

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Salud mental positiva en estudiantes de la Escuela
Académico Profesional de Psicología de
la Universidad Continental**

Lyndall Estrella Valdivia Tinoco

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2020

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Asesor

Mag. Yone Kasely Esteban Hilario

Dedicatoria

A mis amados padres y hermanos que siempre estuvieron conmigo.

A aquellas personas que más han influenciado en mi vida, dándome los mejores consejos, guiándome para ser una persona de bien.

Estrella.

Agradecimiento

A mis padres, que siempre me apoyaron en todos los años de mi carrera universitaria.

A mi alma mater la Universidad Continental, por darme las facilidades de realizar esta investigación, especialmente a todos los miembros que conforman la Escuela Académica Profesional de Psicología, a las internas de psicología del 2018.

A mi asesor de tesis, que siempre estuvo apoyándome.

Lyndall Estrella Valdivia Tinoco.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	x
Agradecimiento.....	xi
Índice de contenidos	xii
Índice de tablas	xiv
Índice de figuras.....	xv
Resumen.....	xvi
Abstrac	xvii
Introducción	xviii
Capítulo I Planteamiento del estudio	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del Problema	13
1.2.1. Problema General.....	13
1.2.2. Problemas Específicos.	13
1.3. Objetivos	14
1.3.1. Objetivo General.....	14
1.3.2. Objetivos específicos.	14
1.4. Justificación e Importancia.....	15
1.4.1. Justificación teórica.	15
1.4.2. Justificación práctica.....	15
1.4.3. Justificación metodológica.....	15
1.4.4. Importancia.	16
1.5. Hipótesis.....	16
1.5.1. Hipótesis general.....	16
1.5.2. Hipótesis específicos.....	16
1.6. Variable	17
1.6.1. Definición conceptual de la variable.....	17
1.6.2. Definición operacional de la variable.	17
Capítulo II Marco teórico.....	19
2.1. Antecedentes del Problema	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales.	22
2.2. Bases Teóricas.....	26
2.2.1 Salud Mental:	26

2.2.1.1	Salud Mental en el Perú.	28
2.2.1.2	Ley de Salud Mental en el Perú.	29
2.2.2	Salud Mental Positiva.	31
2.2.2.1	Factores de la salud mental positiva.	32
2.2.3	Perfiles de ingreso y egreso.	35
2.2.3.1	Malla curricular 2007.	35
2.2.3.2	Malla curricular 2015.	36
2.2.3.3	Malla curricular 2018.	37
2.3.	Definición de términos básicos	37
Capítulo III Metodología		40
3.1.	Métodos y alcance de la investigación	40
3.1.1.	Método general.	40
3.1.2.	Nivel.	40
3.2.	Diseño de la investigación.	40
3.3.	Población y muestra	41
3.3.1.	Población.	41
3.3.2.	Muestra.	41
3.3.3.	Muestreo.	42
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	42
3.4.1	Técnica.	42
3.4.2	Instrumento.	42
3.5.	Técnicas de procesamiento de datos	44
Capítulo IV Resultados y discusión.		45
4.1.	Resultados del tratamiento de la Información.	45
4.2.	Discusión de resultados.	69
Conclusiones.		74
Recomendaciones		75
Referencias bibliográficas.		76
Anexos		79

Índice de tablas

Tabla 1 Baremos del Cuestionario de Salud Mental Positiva.....	43
Tabla 2 Distribución de los encuestados según el género.....	45
Tabla 3 Distribución de los encuestados según su edad.	46
Tabla 4 Distribución de los encuestados según su semestre.....	47
Tabla 5 Distribución de los encuestados por internado.	48
Tabla 6 Distribución de los encuestados si se presentan algún problema físico.	49
Tabla 7 Distribución de los encuestados que asistieron al médico menos en el último mes...50	50
Tabla 8 Nivel de Salud Mental Positiva.	51
Tabla 9 Dimensión de Satisfacción Personal.....	52
Tabla 10 Dimensión de Actitud Prosocial.	53
Tabla 11 Dimensión de Autocontrol.....	54
Tabla 12 Dimensión de Autonomía.	55
Tabla 13 Dimensión de Resolución de Problemas.	56
Tabla 14 Dimensión de Habilidades Interpersonales.....	57
Tabla 15 Salud Mental Positiva del Primer Semestre.....	58
Tabla 16 Salud Mental Positiva del Segundo Semestre.....	59
Tabla 17 Salud Mental Positiva del Quinto Semestre	60
Tabla 18 Salud Mental Positiva del Sexto Semestre	61
Tabla 19 Salud Mental Positiva del Noveno Semestre.....	62
Tabla 20 Salud Mental Positiva del Décimo Semestre.....	63
Tabla 21 Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2018.....	64
Tabla 22 Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2007.....	66
Tabla 23 Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género femenino.....	67
Tabla 24 Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género masculino.	68

Índice de figuras

Figura 1. Distribución de los encuestados según el género.	46
Figura 2. Distribución de los encuestados según su edad.	47
Figura 3. Distribución de los encuestados según semestre.	48
Figura 4. Distribución de los encuestados por internado.	49
Figura 5. Distribución de los encuestados si presentan algún problema físico.	50
Figura 6. Distribución de los encuestados que asistieron al menos en el último mes.	51
Figura 7. Nivel de Salud Mental Positiva.	52
Figura 8. Dimensión de Satisfacción Personal.	53
Figura 9. Dimensión de Actitud Prosocial.	54
Figura 10. Dimensión de Autocontrol.	55
Figura 11. Dimensión de Autonomía.	56
Figura 12. Dimensión de Resolución de Problemas.	57
Figura 13. Dimensión de Habilidades Interpersonales.	58
Figura 14. Salud Mental Positiva del Primer Semestre	59
Figura 15. Salud Mental Positiva del Segundo Semestre.	60
Figura 16. Salud Mental Positiva del Quinto Semestre.	61
Figura 17. Salud Mental Positiva del Sexto Semestre.	62
Figura 18. Salud Mental Positiva del Noveno Semestre.	63
Figura 19. Salud Mental Positiva del Décimo Semestre.	64
Figura 20. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2018.	65
Figura 21. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2015.	65
Figura 22. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2015.	66
Figura 23. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2007.	67
Figura 24. Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género femenino.	68
Figura 25. Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género masculino.	69

Resumen

Esta investigación se realizó con el objetivo de determinar el nivel de Salud Mental Positiva de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Continental sede en Huancayo-2018, se hizo uso del método científico, es de nivel descriptivo y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por 566 estudiantes del I, II, V, VI, IX y X semestre, la muestra fue de 224 estudiantes de los 6 diferentes semestres y el muestreo es no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó a través de la técnica de la encuesta, el instrumento utilizado fue la Escala de Salud Mental Positiva de Llach (1999), esta escala fue validada por criterio de jueces con una confiabilidad por el Alfa de Cronbach de 0.787. Los resultados obtenidos en la investigación revelan que un 68,75% de estudiantes encuestados presenta un nivel alto, 31,25% de un nivel medio y 0% en un nivel bajo de Salud Mental Positiva. En caso del factor de Satisfacción personal se obtuvo un 72,32% en un nivel alto, en el factor aptitud prosocial se obtuvo un 75% en un nivel alto, en cuanto a autocontrol se obtuvo un 66,96% en un nivel medio, en autonomía 52,68% en un nivel alto, en el factor de resolución de problemas y autoactualización presenta un 58,93%, y en habilidades de relación personal un 82,50%. Los resultados en caso de las mallas curriculares son las siguiente: en la malla del 2018 se presenta un 64,71% en un nivel alto de salud mental positiva, en la malla curricular del 2015 se presenta un 67,07% en un nivel alto y en la malla curricular del 2007 se presenta un 82,50% en un nivel alto de salud mental positiva.

