -entonces pesado por la carga académica-, si, deja de lo académico, no también todo lo de la casa que implica desde el hecho del uniforme ¿no? Que a lo mejor tú dices ¿El uniforme qué?, es lavararlo, plancharlo y así como tenerlo listo para la y más cuando vas a campo, chútate ir al campo y luego regresar a la escuela a la optativa y luego de ahí a tu casa a hacer la tarea para el día siguiente del campo."*

Sol: *"Es que ya después de tantas cosas ya no..."*

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

no sé, solo pensaba en descansar y dormir y no tanto en fiestas y así..."

Lucero: *"Eh... no porque casi no dormía así que llegaba temprano prácticamente."*

Ojeda- Herrera D.¹⁸ realizó en la Escuela de Enfermería y Obstetricia, en Xochimilco, México D.F. en noviembre del 2011 una tesina donde investigó "Intervenciones de enfermería en salud mental desde la perspectiva de estudiantes de posgrado y docentes" en la que concluye que es muy importante para los estudiantes de enfermería llevar dentro de sus planes de estudio la asignatura de salud mental, para que puedan detectar y asesorar cuando encuentren un trastorno de salud mental como ansiedad o depresión.

En esta investigación se encontraron diversos problemas de salud que alteran el estado de bienestar físico como son cansancio, déficit del sueño y estrés, por lo que apoyamos la idea de incluir en el Plan de estudios de la FESI una asignatura relacionada con la salud mental del estudiantado.

D) Problemas interpersonales

Los conflictos interpersonales son aquellos que se tienen con otras personas por falta de sociabilidad, empatía, inteligencia emocional.¹⁹ Los resultados arrojaron que debido a la sobrecarga académica se ve presente el aislamiento y la disminución de actividades socioculturales y la convivencia con familiares y amigos.

En voz de los entrevistados:

Lucero: *"de tres a cuatro era transporte de mi casa al hospital y viceversa y de cuatro en adelante digamos mucho, por mucho a las cinco comenzaba a hacer mi tarea y de las cinco hasta que terminara una o dos de la mañana, de hacer todas mis tareas".*

Cometa: *"cuando había estrés, no quería ver a nadie, o sea me alejaba y me aislaba en mi mundo y ya no los pelaba así como que si tenían algún problema o así como que trataba de alejarme porque si no yo sentía que me robaban tiempo y me estresaba más y*

entonces me estresaba más, entonces me aislaba".

Luna: *"si, como practicaba karate antes de... de hecho cuando iba en tercero todavía lo practicaba, pero ya en cuarto, de ahí en adelante ya con las optativas, ya no pude... ya no pude volver a seguir practicándolo porque era en las tardes y pues las optativas eran en las tardes y pues me quitaban mucho tiempo."*

Estrella: *"sí, descansar, dormir y en algunas ocasiones ver a mis amigos y a mi familia."*

Cosmo: *"Aparte de que tenías la angustia por cumplir académicamente, tenías la angustia por seguir manteniendo imagino la rutina de tu casa si y deja de eso el hecho de que hay espacios que nadie más va a llenar que no seas tú ¿no? Y que, no sé, cuando Andrea necesitaba apoyo en una tarea, sabes que tienes que dejar todo de lado y abocarse a lo que necesita tu hija o tu esposo no, me pasaba mucho que me leía algo y yo decía, no, no, es qué no puedo, perdóname, dejabas todo a un lado y ahora sí, leer y la veía estoy contigo porque había ocasiones en que trataba de hacer las dos cosas, entonces ni una ni la otra este bueno te generaba presión."*

Luna: *"Bueno pues la distribución de mi tiempo no era mucha eh... En 4to tenía que llegar a cierta hora, me organizaba eh... Mentalmente a qué hora tenía que llegar a mi casa, eh, ponía yo en mi mismo pensamiento una hora exacta para comenzar a realizar mis cosas, haz de cuenta que decía: si llego a mi casa a las 3, de 3 a 4 tengo que comer y de 4 tengo que hacer mi tarea, y en 5to se me hacía más complejo porque ahí eran 3 optativas, que era lunes, martes y miércoles y aun así este... a veces sentía que no me duraba el tiempo y sí, sí sentí que no, ya no tenía tanto tiempo para mí, ni para mi familia o para realizar alguna actividad que estuviera fuera de la escuela."*

Sol: *"pues yo intenté muchas veces, dedicarme a conocer otras cosas... eh... no sé, también mi familia, darles el tiempo que por la escuela no les daba y pues dejar de lado un poco la escuela, pero pues al final la escuela siempre va ser la prioridad para mí."*

Lucero: *"ninguna, a partir de cuarto semestre, mis actividades recreativas o de distracción se vieron*

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69113>

nulas, por lo tanto, sólo me enfoqué en las tareas y dormir si era posible."

