



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERIA

Cuidados enfermeros basado en el modelo de sistemas

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Enfermería

Autor:

Wendy Gabriela Rivera Yanez

Tutor:

Msc. Liliana Alexandra Ríos García

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Wendy Gabriela Rivera Yáñez** con C.I: **0504651266**, autora del trabajo de investigación titulado: **Cuidados enfermeros basado en el modelo de sistemas**, certifié que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial por medio físico o digital: en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En la ciudad de Riobamba, 19 de julio de 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wendy Gabriela Rivera Yanez', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

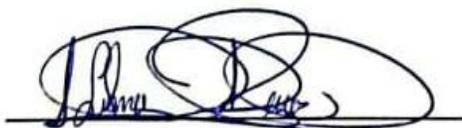
Wendy Gabriela Rivera Yanez

C.I: 0504651266

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quién suscribe, **Msc. Liliana Alexandra Ríos García**, catedrático adscrito en la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento, certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **Cuidados enfermeros basado en el modelo de sistemas**, bajo la autoría de **Wendy Gabriela Rivera Yanez**, por lo que se autoriza a ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 19 días del mes de Julio del 2024.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and flourishes, positioned above a horizontal line.

Msc. Liliana Alexandra Ríos García

C.I: 0603869603

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados miembros del tribunal de grado para la evaluación del trabajo de investigación **Cuidados enfermeros basados en el modelo de sistemas**, presentado por **Wendy Gabriela Rivera Yáñez**, con cédula de identidad **0504651266**, bajo la tutoría de **Msc. Liliana Alexandra Ríos García**; certificamos que recomendamos la APROBACION de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor, no teniendo más que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 19 de Julio de 2024.

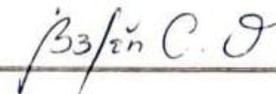
Msc. Jimena Alexandra Morales Guaraca

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



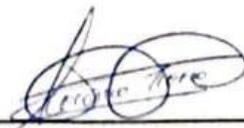
Msc. María Belén Caibe Abril

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Msc. Verónica Rocío Tierra Tierra

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



CERTIFICACIÓN

Que, **WENDY GABRIELA RIVERA YANEZ** con CC: **0504651266**, estudiante de la Carrera **ENFERMERIA**, Facultad de **Ciencias de la Salud**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CUIDADOS ENFERMEROS BASADO EN EL MODELO DE SISTEMAS**", cumple con el **8 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Turnitin**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 12 de junio de 2024

Mgs. Liliana Alexandra Ríos García
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Doy gracias a Dios por darme la fuerza necesaria durante este largo camino. Este logro se lo dedico a mis padres, William Rivera y Gloria Yanez quienes, gracias a su esfuerzo de todos los días, su apoyo y amor incondicional, fueron un pilar fundamental durante este largo proceso. A mis hermanos, Kevin y Samira, que con sus palabras me han brindado el aliento para seguir adelante, y a mi familia en general, GRACIAS. A César Aguilar, gracias por brindarme tu amor y apoyo, siendo mi compañero de lucha todos los días. Por eso, con mucho amor para ustedes, ¡Lo logramos! Los Amo.

Gabriela R.

AGRADECIMIENTO

Infinitas gracias a la Universidad Nacional de Chimborazo por haberme permitido formarme como profesional en su prestigiosa institución. A mis docentes de la carrera de enfermería por su paciencia, cariño y ardua enseñanza. Gracias por guiarme durante todo este proceso.

De manera especial a mi tutora Msc. Liliana Ríos García, gracias por su paciencia, orientación, acompañamiento continuo, tiempo y sus invaluable conocimientos, se llegó a la exitosa culminación de este trabajo.

Gabriela R.

ÍNDICE GENERAL;

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION..... 12

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO..... 15

CAPÍTULO III. METODOLOGIA..... 24

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... 26

 CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES..... 28

 Conclusiones..... 28

 Recomendaciones..... 29

BIBLIOGRAFÍA..... 30

ANEXOS..... 41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Factores protectores y predisponentes de salud mental en estudiantes universitarios. ...	42
Tabla 2. Triangulación de resultados. – Factores estresores, protectores y niveles de prevención según el modelo de Betty Newman.	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1. Diagrama de Análisis de Sistemas basado en el Modelo de Sistemas de Betty Newman para la salud mental de los estudiantes Universitarios.	41
---	----

RESUMEN

Las intervenciones de enfermería según el modelo de Betty Newman exploraron los desafíos asociados con la salud mental de los estudiantes universitarios. El presente estudio tuvo como objetivo determinar los cuidados de enfermería basados en el modelo de sistemas en estudiantes universitarios de las carreras de salud con enfoque en salud mental. Se llevó a cabo mediante una revisión bibliográfica en las bases de datos como: SciELO, Scopus, PubMed, ProQuest, Dialnet y Redalyc. La estrategia de búsqueda incluyó el uso de Google académico y visitas en sitios web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de Salud (OPS) y Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) y motores de búsqueda propia de cada base de datos. La selección de artículos permitió la caracterización socio demográfica evidenciando que la población más vulnerable son adolescentes y adultos jóvenes de entre 18 a 25 años, con aumento significativo en el sexo femenino. Se evidenció que los factores estresores que se manifiestan durante la vida académica, incluyen la presión en el entorno educativo y demandas sociales, que orillaban a los estudiantes a desarrollar problemas de salud mental, siendo los más frecuentes la ansiedad, la depresión, el estrés académico y los trastornos del sueño. Es por ello, que los cuidados de enfermería basados en este modelo propusieron un enfoque integral para comprender y abordar las necesidades de los estudiantes universitarios, desde la identificación y prevención de factores desencadenantes de estrés hasta la implementación de intervenciones de enfermería basadas en los niveles de prevención de Newman: primaria, secundaria y terciaria, centradas en el individuo incluyendo la promoción del bienestar emocional y el fortalecimiento de los factores protectores.

Palabras claves: Salud mental, cuidados de enfermería, prevención, factores protectores.

ABSTRACT

Nursing interventions based on Betty Newman's model explored the challenges associated with the mental health of university students. This study aimed to determine nursing care based on the systems model in university students in health-related fields with a focus on mental health. It was conducted through a bibliographic review in databases such as SciELO, Scopus, PubMed, ProQuest, Dialnet, and Redalyc. The search strategy included the use of Google Scholar and visits to websites of the World Health Organization (WHO), the Pan American Health Organization (PAHO), the Ministry of Public Health of Ecuador (MSP), and search engines of each database. The selection of articles allowed for the socio-demographic characterization, showing that the most vulnerable population are adolescents and young adults aged between 18 and 25, with a significant increase in the female sex. It was evidenced that the stressors manifested during academic life include pressure in the educational environment and social demands, leading students to develop mental health problems, the most common being anxiety, depression, academic stress, and sleep disorders. Therefore, nursing care based on this model proposed a comprehensive approach to understanding and addressing the needs of university students, from the identification and prevention of stress-triggering factors to the implementation of nursing interventions based on Newman's levels of prevention: primary, secondary, and tertiary, focused on the individual, including the promotion of emotional well-being and the strengthening of protective factors.

Keywords: Mental health, nursing care, prevention, protective factors.



firmado electrónicamente por:
ALISON TAMARA
VARELA PUENTE

Reviewed by: Alison Varela

ID: 0606093904

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.

En enfermería, la implementación del modelo de sistemas de Betty Newman en el cuidado de enfermedades mentales implica un cambio significativo en la percepción y la práctica de la atención. Este enfoque reconoce la interrelación dinámica entre el individuo y su entorno, considerando como factores físicos, psicológicos, sociales y ambientales se entrelazan para influir en la salud mental de los estudiantes universitarios. Comprender y aplicar este modelo es fundamental en la prestación de cuidados holísticos y centrados en el individuo que padece una enfermedad mental⁽¹⁾.

Cuando el individuo mantiene una salud mental óptima, existe un mayor despliegue de potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, desempeño y recreación. En la actualidad puede parecer difícil mantener un equilibrio mental sano debido a la diversidad de agentes estresantes, como la excesiva carga de trabajo, las altas exigencias académicas, un sin número de responsabilidades en la vida cotidiana, estos factores en conjunto aportan para que la población en general desencadene alteraciones en su salud mental⁽²⁾.

En la actualidad, los estudiantes universitarios están inmersos en una fase evolutiva que los coloca como una población vulnerable a experimentar desequilibrios en su salud mental, lo que incide directamente en su calidad de vida. La transición hacia la educación superior marca un hecho importante que conlleva desafíos tanto a nivel individual, familiar y social. Este proceso se caracteriza por una mayor independencia y autonomía personal y la asunción de responsabilidades académicas que sostienen en un sistema más riguroso y exigente que el experimentado en la educación secundaria⁽³⁾.

Así mismo, durante esta etapa, los estudiantes universitarios enfrentan situaciones con diversos factores estresores de índole psicosocial, entre ellos, la separación del entorno familiar y de la rutina cotidiana, la necesidad de equilibrar los estudios con las responsabilidades de autonomía personal y la ardua tarea de armonizar las expectativas personales y familiares de este periodo, este escenario impone un desafío constante en la vida diaria de los estudiantes universitarios⁽⁴⁾.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha reportado un aumento en la tasa de mortalidad de los jóvenes en América Latina, destacándose como una de las principales causas el suicidio, representando el 30% de los casos. Siendo los trastornos mentales, que afectan al 16% de la población mundial, una de las causas subyacentes de estos suicidios. El 50% de estos trastornos mentales no se diagnosticaron ni se trataron a tiempo, lo que contribuye significativamente a la incidencia del suicidio mundialmente ^(2,3).

Según datos del INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos) en Ecuador, en el 2020 el índice de egresos hospitalarios asociados a trastornos mentales y del comportamiento aumento a 7.103. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador señala que, el 20% de los adolescentes y adultos jóvenes en el país presentan síntomas de depresión o ansiedad y el 10% ha considerado o intentado suicidarse. Estos datos subrayan la importancia de abordar de manera integral la salud mental en la población juvenil ecuatoriana ⁽⁵⁾.

En la provincia de Chimborazo, según datos del INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos), en el 2013 se registraron 29 muertes por trastornos mentales, de los cuales 20 son varones y nueve corresponde a mujeres. El Ministerio de Salud Pública corrobora esta información, mencionando que existe un índice alto de trastornos mentales, siendo así el principal motivo de consulta el intento autolítico ⁽⁵⁾.