Palabras Claves: Salud mental, salud mental positiva, malla curricular

Abstrac

This research was carried out with the objective of determining the level of Positive Mental Health of the students of the Faculty of Psychology of the Continental University based in Huancayo-2018, the scientific method was used, it is of descriptive level and non-experimental transversal design. The population was made up of 566 students from I, II, V, VI, IX and X semester, the sample was 224 students of the 6 different semesters and the sampling is not probabilistic for convenience. The data collection was carried out through the survey technique, the instrument used was the Lluich Positive Mental Health Scale (1999), this scale was validated by judges with a reliability by Cronbach's Alpha of 0.787.

The results obtained in the investigation reveal that 68.75% of students surveyed have a high level, 31.25% of a medium level and 0% in a low level of Positive Mental Health. In the case of the Personal Satisfaction factor, 72.32% was obtained at a high level, in the prosocial aptitude factor 75% was obtained at a high level, as for self-control, 66.66% were obtained at a medium level. In autonomy 52.68% at a high level, in the problem-solving and self-update factor it presents 58.93%, and in personal relationship skills 82.50%. The results in the case of curricular meshes are the following: in the 2018 mesh, 64.71% is presented at a high level of positive mental health, in the 2015 curriculum, 67.07% is presented at a high level and in the curriculum of 2007 there is 82.50% in a high level of positive mental health.

Keywords: Mental healt, positive mental health, curriculum

Introducción

Los problemas de salud mental se han incrementado en el Perú, estos comprenden a situaciones psicosociales, trastornos mentales y del comportamiento; los primeros se consideran como alteraciones de la estructura y la dinámica de las relaciones entre personas y/o entre su ambiente (MINSA, 2018). Se estima que en el Perú existen 295 mil personas con limitaciones permanentes para relacionarse con los demás por dificultades en sus pensamientos, sentimientos, emociones o conductas. Por otro lado, la dependencia y el abuso de alcohol son otro problema en la población de 15 a 44 años, seguido por las demencias, las esquizofrenias, la violencia y la adicción a las drogas. (MINSA, 2018). Según la normativa publicada en el diario El Peruano, la atención de la salud mental considera el modelo de atención comunitaria, así como el respeto a los derechos humanos y la dignidad de la persona, sin discriminación, y el abordaje intercultural, sin estigmatización de las personas con problemas en salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como el estado de bienestar que permite al individuo enfrentarse a situaciones usuales en la vida, con esto vamos entender que es esencial para una buena salud mental que las personas lleguen a ser lo que desean ser, permitiendo pasar obstáculos cotidianos y seguir su proyecto de vida.

Teniendo en cuenta esto, nace la Salud Mental Positiva como una teoría que establece que no solo la salud mental es la ausencia de enfermedad, sino que esta va abarcar más a las relaciones sociales y ambientales, por la persona es capaz de resolver sus dificultades y adaptarse al cambio, estos se van a dividir en 6 factores, que complementan a una buena salud mental positiva.

Así mismo, los antecedentes más relevantes son de Murillo (2017) que realizó la investigación sobre Salud Mental Positiva en estudiantes de la Facultad de enfermería en la

ciudad de Puno, nos da a conocer el nivel de salud mental positiva y cada una de sus dimensiones, otro antecedente relevante es de (Anicama, Cabello, Cirilo, e Ingrid, 2012) realizaron la investigación sobre autoeficacia y salud mental positiva en estudiantes de psicología en la ciudad de Lima, el cual da una perceptiva de salud mental positiva de dos diferentes años de estudio; también la investigación realizada por Saavedra (2017) sobre salud mental positiva y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la ciudad de Trujillo que nos da a conocer el nivel de salud mental.

Por otro lado, una de las más grandes limitaciones de esta investigación fue que la variable de salud mental positiva fue plasmada en un cuestionario por Lluch en 1999, siendo un cuestionario reciente no existe muchas investigaciones relacionadas al estudio.

La presenta investigación se encuentra dividida en cuatro capítulos, siendo su estructura la siguiente:

En el primer capítulo, se presenta el planteamiento del estudio, formulación del problema general y específico, objetivo general y específico, justificación teórica, práctica, metodológica e importancia de la investigación, hipótesis general y específicos, definición y operacionalización de la variable de investigación.

En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico de la investigación, los antecedentes, las bases científicas y teóricas que orientan el estudio y la definición de términos.

En el tercer capítulo, se desarrolla y explica la metodología utilizada, así como el método, diseño y nivel de la investigación, población, muestra y muestreo, la técnica, instrumento de recolección y procesamiento de datos.

En el cuarto capítulo se presenta los resultados y la discusión teniendo en cuenta el objetivo general y específico de la investigación.

Finalmente se presenta las conclusiones y recomendaciones relacionadas a los objetivos planteados; así como las referencias bibliográficas y anexos correspondientes a la investigación.

La autora.

Capítulo I

Planteamiento del estudio

1.1. Planteamiento del problema

Si se habla de la salud mental, nos tocamos con una realidad dura que no siempre se da la debida atención, esto se ve reflejado en los porcentajes de registros; se calculó que aproximadamente el 20% de niños y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales, así mismo cada año se suicidan más de 800,000 personas en el mundo y el 70% de los suicidios tienen lugar en países e ingresos económicos bajos y medios. Los Trastornos Mentales y neurológicos representan el 14% de la carga de enfermedades a nivel mundial y el 22% a nivel de América Latina. (OMS, 2017).

Teniendo conocimiento de los datos en Latinoamérica, el Ministerio de Salud de Perú ha declarado que una de las líneas más importantes en el bienestar personal es la salud mental y ésta se consideró una estrategia sanitaria. En el Perú más de 8,486,184 personas presentaron algún trastorno mental, el cual 4,909,076 son mayores de 12 años. (MINSAL, 2017). El número de adolescentes atendidos por problemas de salud mental es de 2,022, de los 39,540 adolescentes diagnosticados en la región Junín. (MINSAL, 2018).

Las cifras a nivel nacional nos indica que la población más vulnerable que presentan algún problema de salud mental son los jóvenes o adolescentes, mayormente esta población se encuentra estudiando en universidades o institutos. En el Perú existen 143 Universidades

estatales y privadas (SUNEDU, 2018), en la región Junín, la Universidad Continental consta 25 carreras profesionales, una de ellas es la de Psicología que tiene un gran número de estudiantes, por tanto, nace la preocupación de que los estudiantes de psicología no presenten una buena salud mental.

La Carrera Profesional de Psicología, cuyo ejercicio es de intervenir; es fundamental que en su formación académica desarrolle conocimientos, habilidades, actitudes y competencias personales que le ayuden hacer un profesional íntegro, así como tener salud mental; no siempre se llega a tener una correcta formación académica, hay casos de estudiantes que no cumplían con el perfil de egresado. Por tanto, se plantea la pregunta ¿Qué nivel de salud mental positiva tienen los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?, esta pregunta va ser resuelta en el transcurso de la investigación, para poner en conocimiento si es necesario algún tipo de intervención, dado que así se puede desarrollar un mejor profesional.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General.

¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?

1.2.2. Problemas Específicos.

- ¿Cuál es el nivel de satisfacción personal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?
- ¿Cuál es el nivel de actitud pro-social en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?
- ¿Cuál es el nivel de autocontrol en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?

- ¿Cuál es el nivel de autonomía en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?
- ¿Cuál es el nivel de resolución de problemas y actualización en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades de relación interpersonal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?
- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en las tres diferentes mallas curriculares 2007-2015-2018 en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

Identificar el nivel de Salud Mental Positiva en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Identificar el nivel de satisfacción personal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Identificar el nivel de actitud pro-social en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Identificar el nivel de autocontrol en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Identificar el nivel de autonomía en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Identificar el nivel de resolución de problemas y actualización en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.

- Identificar el nivel de habilidades de relación interpersonal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Determinar el nivel de salud mental positiva en las tres diferentes mallas curriculares 2007-2015-2018 en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.

1.4. Justificación e Importancia

1.4.1. Justificación teórica.

Esta investigación aporta nuevos conocimientos y reforzar a los ya existentes sobre la salud mental positiva en estudiantes de psicología, se identifica el nivel por cada factor como también se logra contrastar entre las diferentes mallas curriculares y en los diferentes semestres académicos, esto va aportar a tener una información más detallada de la salud mental positiva en estudiantes. Ya que no existe mucha información sobre el tema en el país y mucho menos en la región Junín, será beneficioso conocer el nivel de salud mental positiva para poder trabajar en la promoción y prevención en la población más vulnerable que son los estudiantes universitarios.

1.4.2. Justificación práctica.

Esta investigación aporta conocer la salud mental positiva de los estudiantes de psicología que va formando la Universidad Continental, dado que lo académico y la formación personal deben estar de la mano para así lograr formar ser un profesional de éxito. Si no existe un nivel alto de salud mental positiva se realizaría una intervención, sería indispensable la evaluación en cada periodo universitario ya que cada semestre se recibe nuevos estudiantes, lo cual ayuda a conocer el avance de salud mental positivo.

1.4.3. Justificación metodológica.

Esta investigación aporta a conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes, esto aportara a que se implementen talleres y charlas, así mismo contribuye en mejorar los

factores que presente un bajo nivel, lo cual ayuda de modo más eficiente a mejorar la salud mental positiva en estudiantes. Los programas de intervención ayudarán no solo a estudiantes de la carrera de Psicología, sino a estudiantes de todas las carreras universitarias.

1.4.4. Importancia.

Sabiendo que la salud mental es importante para el bienestar de las personas, esta investigación ayuda a identificar la salud mental positiva de los estudiantes de psicología dado que, si presentan un nivel bajo en salud mental positiva, se logre mejorar y fortalecer la salud mental positiva a través de diferentes talleres o cursos. Es fundamental evaluar la salud mental positiva de las diferentes mallas curriculares con el fin de identificar que sí los estudiantes en el transcurso de su formación académica mejoran su salud mental positiva, si en caso no se logra lo esperado es necesario implementar diversas técnicas para fomentar la salud mental positiva. Como una forma más eficaz de lograr promover la salud mental positiva sería necesario que los estudiantes del nuevo ingreso sean evaluados por el test de salud mental positiva, en ese sentido, se realizaría un filtro de los estudiantes. Teniendo como finalidad, el bienestar de los estudiantes de la Universidad Continental.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general.

Existe un nivel alto de Salud Mental Positiva en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.

1.5.2. Hipótesis específicas.

- Existe un nivel alto de Satisfacción Personal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Existe un nivel alto de Actitud pro-social en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.

- Existe un nivel alto de Autocontrol en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Existe un nivel alto de Autonomía en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Existe un nivel alto de Resolución de problemas y Actualización en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Existe un nivel alto de Habilidades de Relación Interpersonal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.
- Existe un nivel alto de Salud Mental Positiva en las tres diferentes mallas curriculares 2007-2015-2018 en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental.

1.6. Variable

1.6.1. Definición conceptual de la variable.

Salud Mental Positiva:

Es el resultado de la interacción de factores psicosociales de las personas que le facilitan alcanzar un alto nivel de bienestar, de funcionamiento óptimo e implica la promoción de sus cualidades facilitando su máximo desarrollo, potencial que está determinado por la presencia de diferentes factores. (Lluch, 1999. pág.48).

1.6.2. Definición operacional de la variable.

Identificando sus indicadores y dimensiones en salud mental positiva el ser humano respecto a su conducta está orientada a la obtención del máximo beneficio de las experiencias vividas, por lo que se orienta a vivir experiencias positivas y minimizar las negativas y esto se suma a la idea que ser humano está en continuo proceso de desarrollo de sus capacidades, metas y aspiraciones. Está en un proceso constante de adaptación y equilibrio que genera un movimiento progresivo de crecimiento personal, donde es capaz de adaptarse eficientemente a

nuevos entornos, lograr buenas relaciones personal y el de manejar los problemas que se presenten cotidianamente.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes del Problema

La variable de salud mental positiva fue estudiada por primera vez por Jahoda en 1958, más en 1999 LLuch realizó su tesis de doctorado plasmando toda la teoría de Jahoda, en su cuestionario salud mental positiva, siendo una teoría nueva y poco estudiada igualmente el cuestionario.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Toribio (2017) realizó la investigación titulada “Factores Protectores de la Salud Mental Positiva en Adolescentes” que tuvo como objetivo el explicar en qué medida los factores protectores inciden sobre la salud mental positiva en adolescentes con y sin sintomatología depresiva, esta investigación es no experimenta, empírico cuantitativa y descriptivo; su muestra estuvo conformado por un total de 533 adolescentes de nivel medio superior de la ciudad Toluca, los instrumentos usados fueron la escala de salud mental positiva, escala de felicidad, escala de autoestima, escala de optimismo, escala de salud SF-36 y escala de depresión. Los resultados obtenidos fueron que existe correlación positiva y significativa entre la mayoría de las dimensiones de percepción de la salud y salud mental positiva, la media de salud mental positiva en hombre es 72.7 a diferencia de las mujeres 68.85; concluyo que hay un nivel

adecuado de salud mental positiva en la medida que los adolescentes compartan actitudes positivas, equilibrio emocional y autonomía.

Serna (2016) desarrolló la tesis titulada “Salud Mental Positiva en estudiantes de Psicología” para la obtención de Licenciatura en Psicología por la Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia, tuvo como objetivo establecer los niveles de salud mental positiva en una muestra de estudiantes en periodo de prácticas de preparado de psicología, como también establecer los niveles de las características de salud positiva y compararlas con sedes de la universidad. Este estudio es no experimental, de tipo observacional, descriptivo, compartido y de corte transversal, así mismo su muestra es de 62 estudiantes, el instrumento usado fue el Cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluich. Los resultados arrojados por la investigación es que la mayoría de estudiantes de psicología presentan niveles altos en cada una de las seis factores propuestas por el Modelo de Salud Mental Positivo, una de sus conclusiones fue que la muestra presenta buenas características, también que la correlación observadas entre los factores con mayor proporción son la satisfacción personal y la resolución de problemas, se plantearía que la imagen personal puede verse influenciada por resolución de problemas.