Cosmo: "Puedo decir que lo más que he llegado a hacer era leer porque, no soy de, en esa época siempre la he usado de pretexto y a la fecha, es que no tengo tiempo para hacer ejercicio, así una actividad física no, mmm, música, me gusta ponerme a cantar con mi hija, eh, que más mío así como de que yo decida era eso porque de hecho no iba a veces a las fiestas con la familia, mi esposo y mi hija se iban, yo me quedaba en la casa, lectura por placer, novelas, cuentos."

Luna: "Con familiares me enojaba mucho con ellos porque me... me interrumpían en mis cosas que quería yo acabar rápidamente, me sentía presionado o sentía que no me comprendían en las cosas que tenía que hacer, y con mis amigos me sentía un poco más cómodo, más confiable, porque tenían el mismo estrés que yo, tal vez no al mismo grado, pero sí un grado de estrés"

Estrella: "la supe manejar muy bien, haciendo por lo menos 30 minutos de ejercicio y apurarme a las tareas, comiendo bien y por lo menos durmiendo un poco."

Para Guajardo Cruz N.²⁰, las necesidades o problemas que se puedan observar en una comunidad se encuentran en diferentes ámbitos como, personales, académicos, sociales y familiares, los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole.

Fouilloux²¹ midió la actividad física practicada por estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNAM y además, valoró la salud mental de los mismos. Aplicó cinco escalas que valoran aspectos positivos de la salud mental (satisfacción con la vida, resiliencia, autoconcepto, optimismo y compromiso) y un cuestionario para evaluar la actividad física. Con respecto a los aspectos positivos de la salud mental, encontró que en promedio, las puntuaciones de los alumnos correspondían a una

salud mental moderada, mientras en su actividad física, casi la mitad de la población estudiada, practicaba actividad física a un nivel moderado, una tercera parte realizaba un nivel alto, mientras que los demás (una cuarta parte de los participantes) la practicaban a un nivel bajo.

A diferencia de lo encontrado por en las anteriores investigaciones el estudiantado dejó de realizar actividades físicas, como era ir al gimnasio, realizar algún deporte, etc., disminuyeron sus actividades recreativas, generando un aislamiento y problemas en sus relaciones con sus familiares y amigos.

CONCLUSIONES

La carga académica de los semestres cuarto, quinto y sexto, afectó la salud física y psicológica del estudiantado.

Los estudiantes cambiaron significativamente las actividades de higiene mental que realizaban antes de cursar los semestres cuarto, quinto y sexto.

La sobrecarga de trabajos, generó en los estudiantes, sentimientos de enojo, desanimó, tristeza y angustia; problemas familiares y frustración escolar.

Las vivencias más significativas para los estudiantes, durante los semestres cuartos, quinto y sexto están relacionadas con la falta de experiencia en el seguimiento teórico y en práctica clínica, exceso de actividades académicas, generando reacciones negativas, como represión de emociones y sentimientos.

La sobrecarga académica, es debido a la deficiente planeación y estructura del plan de estudios consume tiempo en horarios no correspondientes al turno.

RECOMENDACIONES

Este trabajo puede tomarse como antecedente para realizar un estudio de tipo aplicativo profundizando o reorganizando la estructura del plan de estudios; estandarizando el conocimiento general del egresado en enfermería.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera especial a la Dra. Dulce María Guillen Cadena, a la Dra. María Maricela Carrasco Yépez y el Dr. Luis Alberto Regalado Ruiz, por ser nuestros asesores en la realización de esta investigación y siempre se mostrarse dispuestos e interesados en brindar su apoyo para la resolución de dudas.

A los estudiantes que nos permitieron realizar las entrevistas, ya que sin ellos no habría sido posible llevar a cabo nuestro proyecto.