El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), estima que aproximadamente el 20% de la población juvenil a nivel mundial experimentan problemas relacionados con la salud mental. Así también, Tosevski et al, indican que muchos trastornos mentales comienzan durante la etapa universitaria. Un estudio realizado en Riobamba, Ecuador, con estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años, en el cual se empleó el cuestionario de Salud General de Goldberg, reveló que alrededor del 30% de los participantes mostraban síntomas de trastornos somáticos de ansiedad o depresión ⁽⁶⁾.

Con respecto al planteamiento del problema, en la actualidad las enfermedades de salud mental en los estudiantes universitarios suelen ser un problema desarrollado como consecuencia a situaciones a las que se enfrentan durante su proceso formativo, manifestado por síntomas físicos y psicológicos que desencadenan alteraciones y trastornos como depresión, cansancio, insomnio

entre otros, afectando el rendimiento académico, y provocando desinterés, ausentismo e incluso deserción en algunos casos, afectando su vida personal, académica y social. Por lo anteriormente planteado, surgen las siguientes interrogantes, ¿Cuáles son los cuidados de enfermería basados en el modelo de sistemas?, ¿Qué factores estresores tienen mayor influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios?, ¿Qué factores protectores promueven el restablecimiento de la salud mental en estudiantes universitarios?

El modelo de sistemas planteado por Betty Newman es considerado actualmente uno de los recursos teóricos más importantes en enfermería de salud mental, presentando una estructura para comprender al individuo o grupos sociales como actores dinámicos en constante retroalimentación con el entorno y permiten entender las relaciones que establecen estos sistemas con los agentes estresores que se desarrollan durante la vida cotidiana ⁽⁷⁾.

El presente estudio servirá como precedente para futuros estudios o como recurso de búsqueda para estudiantes o profesionales del área de la salud que requieren información actualizada y específica sobre el cuidado de enfermería basado en el modelo de sistemas planteado por Betty Newman, y de esta manera colaborar en la solución de la problemática de salud.

Por consiguiente, el objetivo general del presente estudio fue determinar los cuidados de enfermería basados en el modelo de sistemas en estudiantes universitarios de las carreras de salud con enfoque en salud mental. Asimismo, se pretende analizar los distintos factores estresores y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios y finalmente establecer los factores protectores para el restablecimiento en su salud mental.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

La Organización Mundial de la Salud, define la salud mental como la ausencia de trastornos mentales, un estado de bienestar psicológico que capacita a las personas para enfrentar los momentos estresantes de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar de manera adecuada y contribuir al progreso de su comunidad. Además, la salud mental es un derecho humano esencial y un componente vital para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico, ya que constituye una parte crucial de la salud y el bienestar, sustentando nuestras capacidades tanto individuales como colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones, y moldear el mundo en que vivimos ⁽⁸⁾.

A lo largo del tiempo, los trastornos psicológicos, como la depresión, ansiedad, estrés, entre otros, han sido recurrentes en la sociedad. Las exigencias y ritmos de vida actuales, vinculados tanto al desarrollo, producción y el avance científico, han generado altos niveles de tensión que repercuten en la salud física mismas que se manifiestan mediante dolencias musculares, problemas digestivos, debilitamiento del sistema inmunitario, enfermedades cardíacas y otras condiciones desfavorables, aumentando el riesgo de conducir a situaciones extremas, como el suicidio ⁽⁹⁾.

Los estudiantes universitarios constantemente se encuentran inmersos en actividades académicas que generan periodos de estrés debido a las exigencias, desafíos y responsabilidades que dan como resultado agotamiento físico y mental. Esta situación, según estudios, puede generar problemas de salud mental, mismos que interfieren en el rendimiento académico, esto se ha evidenciado en los últimos años debido a los altos índices estadísticos en estudiantes que presentan problemas de salud mental ⁽¹⁰⁾.

Zamorano J et al, mencionan en su artículo que es crucial considerar que cualquier factor estresante puede desencadenar una respuesta en el individuo al sobrepasar su línea de defensa. Como consecuencia a esta manifestación puede reducirse la capacidad del sistema para manejar el estrés adicional ⁽¹¹⁾. Por ejemplo, el estudiante de la carrera de salud se enfrenta a estrés académico significativo, Según, Lemos M et al, estos factores incluyen, la competitividad del grupo, limitación en tiempo para entrega de trabajos, exposiciones y exceso de responsabilidades para el

cumplimiento de los pendientes académicos, dando como resultado cambios tanto físicos como emocionales ⁽¹²⁾.

De acuerdo con el Modelo de Sistemas que presenta Betty Newman, se menciona que la línea flexible de defensa se activa y se expande para ayudar al estudiante universitario a enfrentar la situación, permitiéndole buscar atención médica para tratar síntomas físicos y emocionales y psicológicos para afrontar el estrés académico. Esta búsqueda de apoyo forma parte de la línea flexible de defensa, ya que busca proteger y restaurar tanto la salud física como emocional del estudiante ⁽¹¹⁾.

Por su parte, Noguera H, en su artículo, subraya que actualmente el modelo de Sistemas es considerado uno de los recursos teóricos más significativos en el ámbito de la enfermería de salud mental. Este modelo, efectivamente, ofrece una estructura para entender a las personas o colectivos como entidades dinámicas en constante interacción con su entorno. Esta dinámica les permite adaptarse y responder a los factores estresantes de la vida cotidiana. Basándose en estas consideraciones, los fundamentos teóricos de este modelo se derivan de la teoría general de sistemas, la cual permite conceptualizar a individuos y grupos sociales como un sistema abierto que interactúa continuamente tanto consigo mismos como con su entorno físico y social ⁽⁷⁾.

Además, al considerarse a la persona como un sistema en constante interacción con su entorno, según este modelo, los estímulos estresantes pueden perturbar el equilibrio del individuo, provocando diversas alteraciones. Para restablecer este equilibrio, se puede implementar medidas de prevención, tratamiento y restauración. En efecto, las personas o grupos sociales son: “Elementos que intercambian energía informativa dentro de una organización compleja”, manifestándose el estrés y la respuesta a este, elementos clave en este modelo ⁽⁷⁾.

El entorno creado proporciona un espacio seguro que actúa como refugio frente a diversos elementos estresantes, estos elementos pueden ser estímulos con resultados tanto positivos o negativos, y surgen de fuerzas intrapersonales, interpersonales o extra personales. Las fuerzas intrapersonales se desarrollan dentro del individuo como respuestas condicionadas, mientras que las interpersonales emergen en las interacciones entre una o más personas. Por otro lado, las fuerzas

extra personales provienen de fuera de las personas como, por ejemplo, las condiciones económicas⁽⁷⁾.

Las intervenciones del modelo de sistemas de Newman, están orientadas a la prevención primaria, promoviendo el bienestar del individuo a través del fortalecimiento de los determinantes de la salud relacionados con los factores estresantes, la prevención secundaria se centra en la detección temprana y el tratamiento adecuado para responder a las situaciones de estrés que experimenta la persona, en cuanto a la prevención terciaria, esta se refiere a la recuperación y restablecimiento de la estabilidad y bienestar del individuo, que ha sido afectado por situaciones estresantes^(11,12).

Según Rivera G, la prevención primaria en salud mental debe implementarse cuando se sospecha de la presencia de factores estresantes o cuando estos ya hayan sido identificados. Tiene como objetivo disminuir la probabilidad de enfrentar estos factores o reducir la posibilidad de una reacción adversa. Este enfoque se centra en ofrecer orientación y apoyo antes de que se enfrenten a situaciones estresantes, entre los factores que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes universitarios se incluye la presión académica, la transición a la vida universitaria, la inseguridad financiera, la falta de comunicación y el acceso limitado a los recursos de apoyo⁽¹³⁾.

Por otro lado, la prevención secundaria abarca una variedad de intervenciones y tratamientos que dan inicio una vez que los síntomas del estrés o trastornos mentales se han manifestado. Al implementar estas estrategias en los estudiantes universitarios, se busca lograr cambios en conductas de riesgo o comportamientos autodestructivos, aliviando así las repercusiones emocionales y sociales que provocan los problemas de salud mental⁽¹³⁾.

Finalmente, la prevención terciaria se aplica después del tratamiento activo o la fase de prevención secundaria, tiene como objetivo que el estudiante universitario recupere su estabilidad óptima. Esta etapa busca mantener el bienestar logrado y evitar la recurrencia o la regresión de los síntomas. Según el modelo de Newman, “el tiempo de exposición a un factor estresante determina el grado de reacción en el sistema, pudiendo causar un impacto negativo con consecuencias irreparables”. Por lo tanto, se espera que el estudiante universitario recupere su equilibrio óptimo y pueda volver a un estado de prevención primaria⁽¹³⁾.

Vega J, en su investigación, refiere que la resiliencia es una habilidad que permite enfrentar situaciones adversas, generando un cambio positivo en la vida de las personas. La resiliencia surge de la interacción de factores estresores y factores protectores presentes tanto en el entorno como en el individuo. Cada persona es un sistema diferente por lo que su respuesta a factores estresores dependerá de su capacidad de resiliencia ⁽¹⁴⁾.

Por su parte, González D, en su artículo indica la importancia de la resiliencia, que es entendida como la capacidad para adaptarse de manera efectiva a circunstancias difíciles. Investigaciones han demostrado que la resiliencia y el bienestar psicológico son predictores del éxito académico, debido a que los estudiantes universitarios con altos niveles de resiliencia pueden adaptarse con mayor facilidad a entornos cambiantes y tienen una notable capacidad para recuperarse de situaciones estresantes, lo que ayuda a un mayor bienestar y optimiza la salud mental ⁽¹⁵⁾.

Rodríguez et al, en su artículo, señalan que en este contexto el género se destaca entre las variables analizadas en diversas investigaciones debido a su relación con la salud mental de los estudiantes universitarios. Se menciona, que las mujeres tienden a experimentar síntomas más severos de ansiedad y depresión en comparación con los hombres, principalmente en la adultez, observado que en las mujeres tienen una probabilidad más alta de manifestar conductas autolesivas ⁽¹⁶⁾.

En cuanto a otro aspecto, en un estudio realizado a un grupo de estudiantes universitarios de una zona rural de Michoacán, arroja como resultado que ciertos factores como la conducta de los padres y conflictos familiares, así como también el estrés social, ansiedad, abuso sexual y migración han provocado un impacto significativo en la salud. Aunque dichas variables no son exclusivas de la zona ⁽¹⁰⁾, por otro lado, en el estudio realizado por López J et al, en el año 2022, menciona que, en Ecuador, se encontró que la salud mental de los estudiantes universitarios no dependía del sector de residencia ⁽¹⁷⁾.