Munar (2016) desarrolló su tesis “El estrés y la salud mental positiva en estudiantes de enfermería de la Universidad Rovira I Virgili” que tuvo como objetivo evaluar el nivel de salud mental positivo de los estudiantes de enfermería, según edad, sexo, estado civil, ocupación y año de carrera y conocer el efecto del estrés sobre los estudiantes, esta investigación tiene como metodología cuantitativa-descriptiva y un diseño transversal, su muestra estaba conformado por 174 seleccionados estratégicamente por cursos, los instrumentos utilizados fueron el de Salud Mental Positiva y la escala de Estrés Percibido. Los resultados obtenidos fueron que las variables de edad, sexo, ocupación y año de carrera influyendo significativamente en la salud mental positiva, en cuanto los estudiantes de 4º presentan menores niveles de estrés; concluyo que la teoría señala la existencia de diferencias en la salud mental en cuanto al género, un

determinante de la salud que interactúa con la edad, estructura familiar, educación, ocupación, ingreso y apoyo social.

Toribio (2016) desarrolló la investigación titulada “Salud Mental Positiva en Adolescentes Mexicanos” que tuvo como objetivo medir la salud mental positiva en adolescentes mexicano, este estudio es descriptivo de corte transversal, la muestra estaba conformada por 533 entre las edades de 14 y 20 años, el instrumento usado fue la Escala de Salud Mental positiva. Los resultados obtenidos son que teniendo un valor mínimo (77) y un valor máximo (149), el 54.4% de la muestra estuvo en el nivel alto, el 41.7% un nivel medio y solo un 3.9% en el nivel bajo de salud mental positiva, en caso de los factores la medida más alta es en satisfacción personal, seguida de actitud prosocial, resolución de problemas, autonomía, habilidades de relación interpersonal y autocontrol; concluyo que los adolescentes mexicanos cuentan con recursos y fortalezas positivas, que reflejan buena autoestima, satisfacción con la vida, felicidad y optimismo, se preocupan por lo que ocurre en la sociedad y muestran la capacidad de poder cumplir sus metas.

Navarro (2015) desarrolló su investigación titulada “Salud Mental Positiva en estudiantes universitarios del programa de medicina: estudio comparativo entre contextos sociocultural colombiano y francés” que tuvo como objetivo identificar los niveles de salud mental en estudiantes del programa de medicina, este estudio es comparativo de tipo transversal, la muestra en la población colombiana estaba conformada por 214 estudiantes, 106 del II año y 108 del III año, la muestra en la población francesa está conformada por 319 estudiantes, 153 del II año y 166 del III año, el instrumento usado fue la Escala de Salud Mental Positivo. Los resultados obtenidos son que 36% de los encuestados se encuentra en un nivel alto de salud mental, un 31% se encuentra en un nivel medio y un 33% en un nivel bajo; concluyo que la edad genera un impacto altamente positivo en la de autonomía y habilidades

de relaciones interpersonales, en caso de las mujeres poseen mayores fortalezas en el autocontrol y satisfacción personal.

2.1.2. Antecedentes Nacionales.

Prado (2018) desarrolló la investigación “Salud mental positiva y satisfacción familiar asociada al éxito académico en estudiantes del programa Beca 18 de una Universidad Privada” en la ciudad de Lima, la investigación tuvo como objetivo general determinar la asociación entre la Salud Mental Positiva, la satisfacción familiar con el éxito académico en estudiantes del programa beca 18 de una universidad privada y los objetivos específicos establecer y describir las características de la salud mental positiva, la satisfacción familiar y éxito académico de estudiantes de la beca 18 como también el análisis estadístico, esta investigación es de tipo no experimental con un diseño descriptivo-correlacional, así mismo la muestra estaba conformado por 60 estudiantes entre 7 diferentes carreras profesionales, los resultados de la investigación fueron que no se encontró relación significativo entre Salud Mental Positiva y Éxito Académico 0.060, también no se encontró relación significante entre Satisfacción Familiar y Éxito Académico 0.112 y no se encontró una relación relevante entre Salud Mental Positiva y Satisfacción Personal 0.403. Concluyo que no se hallaron relaciones significativas entre salud mental positiva y la satisfacción familiar asociada al éxito académico, no encontró una diferencia significativa por facultad, pero si encontró diferencia significativa por género.

Murillo (2017) desarrolló la investigación titulada “Salud Mental Positiva en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano” en Puno, la cual tuvo como objetivo general el determinar el nivel de Salud Mental Positiva de los estudiantes de enfermería y los objetivos específico el de identificar el estado de Salud Mental Positiva por cada uno de los indicadores, esta investigación es de tipo descriptivo de diseño transversal, así mismo la población está conformada por 524 estudiantes y la muestra es 222 estudiantes de la carrera de enfermería, por el cual el instrumento utilizado fue Salud Mental

Positiva por Teresa Lluch, los resultados demuestran que los estudiantes presentan un 50.9% de Salud Mental Positiva alta, en la escala de Satisfacción Personal presentan un 64.4% en alto, en la escala de Actitud Prosocial presentan 55.4% en alto, en la escala de Autocontrol presenta un 59.5% en el nivel medio, en la escala de Autonomía representa un 52.3% en el nivel medio, en la escala de Resolución de Problema y Autoactualización 48.2% en el nivel medio y en la escala Habilidades de Relación Interpersonal 65.3% en el nivel medio. Concluyo que la salud mental positiva va de un nivel alto a medio, que en Satisfacción Personal se encuentra un nivel más alto.

Saavedra (2017) desarrolló la investigación titulada “Salud Mental Positiva y rendimiento académico en estudiantes de enfermería” en la ciudad de Trujillo, esta investigación tuvo como objetivo general el determinar la relación que existe entre los criterios de la salud mental positiva y el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería y como objetivos específicos identificar la salud mental positiva según criterios e identificar el nivel de rendimiento académico de las estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo, así mismo la investigación es de tipo cuantitativo de método descriptivo correlacional, la población estuvo conformada por 128 estudiantes y la muestra estaba conformada por 96 internas de enfermería del X ciclo de diferentes sedes, el instrumento utilizado fue la escala de Salud Mental Positiva de Teresa Lluch para el rendimiento académico se utilizó el Formato de Rendimiento Académico (AFA), los resultados de la Escala de Salud Mental Positivo y el Rendimiento Escolar fueron en la escala de Satisfacción Personal tuvo un porcentaje de 40.6% en el nivel medio, en la escala de Actitud Prosocial tuvo un 38.5% en alto, en la escala de Autocontrol tuvo un 83,3% en el nivel bajo, en la escala de Autonomía tuvo un 65.6% en el nivel bajo, en la escala de Resolución de Problemas tuvo un 43.8% en el nivel bajo, en la escala de Habilidades de Resolución de Problemas Interpersonal tuvo un 40.6% en la nivel bajo. Concluyó que existe una relación

significativa con respecto a la salud mental positiva y al rendimiento académico, así como también que los porcentajes más bajo fueron en los factores de autonomía y autocontrol.