Y a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala en conjunto con el personal de la biblioteca por capacitarnos para hacer uso de la base de datos utilizada en la recolección de información y uso de las instalaciones para la realización de entrevistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bertolote JM. The roots of the concept of mental health. *World Psychiatry*. 2013; Vol. 7: pp 113-116.
2. Salud mental, concepto según la OPS/OMS [Internet]. México: Salud Mental, ministerio de salud pública [Acceso 12 de Mayo 2016]. Disponible: www.salud.gob.ec/salud-mental
3. OMS Salud [homepage en Internet]. C2007 [actualizada enero 2015; consultado 20 de Marzo 2015]. Disponible en: www.who.int/suggestions/faq/es/
4. Sandoval De Ecurdia J M. La Salud en México [Internet]. México D.F.: Servicio de Investigación y Análisis; 2004 [Acceso 27 de Febrero 2015]. Disponible en: <http://bit.ly/ZqOcdz>
5. Definición de higiene mental - Qué es, Significado y Concepto [Internet]. México D.F.: Consultado 21 de Marzo 2015. Disponible en <http://definicion.de/higiene-mental/#ixzz3a5MEopcW>
6. Condori Ingaroca LJ. Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios [Tesis Doctorado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marco. Facultad de Psicología-Unidad de Post-grado, 2013.
7. OMS Informe sobre el sistema de salud mental en México [homepage en Internet]. C2007 [actualizada enero 2015; consultado 24 de Marzo 2015]. Disponible en: www.who.int/who_iamc_contry_reports
8. OMS Higiene mental [homepage en Internet]. C2007 [actualizada enero 2015; consultado 11 de Marzo 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/62/es/>
9. Thurber C., Walton E. Homesickness and Adjustment in Univesrsity Students. *Journal of American College Health*. 2012 Julio; Vol. 60(5): pp 1-4.
10. Facultad de Estudios Superiores Iztacala [Internet]. México: Enfermería, plan de estudios de la carrera [Acceso 5 de Abril 2016]. Disponible: enfermeria.iztacala.unam.mx/enf_planest.php
11. Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. [Página principal de internet]. [16 de Junio 2016] www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.htm

FUENTES CONSULTADAS

12. La página de la vida. Vivencias [Página principal en Internet]. [11 de marzo 2015] <http://www.proyectopy.org/2-verdad/vivenciaspsic.htm>
13. León CA. Reflexiones sobre la higiene mental en el medio universitario. Revista de la Facultad de Medicina. México, D.F: 2010; Vol.8
14. Sánchez Ochoa JM. Factores que influyen en el estrés de los alumnos que cursan los módulos integradores [Tesis Licenciatura]. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. México D.F. 2010.
15. González A. [Internet] Michoacán, México: Reseña de "la dicotomía emic/etic. Historia de una confusión". Consultado 15 de Junio 2016. Disponible en: www.redalyc.org/pdf/137/13715891009.pdf
16. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. UnivPsychol. 2008 Sept-Dic; Vol. 7(3): pp. 739-75.
17. Fernández Poncela AM. Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. Revista Versión Nueva Época.2011 Junio; Vol. 26(3): pp 1-6.
18. Ojeda Herrera D. Intervenciones de enfermería en salud mental desde la perspectiva de estudiantes de posgrado y docentes [Tesina especialidad].Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, UNAM. México D.F. 2011.
19. Hernández Ponce A. La vivencia como categoría de análisis para la evolución y el diagnóstico del desarrollo psicológico [Internet]. México D.F.: Consultado 10 de Mayo 2016. Disponible en: psicopediahoy.com/vivencia-como-categoria-de-analisis-psicologia/
20. Guajardo Cruz NJ. Salud mental en estudiantes de la FESI [Tesina Licenciatura]. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Estado de México. 2013.
21. Fouilloux Morales M. Relación entre la actividad física que practican los estudiantes universitarios y aspectos positivos de la salud mental [Tesis Maestría].Facultad de Medicina, UNAM. México D.F. 2013.
- ✓ Álvarez- Gayón J. Como hacer investigación cualitativa. Innovación educativa. 2005 Julio- Agosto; vol. 5 (27): pp63.
- ✓ Rodríguez G, Gil J. Metodología de la investigación cualitativa. España: Editorial Aljibe; 2007.
- ✓ Sandin M. Métodos cualitativos de investigación .Fundamentos y tradiciones. España. 1994.