En cuanto a la variable de ocupación del estudiante universitario, se revela que aquellos que se dedicaron exclusivamente a estudiar durante su período académico presentaron niveles más altos de salud mental positiva teniendo como factor la dependencia económica familiar misma que contribuyen al éxito académico y al bienestar emocional. Por otra parte, se evidencia que los

estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo tienden a experimentar mayores desafíos debido a la importancia de un apoyo económico estable para promover la salud mental y el rendimiento académico de los mismos ⁽¹⁷⁾.

En la variable estado civil, se demostró que los estudiantes solteros presentan un mayor índice de salud mental positiva en comparación con los estudiantes casados y convivientes. En relación con las implicaciones, estos resultados sugieren que las responsabilidades adicionales y las dinámicas de pareja pueden influir negativamente en la salud mental de los estudiantes casados o que conviven con una pareja. Por lo tanto, es importante considerar el estado civil como un factor relevante e influyente en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios ⁽¹⁷⁾.

En otro ámbito, López JC en el año 2020, afirma en su estudio, que la variable creencia religiosa influye en la salud mental de los estudiantes universitarios de manera positiva, debido a que al profesar una religión sea de cualquier tipo, se demostró altos niveles de bienestar en salud mental, en comparación con los estudiantes que informaron no practicar ninguna de ellas, esto enfatiza que, en ciertas personas el practicar una creencia religiosa mejora su salud mental ⁽¹⁷⁾.

Por el contrario, Maza R et al, en su artículo titulado “Salud mental, Factores de Riesgo y Resiliencia”, mencionan que los factores estresores en la vida académica, tales como problemas sociales, las dificultades económicas, el bajo rendimiento académico y los cambios de la familia, así como la transición del bachillerato a la universidad, influyen en la aparición de síntomas depresivos en la población universitaria. En relación con las implicaciones de esta variable, el autor resalta como el contexto académico y social influye en la salud mental de los estudiantes ⁽¹⁸⁾.

Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad representan un problema de salud mental que afecta la capacidad laboral y la productividad, impactando a aproximadamente 301 millones de personas, de las cuales 58 millones son adolescentes y adultos jóvenes. En cuanto a las implicaciones, hay una conexión estrecha entre los trastornos de ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, debido a las exigencias curriculares que los afectan en todas las esferas. Como resultado del estrés al que están sometidos y las demandas de las diversas carreras universitarias, los estudiantes son vulnerables a estos trastornos ⁽¹⁹⁾.

Así también, se menciona que la depresión afecta a aproximadamente 28 millones de personas en todo el mundo, de las cuales 23 millones, son adolescentes y adultos jóvenes. En un estudio realizado en universidades, se demostró que el 47.7% de los universitarios ecuatorianos presenta depresión. Es importante considerar que los jóvenes universitarios atraviesan diversos cambios físicos y mentales durante esta etapa de sus vidas, lo que puede volverlos vulnerables y propensos a sufrir depresión ⁽²⁰⁾.

En cuanto a otro aspecto, Pinilla L et al, mencionan en su artículo, varios factores de riesgo que pueden afectar a los estudiantes universitarios y contribuir al desarrollo de la depresión. Entre estos factores se incluyen las dificultades económicas, problemas emocionales, la carga académica, el cambio de residencia al comenzar los estudios, la separación de la familia, trastornos del sueño, deterioro de la salud mental y en algunos casos, el consumo de bebidas alcohólicas. De acuerdo con la investigación, estos factores pueden actuar individualmente o en combinación para aumentar la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a padecer depresión ⁽²¹⁾.

Considerando otro punto, Rojas K, et al, (2023) en su artículo, mencionan que la ideación suicida puede desencadenarse por diversos factores como: individuales, culturales, socio familiares y políticos. Según su estudio, el ciclo de vida en la adolescencia y la adultez implican enfrentarse a cambios académicos y sociales significativos, estos cambios incluyen comenzar a vivir solos, lejos de la familia y círculo social habitual, abandonando su zona de confort. Cabe mencionar que los estudiantes al ingresar a la universidad deben adaptarse a un ambiente desconocido, lo que puede generar inseguridad y falta de confianza ⁽²²⁾.

Según la OMS, el estrés se define como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil ⁽²³⁾. Asimismo, Zárate D, et al, mencionan que el estrés académico ocurre cuando el estudiante universitario percibe negativamente las demandas de su entorno. En consecuencia, cuando enfrenta situaciones angustiantes durante su proceso formativo y pierde la capacidad de controlarlas, se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio e insomnio, así como problemas académicos como bajo rendimiento o desinterés académico, ausentismo e incluso deserción ⁽²⁴⁾.

De igual forma, Ponce C, et al (2021), en su estudio, mencionan que en los estudiantes universitarios predomina el alto consumo de alcohol, como consecuencia de sus relaciones sociales, planteamiento de objetivos y cumplimiento de responsabilidades, además se determinó que la ingesta de alcohol es mayor durante esta etapa, ya que es utilizada como una estrategia de afrontamiento para manejar situaciones de estrés, poniendo en riesgo su salud física y mental, teniendo como resultado, afectación en sus funciones cognitivas y en su desempeño académico (25).

Tratando otro aspecto, la Organización Mundial de la Salud, reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño. Si bien el insomnio es el más frecuente, cerca del 40% de la población mundial padece alteraciones de sueño. También, hace referencia a que estos trastornos pueden afectar la salud mental, el rendimiento cognitivo y el bienestar general de los estudiantes universitarios. En efecto, se ha demostrado que la mala calidad del sueño y la prevalencia del insomnio están asociados con las exigencias académicas, provocando estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes de las carreras sociosanitarias y en la población universitaria en general (26).

Por otro lado, se resalta la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), que son alteraciones graves del comportamiento alimentario, originadas por una preocupación excesiva por la imagen corporal y un miedo intenso a ganar peso. Según un estudio realizado por la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) y Adeslas en estudiantes de 18 a 25 años, se confirmó que el 11.48% de la población universitaria de esa comunidad presenta un alto riesgo de sufrir un TCA, mientras que un 6.38% podría estar ya padeciéndolo. En relación con las implicaciones de estos hallazgos, se evidencia la necesidad de abordar los TCA en la población universitaria para tratar y prevenir estas condiciones (27).

Orellana B, menciona que la baja autoestima y el perfeccionismo en la imagen corporal pueden influir significativamente en los adolescentes y adultos jóvenes, afectando sus patrones alimentarios y su estado nutricional. De acuerdo con el estudio, estos factores pueden llevar a cambios en la alimentación, como realizar dietas estrictas, saltarse comidas y en algunos casos, desarrollar bulimia y anorexia. En consecuencia, esto provoca trastornos del comportamiento alimentario y serios problemas de salud física y mental de los estudiantes universitarios (28).

Según, Zapata J et al, en su artículo, definen a los trastornos de adaptación cómo la combinación de síntomas afectivos, cognitivos y conductuales que aparecen tras un evento estresante. De acuerdo con el estudio, la adaptación a la vida universitaria implica tomar conciencia de cada campo y así establecer reglas que pueden variar según la carrera e institución ⁽²⁹⁾. Por ende, se evidencian las acciones que el estudiante universitario implementa para responder a las diferentes exigencias, ya que, como consecuencia a una mala adaptación, esta puede traducirse en el abandono o en la prolongación de los estudios universitarios ⁽³⁰⁾.

Desde otra perspectiva, Palacios et al, indican que los problemas mentales de los estudiantes universitarios son consecuencia de diversos factores como la presión académica, desafíos personales y sociales, estrés académico, entre otros, que provocan un impacto negativo en la consecución de metas y el desempeño interpersonal y académico de los universitarios estos puede generar diversas patologías que pueden manifestarse en un trastorno depresivo o de ansiedad exacerbando problemas de salud mental ⁽³¹⁾.

Además, la Carta de Ottawa, sobre promoción de la salud tiene como objetivo establecer circunstancias individuales, sociales y ambientales que posibiliten un crecimiento psicológico y psicofisiológico óptimo para realzar la calidad de vida. Por otra parte, la prevención de los trastornos de salud mental se centra en reducir los factores de riesgo y promover los factores protectores relacionados con los problemas psicóticos o de conducta, con el objeto de reducir la prevalencia e incidencia de estos trastornos ⁽³²⁾.

Los estudiantes universitarios comprenden el grupo con mayor incidencia en presentar problemas de salud mental, en comparación con otros grupos, esto se debe en parte a que los estudiantes universitarios se encuentran inmersos en un ambiente donde constantemente deben hacer frente a estresores que afectan de cierta manera su salud mental. En este contexto, es crucial implementar estrategias para fomentar la buena salud mental en los estudiantes universitarios ⁽³³⁾.

Por su parte, Guzmán J et al, sugieren la práctica de la meditación como estrategia de afrontamiento para manejar el estrés. Entre las diversas técnicas de meditación, el control de la respiración es fundamental. Al regular la respiración se incrementa la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, esto a su vez, aumenta la capacidad de respuesta frente a factores estresantes,

ansiedad y depresión, en comparación con una respiración agitada, estos cuatro elementos, respiración, movimiento, música y visualización se combinan para dar respuesta a estímulos estresantes que puede desencadenar la vida universitaria ^(34, 35).

En cuanto a, el “Mindfulness”, que comprende una técnica que busca educar a la mente para centrar la atención y redireccionar los pensamientos, ha probado ser una técnica efectiva para disminuir el cansancio en estudiantes universitarios del área de salud, según una revisión sistemática y un metaanálisis. En consecuencia, se manifiesta la importancia de que las facultades de Ciencias de la Salud, en colaboración con las organizaciones de acreditación, desarrollen programas orientados a mejorar el bienestar mental de los estudiantes ⁽³⁶⁾.

Así mismo, la utilización de la escucha activa como estrategia, brinda la oportunidad de entender las razones detrás de los comportamientos, pensamientos y perspectivas de vida de los estudiantes universitarios. En consecuencia, facilita la comprensión y contribuye a que las reacciones sean más asertivas hacia ellos. Para lograrlo se puede emplear herramientas como: ofrecer respuestas breves que demuestren atención y realizar preguntas de manera oportuna ⁽³⁶⁾.

Por otro lado, Moreno L, en su artículo, destaca la importancia de la psicoeducación, al ser una técnica en psicología que se centra en explicar a la persona cuál es su situación problemática, porque ocurre y que podría seguir ocurriendo. Este enfoque ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de agotamiento y estrés en los estudiantes universitarios. Al proporcionar conocimientos sobre autocuidado y estrategias psicológicas para manejar el estrés en contextos muy exigentes, la psicoeducación también fomenta el desarrollo de relaciones de compañerismo y mejora la gestión emocional ⁽³⁷⁾.