Aguilar (2016) desarrolló la investigación titulada “Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Salud Mental Positiva en Practicantes Pre-Profesionales de Psicología” en la ciudad de Trujillo, la que tuvo como objetivo determinar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud Mental Positiva en estudiantes que realizan Prácticas Pre-Profesionales en la carrera de psicología de la ciudad de Trujillo, así como determinar la validez de contenido por el modelo criterio de jueces del cuestionario de Salud Mental Positiva, esta investigación tuvo como metodología Inductivo y de tipo de estudio es Tecnológica, la población está conformado por 403 internos de la carrera de psicología de la universidad Cesar Vallejo la muestra para el análisis descriptivo es de 180 y la muestra para la validez congruente y para la confiabilidad de test-retest es de 180, el instrumento de evaluación es Salud Mental Positiva de María Teresa Lluch, los resultados que presento la investigación son que la validez de criterio revela coherencia por juicio de expertos, la validez de constructo se presenta garantía psicométrica en la validez, así mismo los ítems tiene una correlación positiva y altamente significativa.

Bazán (2014) desarrolló la investigación titulada “Salud Mental Positiva en estudiantes de Enfermería de ciclos de estudio diferenciados de la Universidad Nacional Federico Villareal” para la obtención del grado de Magíster, su objetivo es de describir y compara los niveles de Salud Mental Positiva de los estudiantes de enfermería de ciclos diferentes de la Universidad Federico Villareal, el estudio fue no experimental de tipo Descriptivo-Comparativo; su muestra estuvo conformada por 100 estudiantes del II y VIII semestre. El Instrumento usado fue el Cuestionario de Salud Mental de Lluch M., los resultados obtenidos son que el nivel de significancia al 0.05 por el cual se demuestra que no existe diferencia significativa en los niveles de Salud Mental Positiva en los estudiantes de II y IV ciclo de

enfermería, así mismo se comprobó con un nivel de significancia de 0.05 que los estudiantes del II y IV ciclo presentan niveles bajos de Salud Mental Positiva, también se demostró que no existe diferencias significativa en las dimensiones de satisfacción personal, actitud pro-socia, autonomía, resolución de problemas, habilidades de relación Interpersonales; como también a un nivel significativa de 0.05 existe diferencia significativa en la dimensión de autocontrol, la conclusión es que los estudiante presentan problemas psicosociales.

Anicama, Cabello, Cirilo e Ingrid (2012) desarrollaron la investigación titulada “Autoeficacia y Salud Mental Positiva en Estudiantes de Psicología de Lima”, la cual tuvo como objetivo el de determinar la relación entre a variable de Autoeficacia y Salud Mental Positiva en estudiantes de psicología de una Universidad pública. Esté estudio fue no experimental de tipo Correlacional, con un diseño descriptivo comparativo; su muestra fue conformada 250 estudiantes entre mujeres y varones del segundo al cuarto año de estudio de la carrera de Psicología, así mismo los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer y Cuestionario de Salud Mental Positiva de Teresa Lluch Canut. Los resultados arrojados fueron que las mujeres presentan una medida ligeramente superior de Salud Mental Positiva $p < 0.055$, en caso de la edad se demostró que el grupo de 25 años a más presenta una medida superior $p < 0.847$, en caso de años de estudio se observa que el de 4° presenta un mayor promedio $p < 0.05$; en caso de correlación entre Autocontrol y Salud Mental Positiva se encuentra una relación significativa, en el cual a mayor autoeficacia existirá mayor satisfacción persona ($p < 0.05$), mayor y mejor autocontrol y resolución de problemas ($p < 0.001$), mayores habilidades interpersonales ($p < 0.01$) y una mejor Salud Mental en General ($p < 0.01$). Concluyo que existe una correlación positiva significativa, aunque baja a moderada en Salud mental positiva y autoeficacia, como también existe un nivel más elevado de salud mental positiva en el género femenino.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Salud Mental:

Cuando hablamos de salud mental es complejo dar una definición exacta, dado que esta va cambiando en el transcurso del tiempo, sabiendo que no hay algo tangible que demuestre que es sano y lo que no. Existen diversas definiciones las cuales nos van a dar diferentes visiones de ésta, por ello tenemos que conocer cómo se va desarrollando.

El origen de la salud mental se da en el siglo XX por la concepción integral del ser humano entendida desde una perspectiva biopsicosocial, por el cual la salud mental constituye positivamente en el bienestar individual y colectivo, está muy relacionado a su ámbito social.

Por el cual nace el termino higiene mental en los años 1980 en EE.UU, basándose en el libro de Clifford Bener quien describe su experiencia al ingresar a tres hospitales psiquiátricos, pero lo más importante del libro, es que dio a conocer posible soluciones, estableciendo así un nuevo enfoque de salud mental, así mismos esta dio orígenes a diferentes asociaciones de higiene mental en diferentes países con un enfoque más a lo preventivo. En una de las conferencias mundiales que se ofreció en Francia en 1949, se sustituyó el termino higiene mental por el de salud mental, siendo así que se fundó la Federación Mundial de la Salud Mental, en el cual se realizó un buen avance a lo preventivo y rehabilitación en favor a la comunidad. (Bertolote,2008).

Siendo así el termino de salud mental, va desarrollándose y va naciendo diferentes orientaciones que brinda diversas definiciones, por el cual es complejo para sintetizar en una definición universal que permita recoger sus múltiples matices.

La Organización Mundial de la Salud brindó una definición como,

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona se da cuenta de sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y de contribuye a su comunidad. (OMS, 2006).

La Asociación Psiquiátrica Norteamericana definió la salud mental como,

Un estado más relativo en el que una persona logra una integración razonablemente satisfactoria de sus impulsos instintivos. Su integración resulta aceptable para sí misma y para su medio social, lo cual se refleja en la naturaleza satisfactoria tanto de sus relaciones interpersonales como de su vida, su logro real, flexibilidad y nivel de naturaleza emocional alcanzada. (APA, 2012).

Martí Tuquest y Murcia Grau definen la salud mental como,

Un proceso en el que el individuo puede: interrelacionarse satisfactoriamente con sus semejantes, conocer bien su ambiente con el propósito de contribuir a su mejora jugando un papel activo productivo, así como identificar y asumir rol social específico con el objetivo de potenciar su personalidad, también el de solventar los conflictos y tensiones que vayan surgiendo, y adaptarse flexiblemente a su medio y al juego de influencias e interacciones que ello comparte. (Martí & Murcia, 1988).

María Fernández Sánchez define salud mental como,

Un individuo reaccionara de una manera sana si, en el transcurso de su desarrollo se muestra capaz de realizar una adaptación flexible entre los conflictos, de forma que puedan salvaguardar sus necesidades, a la vez mantengan la frustración y angustia. (Fernández, 1999).

Pirkko L. en la Federación Mundial de la Salud Mental afirma que

La salud mental incluye elementos como, el económico, psicológico, sociales, ambientales y médicos. El vivir no es estar sin crisis, es vivir de crisis en crisis, la crisis ayuda a la persona hacer más fuerte donde aprende a fortalecer las situaciones. Para poder enfrentar la vida se necesita trabajo y condiciones económicas de subsistencia que van ayudar a la gente a mantener un equilibrio,

contar con una red de ayuda de parientes cercanos y amigos; es importante que las personas tengan confianza en sí mismos, buena escucha y la capacidad de aprender nuevas cosas. (Bazán, 2014).

Por el cual muchos autores definen la Salud Mental no solo como la ausencia de enfermedad, es por eso que nace la concepción de Salud Mental Positiva, dado que esta se enfoca en algo más que establecer que es sano y que no, sino que nos da un enfoque hacia el bienestar, también va de la mano en el ámbito social y como va enfrentado dificultades que pueden afectar la Salud Mental.

