



Enfermería Clínica

www.elsevier.es/enfermeriaclinica



ORIGINAL

Impacto de un programa de promoción del autocontrol en estudiantes de enfermería

Lidia Grima-Ruiz de Angulo

Red de Salud Mental de Araba, Servicio Vasco de Salud Osakidetza, Vitoria-Gasteiz, España

Recibido el 12 de julio de 2016; aceptado el 13 de marzo de 2017

PALABRAS CLAVE

Salud mental
positiva;
Promoción;
Estudiantes
de enfermería

Resumen

Objetivo: Describir las características de salud mental positiva en estudiantes de enfermería y determinar el impacto de un programa de promoción del autocontrol.

Método: Estudio cuasiexperimental controlado. En este programa participaron 72 estudiantes de segundo curso de la Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria-Gasteiz.

Resultados: En el factor autocontrol (F3) se obtuvieron las puntuaciones más bajas en cada una de las determinaciones. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos respecto al factor autocontrol (F3).

Conclusión: Este programa supone una mejora en el factor de habilidades de relación interpersonal.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Positive mental
health;
Promotion;
Nursing students

Impact of a self-control promotion program on nursing students

Abstract

Objective: To describe the characteristics of positive mental health in nursing students, and to determine the impact of a self-control promotion program.

Method: A quasi-experimental controlled trial including 72 second-year of Vitoria-Gasteiz University Nursing School.

Results: The lowest scores in every measurement were for the self-control factor (F3). There were no statistically significant differences in self-control (F3) between the groups.

Conclusion: This program shows higher scores in inter-personal relationship skills.

© 2017 Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Correo electrónico: lidiagrama27@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.03.012>

1130-8621/© 2017 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Cómo citar este artículo: Grima-Ruiz de Angulo L. Impacto de un programa de promoción del autocontrol en estudiantes de enfermería. Enferm Clin. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.03.012>

¿Qué se conoce?

La salud mental positiva se define como la «*autonomía que permite a los individuos identificar, confrontar y resolver problemas*» y se engloba dentro del área de la promoción de la salud mental, considerada por algunos autores como la «nueva salud pública» dado su carácter emergente. Organismos como la Organización Panamericana de la Salud o la Organización Mundial de la Salud, que define la salud mental como «*un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad*», reflejan la necesidad de abordar la salud mental desde el ámbito de la promoción, con el objetivo de disminuir las tasas de prevalencia de los trastornos mentales.

A nivel nacional, los datos publicados en el estudio ESEMeD-España revelan que los trastornos mentales en general son más prevalentes en la población de 18 a 24 años (10,1%), siendo llamativa una prevalencia de los trastornos de ansiedad del 7,8% en este grupo de edad, una cifra muy superior a la del resto de la población. El motivo parece radicar en los grandes cambios vitales propios de la etapa adulta y las nuevas demandas. Por otro lado, los resultados también reflejan que a mayor número de años dedicados a la educación formal, menor es la prevalencia de trastornos mentales.

¿Qué aporta?

El proceso de adaptación a la universidad no es un camino fácil ya que influyen múltiples variables como la edad, la desorientación en relación con la carrera, las perspectivas laborales, el rendimiento académico o las dificultades sociales, entre otros. Todo ello puede derivar en el abandono académico o bien en una preparación insuficiente del estudiante como futuro profesional, lo que va a repercutir negativamente sobre su estado de salud mental.

Más concretamente, el autocontrol es fundamental para un adecuado equilibrio emocional, un mejor manejo del estrés y una vivencia y expresión adecuada de las emociones tanto positivas como negativas. Asimismo, implica una mayor capacidad para demorar la gratificación y conseguir objetivos que requieren un trabajo continuo, como en los estudios universitarios.

Por tanto, un programa de promoción de la salud mental positiva en estudiantes universitarios centrado en el fomento del factor autocontrol favorecería las cualidades personales, facilitaría su máximo desarrollo potencial y mejoraría la calidad de vida y salud mental positiva.

Introducción

Dada la necesidad de entender la salud mental como algo más que la mera ausencia de enfermedad surge el constructo de salud mental positiva, inicialmente descrito por Jahoda y posteriormente retomado por Lluich. Esta se define como la «autonomía que permite a los individuos identificar, confrontar y resolver problemas» y se enmarca dentro de una perspectiva positiva, centrada en el bienestar y calidad de vida. Este enfoque apoya el objetivo de numerosos organismos e instituciones de abordar la salud mental desde el ámbito de la promoción y prevenir los trastornos mentales^{1,2}.

A nivel nacional, los trastornos mentales en general son más prevalentes en la población de 18 a 24 años (10,1%), siendo el trastorno de ansiedad el más frecuente (7,8%). El motivo puede deberse a los grandes cambios vitales propios de la etapa adulta y a las nuevas demandas, como la desorientación en relación con la carrera, las perspectivas laborales o el rendimiento académico³.

Mediante el desarrollo de programas de promoción, numerosos autores plantean encontrar beneficios tales como una mejor adaptación al entorno universitario, mejor rendimiento académico y mejor manejo de los factores estresantes^{4,6-14}. Para ello, Lluich propone un modelo articulado por seis factores interrelacionados e indicadores de buena salud mental positiva. Así, el Modelo de Salud Mental Positiva de Lluich queda definido por los factores de: satisfacción personal, actitud prosocial, autonomía, autocontrol, resolución de problemas y autoactualización y habilidades de relación interpersonal. Concretamente, el factor autocontrol es fundamental para un adecuado equilibrio emocional e implica una mayor capacidad para conseguir objetivos que requieren un trabajo continuo, como es el caso de la titulación de Enfermería^{2-5,14}.

En la población universitaria se percibe una tendencia a presentar puntuaciones más bajas en el factor autocontrol^{4,6-8,14}. Un estudio descriptivo en el que se aplica el cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluich (1999) en estudiantes de Psicología revela una puntuación media de 2,92 sobre 4 en el factor autocontrol, muy por debajo del resto de los factores de salud mental positiva en los que se supera el 3,34 de media⁸. De forma similar, en otro estudio descriptivo el peor porcentaje corresponde al factor autocontrol (solo el 47% de la muestra presentaba niveles altos mientras que en el resto de factores se superaba el 60%)⁴. Una vez más, en otro estudio de características afines, solo el 3% de la muestra de estudiantes universitarios presenta niveles altos de autocontrol, mientras que en el factor de satisfacción personal alcanza el 71%⁶. Finalmente, en un estudio nacional en el que se evalúa la efectividad de un programa de empoderamiento en estudiantes de Enfermería aplicando el cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluich (1999) se observa que los niveles basales más bajos corresponden al factor autocontrol, con una puntuación media de 13,3 sobre un máximo de 20 puntos¹⁴.

A pesar de la magnitud del problema y de las líneas de investigación sugeridas, actualmente la promoción de la salud mental positiva no ha derivado en programas de intervención en el ámbito universitario. Esta ausencia justificaría la necesidad de diseñar y de poner en práctica un programa

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8568763>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8568763>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)