La terapia breve centrada en soluciones (TBCS), ha demostrado ser eficaz en cuanto al manejo del estrés. Investigaciones demostraron que las intervenciones realizadas en base a este enfoque en estudiantes universitarios redujeron los niveles de estrés y permitieron identificar cambios positivos en sus objetivos. La ventaja de este enfoque radica en la aplicación de estrategias positivas preexistentes o la creación de nuevas centradas en las soluciones, tanto para la gestión del estrés, así como también la resolución de problemas ⁽³⁸⁾.

Por otro lado, la regulación emocional se define como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas expresan, monitorean y modifican sus emociones ⁽³⁹⁾. Para el estudiante universitario, es crucial poseer habilidades de regulación emocional, esto resalta la importancia del desarrollo de psicoterapias e intervenciones tales como: mindfulness y meditación, técnicas de respiración, diario emocional, entrenamiento de habilidades sociales, ejercicio físico, técnicas de relajación, entre otras, que benefician al bienestar emocional ⁽⁴⁰⁾.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

La presente investigación se caracterizó por ser un estudio descriptivo de tipo documental, a través de la revisión bibliográfica, con el objetivo de determinar los cuidados de enfermería basados en el modelo de sistemas en estudiantes universitarios de las carreras de salud con enfoque en salud mental, considerando factores estresores y protectores e intervenciones de enfermería basadas en los niveles de prevención de Newman: primaria, secundaria y terciaria. La muestra de estudio se determinó cuidadosamente seleccionando únicamente aquellos artículos relevantes para el tema de investigación. Se recopiló información de artículos científicos obtenidos de bases de datos reconocidas en el área de Ciencias de la salud, así como de revistas especializadas.

La estrategia de búsqueda se desarrolló de manera exhaustiva utilizando tanto motores de búsqueda propia de bases de datos internacionales reconocidas como: SciELO, Scopus, PubMed, ProQuest, Dialnet y Redalyc. La estrategia de búsqueda incluyó el uso de Google académico y visitas en sitios web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de Salud (OPS) y Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) y motores de búsqueda propia de cada base de datos.

Se emplearon términos de referencia específicos, tomados de los descriptores en ciencias de la salud (DeCS) como: salud mental, cuidados de enfermería, prevención, factores protectores; estas categorías fueron empleadas en frases breves utilizando operadores booleanos: MORE, AND, LESS y OR. En total se identificaron 85 artículos relevantes, de los cuales se seleccionaron 76 para su análisis. De estos, 40 se utilizaron en la redacción de la introducción y el marco teórico, mientras que los restantes 36 fueron artículos originales. Que contribuyeron significativamente a los resultados, discusión, anexos y las conclusiones del estudio.

En cuanto a criterios de inclusión solo se seleccionaron artículos publicados en un límite de tiempo de cinco años, artículos en el idioma inglés, español y portugués, además de que sean artículos con contenido completo y disponible en línea o para descarga, y principalmente, que sean artículos que concuerden y destaquen los objetivos de este estudio. En cuanto a los criterios de exclusión, se enfatiza en evitar el uso de artículos publicados fuera de tiempo, artículos duplicados, así como también artículos de paga o con restricción de acceso a su información.

El método de análisis y procedimiento de datos, utilizado en tres fases permitió una revisión sistemática y rigurosa de la literatura científica disponible, la identificación de las bases de datos relevantes y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión en la búsqueda de artículos, asegurando la selección de una muestra adecuada. Es importante destacar que durante todo el proceso de investigación se tuvieron en cuenta consideraciones éticas, como la búsqueda en base de datos científicos y académicas y la correcta citación acorde a las normas Vancouver utilizadas. Además, se aseguró la ausencia de conflictos de intereses que pudieran afectar la integridad del estudio.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Según, Sánchez J et al, indican que los síntomas psiquiátricos son más comunes entre los estudiantes de las carreras socio sanitarias, según distintas titulaciones universitarias, las enfermedades mentales más prevalentes pueden variar, teniendo en cuenta que todas pertenecen al ámbito de los trastornos ansioso-depresivos ⁽⁴⁷⁾. Así mismo, Rosales R et al, mencionan en su estudio, que los estudiantes universitarios de la rama de la salud son especialmente vulnerables a experimentar estrés académico, lo que a menudo resulta en síntomas de depresión y ansiedad ⁽⁴⁸⁾.

Así también, López L y Luis N, están de acuerdo, que intervenir a tiempo con acciones dirigidas a reducir los índices de depresión, minimizar factores estresantes, sentimientos de desesperanza, agresión, conductas delictivas y el consumo de sustancias psicotrópicas, así como, disminuir la prevalencia de enfermedades mentales es responsabilidad del personal de salud, mediante intervenciones que promuevan la educación en salud, fomentando hábitos saludables y potenciando la autonomía respecto a su bienestar con el objetivo de mejorar significativamente la calidad de vida de los estudiantes ^(49, 50).

Blanco S y Esquivel D, por su parte, coinciden en que el accionar de enfermería generalmente incluye intervenciones interpersonales, implementadas mediante estrategias de promoción, prevención, y recuperación, estas acciones buscan mejorar la salud mental de los estudiantes y se desarrollan tanto a nivel individual, familiar y asistencial ^(48, 51). Por otro lado, Quimbayo E et al, indican que el objetivo de las intervenciones de enfermería es fomentar el desarrollo de habilidades de análisis, la expresión de emociones y la capacidad de interactuar efectivamente con los demás. Asimismo, se busca que adquieran la motivación necesaria para cumplir sus tareas diarias, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la vida, con estas intervenciones aspira a promover una salud mental positiva, mejorando el bienestar general de los estudiantes universitarios ⁽⁵²⁾.

Es imprescindible considerar los componentes esenciales de los cuidados de enfermería basados en el modelo de Sistemas, es decir, la identificación de factores estresantes tanto actuales como potenciales que impactan la cotidianidad del estudiante universitario. En el análisis de los diversos artículos se han destacado temas como la caracterización de la población, los principales factores estresores y protectores, y el esencial actuar del personal de enfermería como solución. Este enfoque sistémico permite identificar y abordar de manera integral estos factores y los riesgos

asociados, optimizando así la calidad de atención y promoviendo el bienestar general del individuo ⁽⁵³⁾.

Por su parte, Zapata J et al, y Guiñez D et al, mencionan que la población universitaria es la más numerosa y susceptible a desarrollar problemas de salud mental debido a que enfrentan diversos factores que provocan altos niveles de estrés, lo que desencadena un deterioro del bienestar e impacta negativamente el proceso de aprendizaje ⁽⁴⁵⁾. De igual manera, Ruiz L et al, mencionan que los estudiantes universitarios enfrentan numerosas presiones, ansiedad y desafíos que se convierten en factores causantes de estrés, que a menudo los hacen sentir abrumados y pueden ser desencadenantes de trastornos mentales en los universitarios ⁽⁴⁶⁾.

Según, Chau C et al, señalan que dentro de los grupos etarios que han presentado, un aumento en las estadísticas de adolescentes y adultos jóvenes entre 18 y 25 años quienes representan el 26.89% de la población total, y quienes forman parte del grupo de estudiantes universitarios ⁽⁵⁴⁾; además, Cuenca N et al, mencionan que el grupo de 12 a 18 años, también desarrollan estos trastornos ⁽⁵⁵⁾. De igual manera, Moreta R et al, indican que los jóvenes de entre 21 a 23 años presentan una carga representativa de alteración en salud mental ⁽⁵⁶⁾.

Por ello, el modelo propuesto por Newman sugiere 3 niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria. Este enfoque requiere un conocimiento profundo de la persona para poder intervenir, identificando los factores de riesgo asociados con los estresores. La prevención primaria se implementa antes de que la persona entre en contacto con el factor estresante, con el objetivo de evitar que dicho factor afecte al individuo. La prevención secundaria se lleva a cabo cuando la persona ya ha sido impactada por el factor estresante, en este caso, es crucial una intervención oportuna, planificando y evaluando las acciones necesarias para la persona. Y finaliza con, la prevención terciaria que se dedica a restablecer el equilibrio del individuo, enfocándose en la reeducación para prevenir la recurrencia y la readaptación ⁽⁵⁷⁾.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Este estudio, demostró que los cuidados de enfermería como: intervención terapéutica, apoyo emocional, educación sobre el estrés, promoción de un entorno saludable, asesoramiento individualizado y seguimiento continuo de la salud mental, basados en el modelo de sistemas, son importantes para abordar los problemas de salud mental en los estudiantes universitarios del área de salud; ya que no solo se centran en los aspectos físicos de la salud, sino que también abarcan componentes psicológicos y sociales. Este enfoque permite identificar y gestionar de manera eficaz tanto los factores estresantes actuales como potenciales que afectan la cotidianidad de los estudiantes, al proporcionar una atención integral, logrando una mejora significativa en el bienestar general de esta población.

- Mediante la identificación de la amplia gama de factores estresores que afectan significativamente la salud mental de los estudiantes universitarios, incluyendo aquellos de índole académica como: la competitividad del grupo, limitación en tiempo para entrega de trabajos, exposiciones y exceso de responsabilidades para el cumplimiento de los pendientes académicos y sociales como: deficiente apoyo financiero, pérdidas afectivas, dudas vocacionales, se han podido determinar intervenciones y estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, fomentando hábitos saludables, y un entorno académico más favorecedor para el aprendizaje. Así también, hay que destacar que la influencia de estos factores estresores en la salud mental es considerable, ya que pueden llevar a una disminución del rendimiento académico, problemas en relaciones interpersonales y un deterioro general de la calidad de vida de los estudiantes.

- El establecimiento de factores protectores en los estudiantes universitarios constituye un pilar fundamental para mitigar los efectos estresores. Al fortalecer estos factores de índole académico como: Tutorías académicas, actividades extracurriculares, sociales como: apoyo familiar, actitudes humanísticas, fortalecimiento de valores y actitudes ciudadanas, redes de solidaridad, diálogo y amistad y personales como: desarrollo de competencias emocionales, estrategias del manejo del estrés, capacidad de resiliencia, se puede facilitar el restablecimiento y promover un entorno universitario más saludable, reduciendo significativamente el impacto

de estresores y fomentando una mayor resiliencia. Esto no solo favorece su rendimiento académico, sino que también su desarrollo personal y bienestar integral.