2.2.1.1 Salud Mental en el Perú.

Salud Mental como un problema de salud pública se ve como las repercusiones de la violencia, exposición a la pobreza y frustración, las cuales se ven reflejadas en alteraciones del sistema nervioso central de las personas. Las manifestaciones de estas modificaciones que se entienden como enfermedades mentales deben estar atendidas prioritariamente, con una perspectiva de salud pública, equidad y derechos humanos, por su alto impacto individual y colectivo, hacen de los trastornos mentales sean un verdadero problema de salud pública en el Perú. (Rondón, 2010).

Los estudios epidemiológicos de Salud Mental dan cuenta que anualmente en promedio el 20.7% de la población mayor a 12 años de edad padecen de algún tipo de trastorno mental especialmente la depresión, trastornos de ansiedad y alcoholismo. El trastorno más frecuente es el episodio depresivo con una prevalencia anual que se estima en 7.6% a nivel nacional. En la región Junín presenta un 15.3% de prevalencia anual en trastornos mentales. (MINSa, 2018).

En caso de problemas psicosociales como la agresión así la mujer alcanza cifras preocupantes, la prevalencia anual por violencia son: psicológica son de 61.5%, física 30.6% y sexual 6.5%, la prevalencia anual de la violencia física y sexual ejercida por el esposo o acompañante es de 10,6%, siendo más frecuente en mujeres de 20 a 24 años. En caso de la

conducta suicida la prevalencia es mayor en zonas urbanas, aproximadamente 4 de cada 10 muertes por suicidio no se registran. (MINSa, 2018).

Las tasas más altas de problemas de salud mental se asocian con desventajas sociales, bajos ingresos, servicios de salud y educación insuficientes, subempleo, desempleo y precarias condiciones ocupacionales.

Dado el impacto que vienen ocasionando los problemas mentales en el país, la dirección de Salud Mental en el 2015 inauguró 22 centros de Salud Mental Comunitario a nivel nacional, con la finalidad de reorientar la salud mental en el primer nivel de atención, en el cual se cuenta con psicólogos, enfermeras, entre otros profesionales especializados en salud mental.

2.2.1.2 Ley de Salud Mental en el Perú.

El 23 de mayo de 2019, el gobierno promulgó la ley N° 30947 Ley de Salud Mental, con el objetivo de garantizar el acceso a los servicios, promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, para el pleno derecho a la salud y el bienestar de la persona, familia y comunidad.

Según la norma publicada en el diario El Peruano, la atención de la salud mental considera el modelo de atención comunitaria, así como el respeto a los derechos humanos y la dignidad de la persona, sin discriminación, y el abordaje intercultural, sin estigmatización de las personas con problemas en salud mental.

Según Dr. Yuri Cutipé Cárdenas el director de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSa) destacó que la ley aprobada recibe todas las expectativas alcanzadas por el ministerio basada en la comunidad. “La ley hace posible alcanzar mejores servicios de salud mental en el país con un enfoque de familia y comunidad. También implica la responsabilidad de todos los sectores y de la sociedad civil para que sea el medio para el progreso, así como un fin ético como bienestar que nos merecemos todos los seres humanos” (MINSa, 2019).

La ley tiene como prioridad el cuidado de salud mental en poblaciones vulnerables e implementación de servicios de atención comunitaria, como componentes primordiales y esenciales de las redes integradas de salud. La política de Salud Mental contempla un establecimiento de un sistema de información, la identificación de factores de riesgo y perfiles epidemiológicos, y la aprobación de protocolos de atención, llegar a tener un coordinación interinstitucional e intergubernamental, como también la implantación de un plan de salud metan intersectorial.

Así mismo, los seguros de salud públicos y privados deben cubrir la atención en salud mental dentro de los planes, incluyendo el tratamiento ambulatorio u hospitalización, por el cual los establecimientos privados están obligados a brindar cobertura para el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de acuerdo a la gravedad de salud mental.

Según la ley N° 30947 ley de Salud Mental Capitulo uno articulo 3 principios y enfoques transversales: estos son los principales principios accesibilidad, calidad, cobertura sanitaria universal, confidencialidad, inclusión social, enfoque de discapacidad, enfoque multisectorial y enfoque del ciclo vital. (El Peruano, 2019).

- El artículo 6, prioridades en Salud Mental señala el cuidado de la salud mental en la población vulnerable: primera infancia, adolescencia, mujeres y adultos mayores; en un enfoque de derechos humanos, equidad e inclusión social. La implementación de servicios de atención de salud mental comunitario, como componentes primordiales y esenciales de las redes integradas de salud.
- El artículo 16, promoción de la salud mental, indica que corresponde al estado la promoción de la salud mental, que comprende la intervención sobre los determinantes sociales de la salud, para cual se favorece la práctica

de conductas y la relación de entorno saludable, así para fortalecer la identidad.

- El artículo 21, modelo de atención comunitaria, tiene las siguientes características; se implementa continuamente, satisface la necesidad de una población, promueve la participación de una población y promueve la inclusión social.
- Artículo 25, competencia para el diagnóstico señala que el diagnóstico y la determinación de la existencia de un problema de salud mental se realizará por un médico psiquiatra colegiado con el apoyo técnico del equipo de salud mental; y, en ausencia de este, por médico cirujano colegiado, de acuerdo a las normas técnicas aceptadas internacionalmente.
- Artículo 34, educación en la salud mental, indica que en todas las instituciones educativas básicas y superior se implementarán programas de intervención con la finalidad de proteger a la población estudiantil de potenciales riesgos para la salud mental.

2.2.2 Salud Mental Positiva.

La salud y la salud mental para la población son considerados solo como la ausencia de salud, entendiendo que la salud mental es mucho más que aquello, teniendo en cuenta esto, nace el interés de muchos investigadores para dar a conocer una vista positiva de la salud mental.

En la salud mental positiva existe una influencia mutua entre los aspectos físicos y mentales del ser humano, que esta no es la ausencia de enfermedad, tampoco es un promedio que indica normalidad, más bien señala que los estándares de comportamiento varían con el tiempo: el lugar, la cultura y las expectativas del grupo social, enfatizando en la realidad cultural, así también se destaca que si bien el ambiente y la cultura inciden en la salud y en la

enfermedad, es incorrecto hablar de una sociedad enferma o de comunidades enfermas. Un aspecto crucial para la salud mental positiva es el ambiente y como somos capaces de adaptarnos a un nuevo espacio, así como en área personal el interactuar estableciendo relaciones íntimas con otras personas y las relaciones en grupo las personas modifican su comportamiento en el ambiente que se desarrollan.

La salud mental positiva elaborado por (Jahoda, 1958) constituye un punto de referencia importante para nuevas teorías que solo definían la salud mental como la ausencia de enfermedad, esta teoría es la base de Teresa Lluch para la construcción de la Escala de la Salud Mental positiva.

Surge en Estados Unidos en 1955, con el objeto de llevar a cabo un estudio más integral de la salud mental, siendo un punto de referencia esencial para la conceptualización y el abordaje de la salud mental desde una perspectiva de promoción, destacando el tratamiento y avanzando hacia una intervención centrada en potenciar el desarrollo personal positivo. Esto está vinculado a los inicios del modelo comunitario de intervención y pretende reivindicar la promoción de la salud mental superando la prevención de la enfermedad. Jahoda articula su concepción de la salud mental positiva desde una perspectiva de múltiples criterios. (Jahoda, 1958).