Recomendaciones

- Es importante la implementación de programas de intervención temprana y continua en las universidades, que se centren en la identificación y el manejo de factores estresantes y sensibilización sobre salud mental. Estos programas deben ser integrales y personalizados, dirigidos a estudiantes universitarios.

- Se recomienda la intervención en las universidades para considerar la creación de espacios y realización de actividades que promuevan la salud mental, como talleres de manejo del estrés, sesiones de relajación, actividades físicas y programas de apoyo para ayudar a reducir los índices de estrés y ansiedad entre los estudiantes universitarios, creando un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

- Asimismo, se recomienda que el personal de enfermería reciba información continua y especializada en salud mental, con un enfoque particular en las necesidades y características de la población universitaria. Esta formación debe incluir técnicas de identificación de síntomas tempranos de trastornos mentales, habilidades de intervención y estrategias de comunicación efectiva para apoyar a los estudiantes en la gestión de su bienestar emocional.

- De la misma manera, el fortalecer la colaboración interdisciplinaria entre el personal de enfermería, otros profesionales de salud y docentes. Esta cooperación permitirá desarrollar un enfoque más coordinado y eficaz para abordar los problemas de salud mental en el entorno académico. Además, es importante establecer canales de comunicación claros y accesibles para que los estudiantes puedan buscar y recibir ayuda de manera oportuna y sin estigmatización.

BIBLIOGRAFÍA

1. Rodrigo MH, Hernán SV. Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. Rev. ResearchGate [Internet]. 2021[citado 20 Nov 2023];(13)-Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/352582071_Salud_mental_en_universitarios_de_l_Ecuador_sintomas_relevantes_diferencias_por_genero_y_prevalencia_de_casos
2. Cuenca R, Nancy E, Roblandillo B, Liz M, Meneses LR, Mónica E. Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión técnica sistemática. Redalyc [Internet]. 2020 [citado 20 Nov 2023] ;39(6):689-698 Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/55965387003.pdf>.
3. Organización Mundial de la Salud. Trastornos mentales, datos, cifras [Internet]. Who.int. 2022 [citado 20 Nov 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
4. Macarena Ma, Cecilia MM, Andrés JF. Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. Rev. Lat. Ciencias Sociales [Internet]. 2023 [citado 20 Nov 2023]; 2: 1-27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8925682>
5. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Camas y Egresos Hospitalarios 2020 [Internet]. Instituto Nacional de Estadística y Censos. [citado el 22 Nov 2023]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/camas-y-egresos-hospitalarios-2020/>
6. Tufiño A, Acevedo D. Salud mental post pandemia, en estudiantes de medicina en Ecuador [internet]. 2022 [citado 29 Jun 2024]; 7(3). Disponible en: [https://practicafamiliarrural.org/index.php/pfr/article/view/254/372#:~:text=Un%20estudio%20realizado%20en%20Riobamba,%2C%20o%20depresi%C3%B3n%20\(12\).](https://practicafamiliarrural.org/index.php/pfr/article/view/254/372#:~:text=Un%20estudio%20realizado%20en%20Riobamba,%2C%20o%20depresi%C3%B3n%20(12).)
7. Noguera H. Intervención de enfermería en salud mental desde la teoría de Betty Neuman. Rev. Ucr.ac.cr. [Internet]. [citado el 24 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/80441/Sistematizaci%C3%B3n%20Helder%20Noguera%20Mena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. [Actualizado 17 Jun 2022]; [citado 01 Jul 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1
9. Calvo AP. Salud mental en la actualidad. Rev. Colom de Salud Ocupacional [Internet]. 2020 [citado 20 Dic 2023];1: 1-2. Disponible en: https://scholar.archive.org/work/qcpzzzzvbf7n7t5te/access/wayback/https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/download/6457/5825
10. Rodríguez A. Riesgos en salud mental y variables de protección en estudiantes Universitarios [tesis en internet]. Universidad de Extremadura; 2023 [citado 3 Enr 2024]. Disponible en: https://dehesa.unex.es:8443/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/17993/1/TDUEX_2023_Rodriguez_Rodriguez.pdf#page=1
11. Zamorano JA, Herrera JM. Modelo de sistemas como referente teórico para disminuir el consumo de alcohol en adolescentes. Rev. Cuatrimestral Conecta Libertad [internet]. 2023 [citado 15 Feb 2024]; 7: 86-91. Disponible en: <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/download/319/535>
12. Lemos M, Zapata C. Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión teórica desde las variables [tesis internet] Colombia: Universidad de San Buenaventura; 2022 [citado 8 Jul 2024]. Disponible en: <http://revistas.uniclaretiana.edu.co/ojs/index.php/EstudiosdelPacifico/article/view/692/627>
13. Rivera G. Repercusiones emocionales y sociales del embarazo en adolescentes: una mirada desde el cuidado de enfermería [internet]. 2023 [citado 28 Jun 2024]; 30: 109-119. Disponible en: <https://scholar.archive.org/work/s52cwcm5fzhfpehq64w6rofge/access/wayback/https://revistas.up.ac.pa/index.php/enfoque/article/download/4712/3829>
14. González A. Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en Estudiantes Universitarios. Rev. Guatemala de Ed Sup [internet]. 2021 [Citado 9 de Jul 2024]; 4(1): 43-58. Disponible en: <https://revistages.com/index.php/revista/article/view/53/106>

15. Vega J, Borrero C, Cedeño E. Niveles de Resiliencia y la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. Rev. Ecu de Psicología [internet]. 2021 [citado 9 Jul 2024]; 4(9). Disponible en: <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/66/190>
16. Rodríguez MM, Barajas DD. Variables personales y contextuales predictoras de salud mental en adolescentes: estrés, ansiedad, depresión e impulsividad. Rev. Religacion [internet]. 2022 [citado 17 Feb 2024]; 7(33): 1-22. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9016516.pdf>.
17. López JC, Pomareda HP, Salinas LA, Manrique ML, Rivera CR, López N. Salud mental positiva en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas durante el covid-19 en Arequipa. Rev. Health and Addictions [internet]. 2023 [citado 27 Mar 2024]; 23(2): 26-39. Disponible en: <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=852&path%5B%5D=590>.
18. Maza R, Carrión M. Nivel de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja. Rev. ei [internet]. 2023 [citado 29 Mar 2024] ;8(3): 1-6. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2107/2505>
19. Pinargote EI, Caicedo LC. La ansiedad y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Rev. Espirales [internet]. 2019 [citado 06 Abr 2024]; 3(28): 1-17. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
20. Aguilar MS, Laurente MA. Depresión en estudiantes universitarios [tesis internet]. Huancayo: Universidad Continental; 2020 [citado 12 Abr 2024]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11231/5/IV_FHU_501_TI_Aguilar_Laurente_2020.pdf
21. Pinilla LM, López OJ, Moreno DA, Sánchez JC. Prevalencia y factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. Rev. Cuarzo [internet]. 2020 [citado 12 Abr 2024]; 1(26): 22-
22. Rojas KN. Ideación suicida en estudiantes universitarios de medicina en Quito en el año 2023 [tesis internet] Quito-Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana; 2023. [Citado 20 Abr 2024]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25331/4/TTQ1149.pdf>

23. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. [Actualizado 21 Feb 2023]; [citado 18 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
24. Silva MF, López JJ, Columba ME. Estrés académico en estudiantes universitarios [tesis internet] México: Universidad Autónoma de Aguascalientes; 2020. [Citado 18 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
25. Ponce CE, Pilco GA, Santos DA, Erazo LG. Alteración de la salud mental y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. Cambios. Rev. Méd[internet].2021[Citado 20 Abr 2024]; 20(1):39-43. Disponible en: <https://revistahcam.iess.gob.ec/index.php/cambios/article/view/635/439>
26. Saltos S, Harry S. El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina [tesis internet] Jipijapa-Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2023. [Citado 18 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/871/3407>
27. Benítez AM, Sánchez S, Bermejo ML, Franco L, García-Herráiz MA, Cubero J. Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura. Rev. Enferm. glob. [Internet]. 2019 [citado 18 Abr 2024]; 18(54): 124-143. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000200005&lng=es. Epub 14-Oct-2019. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.2.313421>.
28. Orellana B, Norman D, Uchasara J, Juan J. Estima corporal asociado al riesgo de trastornos de conducta alimentaria en universitarios de ciencias de la salud [tesis internet] Huancayo: Universidad Peruana de Los Andes; 2022. [Citado 18 Abr 2024]. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/6752/T037_48336540_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Zapata JP, Zapata JS, Cardeño CA. Diagnóstico y tratamiento del trastorno de adaptación en Atención Primaria. Rev. SEMERGEN [internet]. 2020 [citado 20 Abr 2024]; 47: 197-207. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-diagnostico-tratamiento-del-trastorno-adaptacion-S1138359320303506>
30. López JE. Salud, Adaptación y estrés académico en Estudiantes universitarios [tesis internet] Medellín: Universidad Cooperativa de Colombia; 2020. [Citado 20 Abr 2024].

Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a3b3a861-7c3e-4a67-be79-1280ba4a863f/content>

31. Palacios CO, Leiva YL, Cañón AM. Factores de riesgo que impactan en la salud mental de los universitarios. Semillero en nuevas perspectivas en psicología clínica [internet]. 2022 [citado 02 May 2024]; 17(30): 1-4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8847882>
32. Jane E. Intervenciones de prevención de trastornos mentales. (s/f). la eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. Rev. Iscii.es [Internet]. 2023 [citado 20 Nov 2023]. Disponible en: <https://scielo.iscii.es/pdf/neuropsiq/n89/v24n1a05.pdf>
33. Garcimarrero EA, Factores protectores de salud mental en estudiantes de medicina: una revisión sistémica. Rev. Unla [internet] 2021. [Citado 02 May 2024]. Disponible en: <https://revistas.unla.edu.ar/epistemologia/article/view/3430/1735>
34. Rosales R, Chávez F, Pizano C. Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. Rev. Enseñanza e investigación en psicología [Internet]. 2021 [citado 3 Jul 2024]; 3(1):1-9. Disponible en: <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/104/99>.
35. Banda G, D'Amico C, Robles F. Intervención cuasi experimental en burnout académico en estudiantes universitarios. Rev. Iberon. Invest. Desarro. Educ [internet]. 2023 [citado 03 Jul 2024]; 13(26): 17. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672023000100117&script=sci_arttext.
36. Saura J. Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería [tesis internet] Universitat Jaume; 2023 [citado 03 Jul 2024]. Disponible en: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/203738/TFG_2023_Saura_Ruiz_Jorge.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Moreno L. Stop burnout en estudiantes universitarios [tesis internet] Madrid: Universidad Complutense; 2022 [citado 3 Jul 2024]. Disponible en: <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/4d955e0f-d77d-419d-80c6-16a3fd84c421/content>
38. Mercado P, Quintero A, González M. Intervención cognitivo conductual y centrada en soluciones para el manejo del estrés por desempleo durante la pandemia por COVID 19.

- Rev. Psicología y Salud [internet]. 2022 [citado 9 de Jul 2024]. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2790/4649>
39. Del Valle M, Zamora E, Khalil Y, Altamirano M. Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. Rev. Psicodebate [internet]. 2020 [citado 9 Jul 2024] ;1(20). Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002020000100004&script=sci_arttext
40. Bolgeri P, Rojas F, Pasten M, Vega K, Martin M. Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año. Rev. Eureka [internet]. 2020 [citado 9 Jul 2024]; 17(1). Disponible en: <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/109/112>
41. Guiñez DM, Bahamondes LL. Salud mental universitaria: desde la percepción de estudiantes de enfermería de una Universidad chilena. Rev. Cult de Cuid [internet]. 2023 [citado 10 de Jun 2024]; 27(65): 1-17. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/133182/1/CultCuid65_03.pdf
42. López GL. Enfermera escolar: educación y promoción de salud mental [tesis internet] Cantabria: Universidad de Cantabria; 2021. [Citado 04 Jun 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22427/GARCIA%20LOPEZ%2c%20LUCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Luis NM. Importancia de la enfermera escolar. Una revisión bibliográfica [tesis internet] Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; 2022. [Citado 04 Jun 2024]. Disponible en: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/115433/1/importancia_enfermera_escolar.pdf
44. Sánchez JI, Benítez EI. Estudio de la salud mental en estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria. Rev. INFAD [internet]. 2021 [citado 14 Jun 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2133>
45. Zapata OP, Patiño LD, Vélez CM, Campos OS, Madrid MP. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. Rev. Colomb.psiquiater [Internet]. 2021 [citado 02 Jun 2024]; 50(3): 48-62. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en.

46. Ruiz L, Neira A, Torres Y, Herrera L, González L, Espolania R. Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. *Rev. Tej Social* [internet]. 2020 [citado 2 Jul 2024]; 3(1):1-6. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/download/4764/4963>.
47. Jacome DC, Ortiz PV, Pazmiño DM, Salinas GC. Abuso de sustancias estupefacientes y alcohol en jóvenes universitarios, Ambato, Ecuador. *Rev. Arbitrada Interdisciplinaria de Cinc de la Sld* [internet]. 2022 [citado 11 Jun 2024]; 6(3): 24-28. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966220>
48. Blanco SJ. Cuidados enfermeros en la salud mental de niños y adolescentes después de la pandemia de COVID 19 [tesis internet] Soria: Universidad de Valladolid; 2023 [citado 06 Jun 2024]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/67873/TFG-O-2546.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
49. Pérez MG, Salvatierra B, López RD. Factores Relacionados con la sintomatología depresiva en mujeres en edad reproductiva de Chiapas, México [internet]. 2023 [citado 11 Jun 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662023000100109
50. Pinay RA, Toalla FF, Soriano MA. Impacto del consumo de drogas en la salud mental de los adolescentes: revisión sistémica. *Rev. Jnl Invstgr* [internet]. 2024 [citado 11 Jun 2024]; 1(8): 1. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1198/4374>
51. Pérez MG, Salvatierra B, López RD. Factores Relacionados con la sintomatología depresiva en mujeres en edad reproductiva de Chiapas, México [internet]. 2023 [citado 11 Jun 2024]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662023000100109
52. Pinay RA, Toalla FF, Soriano MA. Impacto del consumo de drogas en la salud mental de los adolescentes: revisión sistémica. *Rev. Jnl Invstgr* [internet]. 2024 [citado 11 Jun 2024]; 1(8): 1. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1198/4374>

53. Ramos MF, Cocotle JJ, Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios [internet]. 2020 [citado 11 Jun 2024]; 28(79): 75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
54. Chau C, Vilema P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Rev. de Psclg [internet]. 2019 [citado 04 Jun 2024]; 2(35): 1. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001
55. Cuenca NE, Doblado LM, Meneses ME, Suyo JA. Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos [internet]. 2020 [citado 04 Jun 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
56. Moreta R, Zambrano J, Sánchez H, Naranjo S. Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos [internet] 2021. [Citado 04 Jun 2024]. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/801/80165629004/html/#redalyc_80165629004_ref7
57. Barroso S, Castillo Y, Rivera M. Factores psicosociales y síndrome de los estudiantes de enfermería del ciclo IV y V de la UNAC, Collao 2023". [Tesis internet] Perú: UNAC. 2023 [citado 9 Jul 2024] Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/8174/TESIS-BARROSO-CASTILLO-RIVERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Osorio NC, Zazueta NA. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Rev. Epub [internet]. 2021 [citado 14 Jun 2024]; 10(2). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071
59. Moronos PS, Carrillo CA, Hernández HM, Monterrubio AJ. Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. Rev. Enfoques [internet]. 2022 [citado 14 Jun 2024]. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/899/724%20BORNOUT>
60. Jiménez RC, Rico JA, Flores OR, Revoreda CA, Ruvalcaba JC, Vázquez JR. Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería Rev. Salud Educación [internet]. 2021 [citado 14 Jun

- 2024]; 10(19): 32-37. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/7339/8402/>
61. Avecillas Cazho J. A, Mejía Rodríguez I, Contreras Briceño JI, Quintero de Contreras Á. M. Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. Revista Eugenio Espejo [Internet]. 2021;15(2):57-67. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572866949008>
62. Ricardo YR, Chunga FR, Bonilla JM, Ferreira JP. Prevalence of Burnout syndrome in university students: A systematic review [internet]. 2021[citado 14 Jun 2024]; 44(2). Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v44n2/0185-3325-sm-44-02-00091.pdf>
63. Coico AH, Diaz LL, Castro SD, Cespedes ST, Segura LF, Soriano AN. Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia COVID 19 [internet]. 2022 [citado 12 Jun 2024]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9271489/pdf/main.pdf>
64. Tenajas R, Mirait D. Sin bajar la guardia: El impacto de la privación del sueño en los futuros médicos. Rev. Med Hered [internet]. 2023 [citado 12 Jun 2024]; 34: 182-183. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v34n3/1729-214X-rmh-34-03-182.pdf>
65. Castillo J, Lan A, Moran J, Aparicio E, Tuñón V, Gutiérrez M. La relación entre el rendimiento universitario y la privación del sueño. Rev. RIC [internet]. 2020 [citado 12 Jun 2024]. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/338/3382577007/html/>
66. Villavicencio GS, Hernández NT, Abrahantes GY, de la Torre AA, Consuegra D. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. Rev. Medicentro Electrónica [Internet]. 2020 [citado 12 Jun 2024]; 24(3): 682-690. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300682&lng=es.
67. Tenahua I, De Ávila ML, Torres A, López C, Bonilla B. Depresión, ansiedad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios de enfermería [internet]. 2024 [citado 11 Jun 2024]. Disponible en: <https://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/1331>
68. Cevallos JD, Artística LL. Influencia del consumo de sustancias psicotrópicas en la salud mental de adolescentes de la Unidad educativa Guaranda N° 43 de Portoviejo. Rev. reci

- muc [internet]. 2023 [citado 12 Jun 2024]; 7(4). Disponible en: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1222>
69. Araya Solís M, Pérez Retana M, Quirós Maroto O. Caracterización de la población usuaria y de los diagnósticos de la consulta individual de Enfermería en Salud Mental, del Área de Salud San Sebastián-Paso Ancho, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica* [Internet]. 2020[citado 14 Jun 2024];17(2):43-58. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44664664003>
70. Rodríguez GY, Vargas DE, Rodríguez AO, Cabrera DJ, Guzmán RN, Chuna M. Factores sociodemográficos y salud mental en estudiantes de enfermería en tiempos de COVID-19. *Rev. Cubana Enfermer* [Internet]. 2022 [citado 14 Jun 2024]; 38(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192022000400009&lng=es.
71. Rodríguez FA, Maury SE, Troncoso PC, Morales UM, Parra FJ. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Rev. EDUMECENTRO* [Internet]. 2020 [citado 12 Jun 2024]; 12(4): 1-16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es.
72. Ángel JL, Muentes AD, Magallanes JC, Valero NF. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de salud. *Rev. Polo del Conocmt* [internet]. 2020 [citado 14 Jun 2024]; 5(6): 1-12. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1994/3970>
73. Álvarez DG. Desafíos de salud mental en estudiantes de medicina: una reflexión desde la realidad Costarricense. *Rev. Hisp Cienc Salud* [internet]. 2023 [citado 14 Jun 2024]. Disponible en: <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/download/679/383/1273>
74. Aquino ZM, Huayta FP, Utani ER, Ojeda YS, Villarreal PC. Estudio de caso: El estrés en los estudiantes de carreras de salud. *Rev. Multidisciplinar* [internet]. 2023 [citado 14 Jun 2024]; 7(1): 1-13. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4372/6699>
75. Mejía A. Modelo de sistemas para la protección del consumo excesivo de alcohol en estudiantes universitarios [tesis internet] Universidad autónoma de Nuevo León. 2023. [Citado el 9 Jul 2024]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/26148/1/1080312583.pdf>