Esta teoría nace de los inicios del modelo comunitario de intervención y pretende reivindicar la promoción de la salud mental superando la prevención de la enfermedad, la salud mental positiva articula su concepción desde una perspectiva de seis múltiples factores.

2.2.2.1 Factores de la salud mental positiva.

Para Johan la salud mental positiva es un estudio integral que buscó constituir una teoría donde se describa los criterios que componen la salud mental positiva para poder ser estudiada. Estos criterios son: actitudes hacia uno mismo, crecimiento, desarrollo y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno. Este modelo es el

impulsador para otras teorías, pero no realizó registro empírico de estas dimensiones, por lo que Lluch retoma la investigación y realiza un estudio cuantitativo, en la cual la replantea como factores y decide renombrarlos y darles una definición más concreta. Los cuales especifica en su modelo multifactorial como: F1 Satisfacción personal, F2 Actitud prosocial, F3 Autocontrol, F4 Autonomía, F5 Resolución de problemas y actualización, así como F6 Habilidades de relación interpersonal. (Lluch, 1999).

- Factor 1. Satisfacción Personal: Es un factor que engloba autonomía/autoestima, satisfacción con la vida personal, perspectiva optimista de futuro. Es un criterio ampliamente utilizado para definir y evaluar el bienestar subjetivo y/o la calidad de vida percibida; como un índice global o como satisfacción en diferentes esferas de la vida. Lluch refiere que este factor se observa cuando el individuo se acepta a sí mismo y reconoce sus potencialidades, se considera que evalúa tanto la percepción y aceptación del individuo de sí mismo, como su posición ante la vida y el futuro.
- Factor 2. Actitud Prosocial: La actitud prosocial y las habilidades de relación interpersonal son dos factores íntimamente relacionados. La comunicación interpersonal es esencial para el desarrollo de las habilidades sociales y actitud prosocial es una condición necesaria para mantener relaciones interpersonales satisfactorias, así como un prerrequisito de las habilidades sociales. El ser humano es un ser social, y que la relación interpersonal con los otros factores va generar mayor salud mental positiva.
- Factor 3. Autocontrol: El autocontrol es una dimensión fundamental para mantener equilibrio emocional, un antídoto contra el estrés y un requisito básico para el funcionamiento adaptativo de la persona, como también es una habilidad esencial para posponer o demorar la gratificación y conseguir objetivos que requieren un trabajo continuo y, destacan que, la mayoría de comportamiento sanos reciben su recompensa a largo plazo. El autocontrol permite claridad para juzgar los sentimientos y emociones y de

los demás, con un asertividad tal que da la posibilidad de expresarse y defender los derechos propios sin menoscabando la de los demás, por el cual es necesario para este factor es la capacidad de ser independiente, la seguridad personal que permite autodirigirse, capacidad de diversificación emocional, libertad de tomar decisiones apoyadas en la certeza de los criterios personales, características estas propia de la autonomía.

- Factor 4. Autonomía: La autonomía es uno de los factores más importantes, uno de los objetivos básicos de la mayoría de programas de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de las diversas orientaciones psicológicas. El cambio en el paciente no se realizará hasta que el mismo desee el cambio y acepte su dificultad con responsabilidad, desde este principio la autonomía es la capacidad para tener criterios propios, independencia: autorregulación de la propia conducta; seguridad propia y confianza en sí mismo. (Costa citada en Lluch, 1999) consideró que el individuo debe poseer una voluntad propia que pueda controlar y estar en la capacidad de modificarse, y decidir libremente lo que sea. La autonomía personal es de tres tipos: responsabilidad sobre el propio comportamiento, capacidad de autorregularse y la capacidad de defender los propios intereses o deseos. Desde niño se va autorregulando sus emociones, así como el lenguaje es el instrumento indispensable para la autorregulación a partir de los dos o tres años de edad y como en la adolescencia requiere una nueva aproximación a la autonomía en la responsabilidad con una buena regulación de su comportamiento en años anteriores.
- Factor 5. Resolución de Problemas y Autoactualización: Según Lluch es entendida como la fuerza motriz que genera el deseo de crecimiento y superación personal, es un ingrediente esencial en todo el proceso de resolución de problemas, se refiere a la disposición de las personas a mejorar y solucionar un problema de forma eficiente. Es importante ajustarse a diferentes cambios que siempre estarán presentes, la actualización

y la resolución de problemas que tenga un individuo va a determinar e influir enormemente en la salud mental positiva que este posee. Un problema es una situación de la vida que demanda una respuesta para el funcionamiento efectivo, pero ninguna respuesta efectiva esta inmediatamente disponible en ese momento para el individuo o para el grupo, por otro lado una solución es una respuesta de afrontamiento o un patrón de respuesta que es efectivo en alterar la situación problemática y/o las relaciones propias para que no sea percibida como un problema. Entre los factores de salud mental positiva en la que la resolución de problemas y la actualización son importantes para sentir satisfacción consigo mismo, para resolver un problema requiere análisis, capacidad de decisión, adaptabilidad y actitud de crecimiento.

- Factor 6. Habilidades de relación Interpersonal: Este factor se ha desglosado en la habilidad para establecer relaciones interpersonales, empatía, capacidad para entender los sentimientos de los demás, y la habilidad para dar apoyo emocional. (Lluch, 1999, pág. 212) explica que “La comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana, día a día del ser humano al comunicarse con el otro”, hace referencia que las habilidades sociales tiene en el crecimiento personal. El entrenamiento en habilidades sociales es una de las técnicas más utilizadas en el programa de prevención, tratamiento y rehabilitación de la mayoría de problemas psicológicos, a la vez se le concede gran importancia a este criterio, para la capacidad de interactuar con otras personas depende del logro de los objetivos que interesan a todos, fortalecimiento el desarrollo personal.

2.2.3 Perfiles de ingreso y egreso.

2.2.3.1 Malla curricular 2007.

- Perfil de ingreso: Debe tener conocimientos básicos en biología, matemática, filosofía, sociología, español, tecnología de la información e inglés. Las habilidades son caracterizadas por el razonamiento matemático y verbal, comprensión lectora, expresión

oral y escrita, analizar críticamente, establecer relaciones interpersonales, autoevaluación y creatividad. En actitudes se caracteriza por responsabilidad, vocación de servicio y ayuda, respeto, apertura, interés en la lectura, interés por el conocimiento científico, interés por las necesidades humanas y socioculturales, autonomía y autodisciplina.

- Perfil de egreso: Al egresar habrá desarrollado competencias integrales, destrezas, actitudes en relación a su ámbito profesional. Conoce la historia de la psicología, la problemática de la realidad social, métodos técnicas e instrumentos de evaluación, e identifica las habilidades sociales. En las habilidades y destrezas investiga y describe el comportamiento humano, diseña desarrolla y evalúa programas y estrategias de intervención, y propone soluciones a problemas. En actitudes asume una actitud ética y responsable, evalúa objetivamente el progreso individual y grupal, establece buenas relaciones interpersonales, mantiene la estabilidad emocional y el nivel de eficacia y eficiencia en situaciones de presión, oposición, desacuerdo y de dificultades; demuestra coherencia entre su planteamiento profesional y su desarrollo personal, y promueve y desarrolla habilidades interculturales.