76. Raile Martha, Nursing Theorists. Rev. Elsevier [internet] [citado 10 Jul 2024] 10th edition.

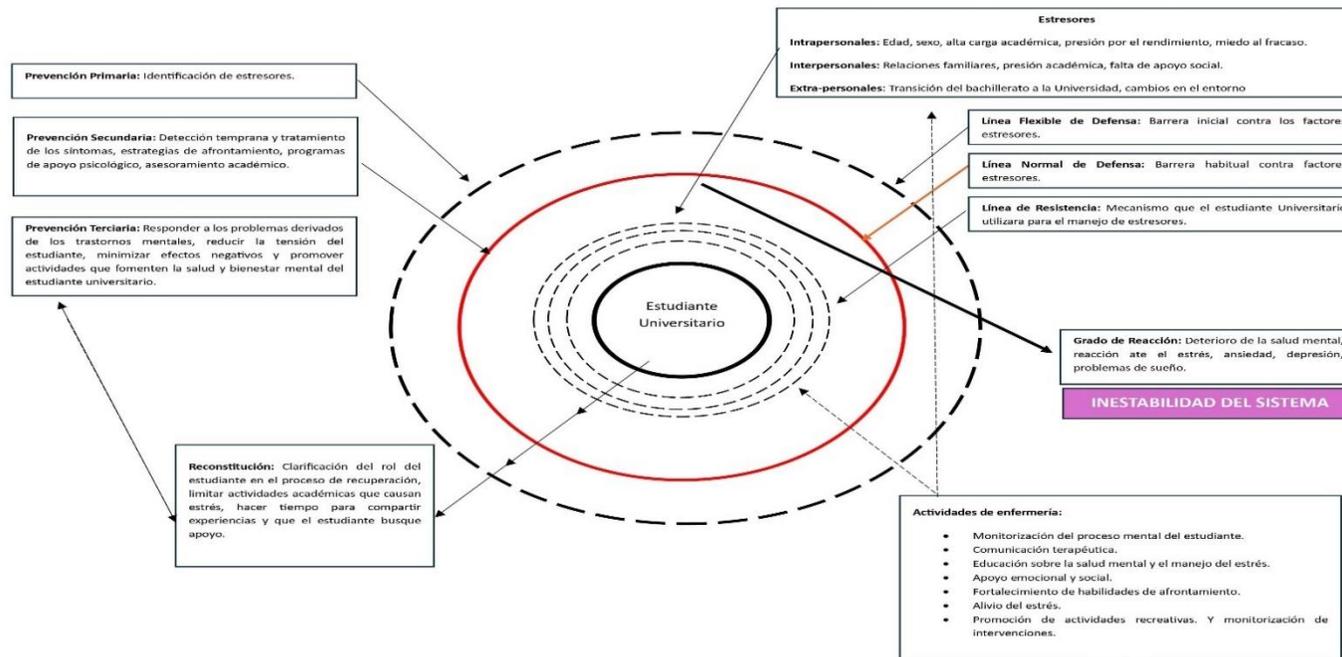
Disponible

en:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=usg5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA231&dq=betty+neuman+systems+model&ots=a-QQpqqAEV&sig=bnSZTiebkrEohcICHZH3FjebKuY#v=onepage&q=betty%20neuman%20systems%20model&f=false>.

ANEXOS

Ilustración 1. Diagrama de Análisis de Sistemas basado en el Modelo de Sistemas de Betty Newman para la salud mental de los estudiantes Universitarios.



Autor: Rivera Yanez Wendy Gabriela.

Tabla 1. Factores protectores y predisponentes de salud mental en estudiantes universitarios.

FACTORES PROTECTORES	FACTORES PREDISPONENTES Y RIESGOS PSICOSOCIALES
Desarrollo de competencias emocionales	Variables: foráneo/local, sexo, semestre, estatus socioeconómico
Desarrollo de estrategias para el manejo de estrés	Estrés académico
Herramientas de afrontamiento a los problemas y el estrés, centrado en la emoción	Alta competitividad
Herramientas/ pautas para frenar la instauración de estados emocionales	Privación del sueño

negativos que interfieran en la Salud Mental	
Recursos para el manejo del conflicto	Enfermedades crónicas no transmisibles
Actitudes humanistas	Problemas de Salud y enfermedades psicosomáticas
Fortalecimiento de valores y actitudes ciudadanas	Adicciones, abuso de sustancias y conductas riesgosas
Apoyo social y familiar	Personalidad ansiosa
Desarrollo del sentido del humor	Depresión no atendida
Redes de solidaridad, diálogo y amistad	Falta de voluntad de sentido de vida
Capacidad de resiliencia y la dimensión espiritual	Burnout

Tutorías académicas	Pérdidas afectivas
Actividades extracurriculares	Perturbaciones familiares
Educación y promoción en Salud	Miedo, enojo, culpa no resueltos
Dimensión holística de la Salud	Dudas vocacionales
Programa de prevención en Salud Mental	Falta de reconocimiento, sensación de incompetencia y de insuficiencia
Programas de intervención temprana especializada en Salud Mental	Agotamiento físico, cognitivo y emocional
Modelo de formación transdisciplinario en Salud Mental	Falta de búsqueda y/o apoyo profesional
Careras Sanitarias	Estudiar carreras de la rama de salud

Autor: Garcimarrero Espino Eli Alejandra ⁽³³⁾.

Tabla 2. Triangulación de resultados. – Factores estresores, protectores y niveles de prevención según el modelo de Betty Newman.

CATEGORIA	AUTOR/AÑO	SIMILITUDES	DISCREPANCIAS	INTERVENCIONES DE ENFERMERIA
Factores Estresores	<p>Nehemías Cuamba Osorio Nitzia Astrid Zazueta Sánchez</p> <p>2020</p> <p>Ramos María, Cocotla José, Meza-Zamora María</p> <p>2020</p>	<p>Los autores coinciden en que las exigencias académicas son percibidas como fuentes de estrés. Según Nitzia N et al, estas demandas escolares se consideran estresores significativos⁽⁵⁸⁾, de manera similar Ramos M et al, en su artículo señalan que las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y los plazos estrictos para</p>	<p>Por otro lado, Lina M et al, mencionan en su artículo que vivir lejos de la familia, la necesidad de trabajar mientras estudia, las obligaciones familiares y la falta de redes de apoyo se consideran factores estresores. Estos elementos son identificados como desencadenantes de estrés y problemas de salud</p>	<p>-Realizar charlas con los estudiantes en donde se presente información sobre como el estrés afecta tanto al cuerpo y a la mente.</p> <p>-Se proporcionará técnicas para el manejo del estrés como: técnicas de respiración, realizando ejercicios de respiración profunda; e incentivando a realizar actividades en</p>

	<p>Lina M. Pinilla, Oscar J. López, Daniela A. Moreno, Jersson C. Sánchez.</p> <p>2020</p>	<p>completar los trabajos son los factores más comunes entre los estudiantes universitarios ⁽⁵³⁾.</p>	<p>mental en los estudiantes universitarios ⁽²¹⁾.</p>	<p>donde se mantenga un ambiente agradable como leer, realizar su deporte favorito, etc.</p> <p>-Así también se fomentará la participación en clubs de interés específico.</p> <p>-Solicitar colaboración con el personal interdisciplinario (psicólogos) para dar solución al problema presentado por el estudiante universitario.</p>
	<p>Silva Padilla, Chávez Ana, Mariano</p>	<p>Padilla S et al, señalan que los estudiantes durante su formación</p>	<p>Rosales Y et al, destaca que todos los factores antes mencionados</p>	<p>-Organizar citas con grupos de estudiantes con el propósito de llegar a</p>

	<p>Hernández, Abraham Monterrubio</p> <p>2022</p> <p>Reyna Jiménez, José Arias, Olga Flores, Cristian Revoreda, Jesús Ruvalcaba, Josefina Reynoso.</p> <p>2021</p> <p>Jorge Avecillas, Israel Mejía, José Contreras, Angela Quintero.</p> <p>2021</p>	<p>enfrentan grandes exigencias que provocan estrés y agotamiento, lo que puede llevar al síndrome de Burnout académico ⁽⁵⁹⁾. De manera similar Jiménez R et al, indican que este síndrome se desencadena por el estrés resultante de la falta de tiempo, el exceso de tareas, el aumento de obligaciones y la conciencia de la imposibilidad de cumplir con lo planeado, todas ellas exigencias propias de</p>	<p>afectan a los estudiantes universitarios, desencadenado altos niveles de burnout y como consecuencia los estudiantes han desencadenado una actitud distante y desinteresada hacia su desempeño académico, sintiéndose ineficaces como estudiantes, manifestándose en agotamiento físico y mental y en ciertos casos el abandono escolar ⁽⁶²⁾.</p>	<p>todos y educar sobre hábitos de vida saludables como: alimentación saludable y ejercicio, así como también técnicas para el manejo del estrés: bailoterapia, meditación, etc.</p> <p>-Aplicar escucha activa para permitir que los estudiantes se expresen en un ambiente seguro.</p> <p>- Crear grupos de apoyo en donde puedan relacionarse y crear un ambiente en donde puedan mantenerse</p>
--	---	--	---	---

	<p>Rosales Yuri, Rizzo Florentino, Mocha Julio, Ferreira José</p> <p>2021</p>	<p>las instituciones ⁽⁶⁰⁾. Asimismo, Avecillas J et al, destacan que la inadecuada distribución de la carga académica, el insuficiente tiempo de descanso, el exceso de trabajos, las evaluaciones y la competitividad entre compañeros son factores que influyen en el desarrollo del síndrome de Burnout en los estudiantes ⁽⁶¹⁾.</p>		<p>activos y libres de factores estresantes.</p> <p>- Colaborar en la creación de organizadores para distribución de sus actividades de manera que no exista un colapso de estas</p>
	<p>Abdiel Lama, Lady Diaz, Sharong Castro, Sheylla Cespedes, Luis</p>	<p>Lama A et al, mencionan en su artículo que los estudiantes</p>	<p>Por otra parte, Gallego V et al, indican en su artículo que los estudiantes de carrera</p>	<p>-Animar al paciente a organizar de manera efectiva sus actividades diarias de manera que no</p>

	<p>Segura, Anderson Soriano 2022</p> <p>Tenajas R, Miraut David 2023</p> <p>Villavicencio Gallego, Tania Nodarse, Yorexis Gallego, Angela de la Torre, Dailyn Consuegra. 2020</p> <p>Catillo José, Lan Ashley, Moran Jayson, Aparicio</p>	<p>universitarios son una población vulnerable para sufrir trastornos de sueño debido a la gran carga académica impuesta por las instituciones ⁽⁶³⁾. De manera similar, Tenajas R et al, indican que otros factores que impiden un sueño óptimo en los estudiantes incluyen altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento, los cuales afectan negativamente su capacidad de aprendizaje ⁽⁶⁴⁾. Además, Castillo J et al, afirman que las</p>	<p>sociosanitaria son aún más vulnerables a padecer trastornos del sueño debido a la exigencia de su campo académico y los factores mencionados por los otros autores. Estos estudiantes se enfrentan desafíos emocionales importantes, así como la intensidad del estudio y las tareas clínicas que realizan en unidades asistenciales como desarrollo de su rama académica ⁽⁶⁶⁾.</p>	<p>exista colapso de estas, que terminen privando de horas de sueño al estudiante.</p> <p>- Ayudar al estudiante a establecer una rutina detallada sobre los hábitos de sueño acostarse- despertarse en necesidad de sus actividades.</p> <p>-Utilizar medios digitales como vídeos explicativos para proporcionar información sobre prácticas saludables de higiene del sueño, mantener un horario regular para dormir, crear</p>
--	---	--	---	--

	<p>Enrique, Tuñon Valerie, Gutiérrez Matías, Ortega Carmen 2020</p>	<p>exigencias académicas llevan a los estudiantes a sacrificar horas de sueño, ya sea reduciéndolas o alterando sus horarios habituales ⁽⁶⁵⁾.</p>		<p>un ambiente propicio para el sueño y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, así como también la importancia de evitar la cafeína y otros estimulantes antes de dormir.</p> <p>-Educar al estudiante sobre técnicas de relajación que puede aplicar para beneficio de su sueño antes de dormir como leer un libro, tomar un baño tibio o meditar</p>
	<p>Pinay Ponce, Arnaldo Roberto,</p>	<p>Ponce P et al, indican en su artículo que el</p>	<p>Por el contrario, Quitl T et al, mencionan que el</p>	<p>-Mediante educación incentivar al paciente a</p>

	<p>Santana Tóala, Francisco Fernando, Soriano del Pezo, Marcela Andreina 2024</p> <p>Jacome Diana, Ortiz Pamela, Pazmiño Diana, Goodier Carmen. 2022</p> <p>Quitl Tenahua, Arrollo De Ávila, Reyes Torres, García López, Rodríguez Bonilla.</p>	<p>consumo de sustancias entre los estudiantes impacta significativamente en su salud mental. Señalan que los factores desencadenantes incluyen problemas familiares, antecedentes de mala conducta y depresión ⁽⁵⁰⁾. Asimismo, Jacome D et al, mencionan que el deseo de encajar en la sociedad y la curiosidad son factores clave que impulsan este consumo ⁽⁴⁷⁾. Villamar J et al, añade que otros factores incluyen observar a sus</p>	<p>consumo de alcohol entre los estudiantes se debe principalmente a que lo consideran un medio de relajación y distracción útil para pasar un buen rato y olvidar las complicaciones cotidianas relacionadas con sus actividades ⁽⁶⁷⁾.</p>	<p>identificar los efectos de dependencia a sustancias proporcionando folletos en donde se detalle esta información.</p> <p>-Ayudar al paciente junto con sus familiares a realizar actividades alternativas que ayuden con el estrés como pueden ser caminatas, juegos, salidas cortas a lugares de preferencia.</p> <p>-Incentivar al estudiante con grupos de apoyo en donde pueda mejorar su afrontamiento y convivir con personas que</p>
--	---	--	--	--

	<p>2022</p> <p>Villamar Julio, Aristia Lidia.</p> <p>2023</p>	<p>padres consumir sustancias, la influencia de compañeros que ya las usan y la curiosidad (68).</p>		<p>manifiesten experiencias similares.</p> <p>-Incluir a los familiares durante el proceso como fuente de apoyo para el estudiante, de manera que el desarrollo de tratamiento de resultados efectivos</p>
	<p>J. Inmaculada Sánchez Casado/ Elena I. Benítez Sánchez.</p> <p>2021</p> <p>Mauren Araya Solís Maricruz Pérez Retana</p>	<p>Casado J et al, afirman en su artículo que las mujeres representan el grupo sociodemográfico más numeroso y predispuesto a padecer problemas de salud mental (44). Del mismo modo, un estudio realizado por Mauren M</p>	<p>Por otro lado, Guzmán Y et al, mencionan en su artículo que, aunque las estadísticas muestren una mayor asociación de la depresión con el género femenino, hay estudios que evidencian un mayor riesgo de síntomas</p>	<p>-Realizar conversatorios con las estudiantes en donde se aplique escucha activa para identificar los principales problemas proporcionando un ambiente adecuado para la expresión de</p>

	<p>Olivier Quirós Maroto 2020</p> <p>Pérez Maricruz, Salvatierra Benito, Ramírez Georgina, López Dulce 2023</p> <p>Yolanda Rodríguez de Guzmán, Elsa Rocío Vargas Díaz, Olga Gessy Rodríguez Aguilar, Magdalena Cabrera Díaz, Natalia Mavila Guzmán,</p>	<p>et al, revela que el 61.1% de las personas que buscan tratamiento por trastornos mentales son mujeres, en contraste con solo el 0.6% que son hombres ⁽⁶⁹⁾. Además, Pérez M et al, señalan que estos índices pueden estar asociados a experiencias negativas durante la infancia, restricciones en el ejercicio de sus roles con plena libertad y elección, la sobrevaloración y competencia en los roles sociales y las características</p>	<p>severos de depresión en los hombres. Esto se atribuye a patrones culturales: mientras que las mujeres tienden a exteriorizar sus problemas como estrategia de afrontamiento, los hombres suelen ser más reservados ⁽⁷⁰⁾.</p>	<p>sentimientos y emociones.</p> <p>-Organizar sesiones prácticas con los estudiantes en donde se pueda instruir técnicas de afrontamiento, técnicas relajación, aromaterapia, flexo terapia y bienestar emocional para ayudar a reducir el estrés.</p> <p>-Incentivar la participación de los estudiantes en actividades recreativas</p>
--	--	---	--	---

	Rodríguez Pablo Chuna, Mogollón Paul Alan Arkin Alvarado García 2022	psicológicas relacionadas con la vulnerabilidad ⁽⁴⁹⁾ .		
Factores Protectores	Rodríguez Alejandra, Santiago Eduard, Pandoja Claudia, Urzua Mónica, Parra Julio. 2020 Ángel Joel, Muentes Angie,	En su artículo Rodríguez A et al, destacan que los estudiantes en programas socio-sanitarios enfrentan múltiples fuentes de estrés específicas de su disciplina. Estas tensiones surgen de la carga laboral	Sin embargo, Álvarez D, indica que además de los factores previamente mencionados por otros autores, es crucial destacar que la exposición al sufrimiento y posiblemente muerte de los pacientes, así como la escasa convivencia familiar, los riesgos laborales y la dificultad	Ayudar al estudiante de la carrera de salud a mejorar su afrontamiento a las diferentes situaciones que pueden provocar estrés mediante la enseñanza práctica de técnicas de relajación, meditación, y ejercicio. -Involucrar a sus familiares durante el proceso de aprendizaje e

	<p>Choez Jonathan, Valero Nereida 2020</p> <p>Álvarez Deibem 2023</p> <p>Zinthia Aquino, Fiorella Huayta, Utani Eber, Ojeda Yanixza, Pelagia Villarreal 2023</p>	<p>abrumadora, las prácticas clínicas, los talleres y las situaciones de estrés, tanto preclínicas como clínicas, todas ellas fundamentales para el desarrollo de habilidades necesarias en el campo ⁽⁷¹⁾. De manera similar a Ángel J et al, señalan que el estrés prevalece debido a las altas demandas académicas, los exámenes, la sobrecarga de trabajo y la constante presión de estudio ⁽⁷²⁾. Además, Aquino Z et al, agregan que factores</p>	<p>para mantener una vida social activa también contribuyen a desencadenar problemas mentales en los estudiantes de carreras socio sanitarias ⁽⁷³⁾.</p>	<p>incentivar al estudiante a apoyarse de su núcleo familiar para poder sobrellevar situaciones difíciles.</p> <p>- Educar al estudiante sobre la importancia de mantener un equilibrio en su desarrollo académico y vida personal.</p>
--	--	---	--	---

		como el cambio de residencia y las nuevas experiencias. también contribuyen a desencadenar problemas de salud mental en los estudiantes del área de la salud ⁽⁷⁴⁾ .		
Niveles de Prevención	Amalia Mejía Martines 2023 Martha Raile Alligood 2022	Las intervenciones de prevención constituyen los puntos de acceso a los sistemas de atención sanitaria, El modelo de sistemas de Newman clasifica la prevención en primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria se	Según Raile M, las intervenciones de prevención, en base al modelo de sistemas de Newman sugiere su aplicación cuando se sospecho o se identifica un factor estresante.	Prevención Primaria: Evitar que los factores estresantes afecten a los estudiantes universitarios. <ul style="list-style-type: none">• Organizar talleres y charlas sobre manejo del estrés y técnicas de

		<p>emplea para proteger la línea normal de defensa con el propósito de disminuir la probabilidad de encontrarse con factores estresantes o de tener una reacción mediante el fortalecimiento de la línea flexible de defensa. Mejía A, menciona que la prevención secundaria se utiliza para proteger la estructura básica del sistema del paciente, con el objetivo de fomentar un tratamiento adecuado para la enfermedad, a fin de</p>	<p>Las intervenciones se basan en el posible grado de reacción, fuentes, metas y resultados anticipados que presentara el sistema afectado de la misma manera subdivide las intervenciones en primarias, secundarias y terciarias ⁽⁷⁶⁾.</p>	<p>relajación y afrontamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar información sobre los hábitos de vida saludables, como buena alimentación, ejercicio y descanso adecuado. • Promocionar la participación en actividades extracurriculares como medio para disminuir el estrés académico. • Incentivar en la creación de un
--	--	---	--	--

		<p>lograr una estabilidad óptima del sistema del paciente mediante el esfuerzo de las líneas de resistencia. Así, también menciona que la prevención terciaria se aplica para reconstituir el equilibrio o reformar al bienestar después del tratamiento ⁽⁷⁵⁾.</p>		<p>ambiente inclusivo y respetuoso, en dónde se desempeñen las actividades académicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la implementación de programas de mindfulness y meditación, así como también, estrategias que ayuden a minimizar el desarrollo de factores estresores.
--	--	---	--	--

				<p>Prevención Secundaria: Detectar y abordar tempranamente los signos de estrés y problemas de salud mental.</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar evaluaciones periódicas de salud mental en los estudiantes universitarios mediante cuestionarios y entrevistas.• Fomentar el acceso fácil y rápido a servicios de consejería y psicoterapia.
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar planes de manejo del estrés personalizados para estudiantes identificados con estos problemas. • Incentivar la inclusión de estudiantes universitarios a grupos de terapia para aquellos que experimentan altos niveles de estrés. <p>Prevención Terciaria: Reduce el impacto de los problemas de salud</p>
--	--	--	--	---

				<p>mental y ayuda a los estudiantes universitarios a recuperar su bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Coordinar con un equipo interdisciplinario para dar tratamiento a los trastornos de salud mental diagnosticados en los estudiantes universitarios.• Promocionar talleres y recursos para la gestión continua de factores estresantes y
--	--	--	--	--

				<p>prevención de recaídas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover estrategias para el manejo del tiempo y organización para facilitar el retorno a la normalidad académica y social.
--	--	--	--	--