2.2.3.2 Malla curricular 2015.

- Perfil de ingreso: Debe contar con diferentes competencias necesarias, en el área de comunicación debe comprender los textos, expresarse oralmente, comprende y produce textos e interactúa con expresiones literarias. Área de ciencia, tecnología y ambiente es capaz de indagar mediante métodos científicos y construye una posición sobre la ciencia y la tecnología. Área de matemática es capaz de pensar matemáticamente en situaciones de cantidad, en situaciones regulares, forma y localiza en situaciones de gestión de datos. Área personal social y área persona, familia y relaciones humanas, afirma su identidad, se desenvuelve éticamente y actúa responsablemente. Es importante que el estudiante reúna las siguientes características, interés por las personas y sus relaciones, alta disposición para

ayudar a los demás, intuición y sensibilidad psicosocial, facilidad para las relaciones interpersonales, disposición por desarrollar habilidades profesionales y adecuada salud mental (ausencia de patología que interfiera con el rol del psicólogo).

- Perfil de egreso: Las competencias que adquiere al terminar, es el de aplicar las funciones de evaluación, diagnóstico, prevención, promoción, investigación, tratamiento y/o rehabilitación, en escenarios clínicos, educacionales y organizacionales en diferentes ámbitos sociales. Demuestra habilidades de comunicación, comprende las tareas de diseño y promociones de política públicas, resuelve y aborda problemas complejos en escenarios multidimensionales, demuestra nuevas habilidades y destrezas, conoce y comprende sobre el cuidado del medio ambiente.

2.2.3.3 Malla curricular 2018.

- Perfil de egreso: explorará y analizará la conducta humana a nivel científico y terapéutico. Será capaz de realizar la evolución, el diagnóstico y el tratamiento para la recuperación del paciente; de aplicar y evaluar programas de intervención y estrategias psicoterapéuticas individuales y grupales; así mismo desarrollará proyectos de investigación, básica y aplicada. Su competencia profesional abarcara promoción y prevención e intervención del comportamiento dentro del ámbito psicosocial. Contar con buenas habilidades sociales y podrá enfrentarse a diversos problemas.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Autocontrol.

Es el control de impulsos y reacciones, es fundamental para tener un equilibrio emocional. Es la capacidad consiente de regular impulsos de manera voluntaria, una persona con autocontrol maneja mejor sus emociones y regular su comportamiento.

2.3.2. Actitud prosocial.

Se entiende como conducta prosocial aquellas conductas sociales positivas, el cual significa que no daña ni es agresiva. La actitud prosocial junto con las habilidades sociales es necesario para mantener relaciones interpersonales satisfactorias, por el cual a mayor actitud prosocial y habilidades social mejor salud mental positiva.

2.3.3. Autonomía.

Es la capacidad para tener criterios propios, independencia seguridad propia y confianza en uno mismo, para hacer elecciones, tomar decisiones, así como también asumir las consecuencias del mismo.

2.3.4. Actualización.

Es la fuerza motriz que va general el deseo de superación personal y crecimiento, es esencial para todo el proceso de resolución de problemas.

2.3.5. Estudiantes Universitarios.

Un estudiante universitario es una persona que después de haber cumplido con los requisitos establecidos por la institución para estudiar una carrera profesional, continúe realizando los cursos para la obtención de un título universitario, debe estar matriculados en el sistema universitario.

2.3.6. Estudiantes de la Escuela Académica de Psicología.

Los estudiantes de Psicología deben cumplir un perfil profesional durante sus 10 semestres académicos o 5 años según el programa establecido, donde en los dos últimos semestres incluyen internado, que implica la práctica de los conocimientos teóricos previos.

2.3.7. Habilidades de relación interpersonal.

Es el conjunto de habilidades y comportamientos que va garantizar una interacción adecuada, alcanzar los objetivos de la comunidad y mejorar las relaciones personales. La buena capacidad de interactuar con otras personas fortalece el desarrollo personal.

2.3.8. Salud mental.

Es un estado de bienestar psíquico, emocional y social, el cual la persona se da cuenta de sus propias actitudes, pensamientos y sentimientos que le pueden ayudar a afrontar las presiones normales de la vida. También ayuda al manejo de estrés en diversas situaciones en relación a otras personas o la toma de decisión; es importante la buena salud mental en todas las etapas de la vida. (MINSA, 2018).

2.3.9. Salud mental positiva.

Es el resultado de la interacción de factores psicosociales de las personas que le facilitan alcanzar un alto nivel de bienestar, de funcionamiento óptimo e implica la promoción de sus cualidades facilitando su máximo desarrollo, potencial que está determinado por la presencia de diferentes factores. (Lluch, 1999).

2.3.10. Satisfacción personal.

Es el estado de armonía y bienestar más alto que una persona puede llegar a tener, es el tener una perspectiva optimista del futuro, es un factor que puede ser observable cuando el individuo se acepta así mismo y reconoce sus potencialidades.

2.3.11. Resolución de problemas.

Es la disponibilidad de las personas a mejorar, y solucionar un problema de forma eficiente, está vinculado a todo el procedimiento que permite solucionar una complicación.

Capítulo III

Metodología

3.1. Métodos y alcance de la investigación

3.1.1. Método general.

Esta investigación se desarrolló en base al método científico, el cual representa a la metodología que define y diferencia el conocimiento de la ciencia de otros tipos de conocimientos, el modelo científico se aplicó desde el inicio de la investigación, asegurando el abordaje del problema motivado por la investigación, garantiza el carácter dialectico y permanente del desarrollo.

3.1.2. Nivel.

Es descriptivo, consiste en la recolección de datos a través de técnicas adecuadas, esto es la información primaria. Describe fenómenos sociales o clínicos en un tiempo determinado y geográfico. (Sampieri & Fernandez, 2014).

3.2. Diseño de la investigación

La investigación es de diseño no Experimental Transversal dado que la investigación se realiza en un tiempo determinado, así mismo no se manipuló variables.

Para este diseño se presenta el siguiente diagrama:



Se representa:

M: La muestra de los estudiantes de Psicología de la Universidad Continental.

O: Son las observaciones de la variable de salud mental positiva.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población.

La población de la investigación fue finita, estaba formada por 566 estudiantes matriculados de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental, los cuales en primer semestre son 61 estudiantes, en segundo semestre son 153 estudiantes, en quinto semestre son 105 estudiantes, en sexto semestre son 124 estudiantes, en noveno semestre son 23 estudiantes y en décimo semestre son 100 estudiantes.

3.3.2. Muestra.

La muestra se obtuvo a través de la fórmula siguiente

$$n = \frac{N * Z^2 * PQ}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * PQ}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra.

P = Proporción de los elementos con característica de interés.

Q= Proporción de los elementos sin característica de interés (Q=1-P)

Z= valor de la distribución normal estándar para un nivel de confianza específico

(95%=1.96)

E= Margen de error 5%

N= Tamaño de población

$$n = \frac{566x(1.96)^2x0.25}{(566 - 1)x(0.05)^2 + (1.96)^2x0.25}$$

n = 224.0810

La muestra estuvo conformada por 224 estudiantes de los seis diferentes semestres de la carrera de psicología de la Universidad Continental sede en Huancayo.

3.3.3. Muestreo.

El muestreo es no probabilístico por conveniencia, dado que permitió seleccionar aquellos casos accesibles. Dado que se selecciona a estudiantes de seis diferentes semestres, primer, segundo, quinto, sexto, noveno y décimo semestre. Se evaluó en horas de clases en el curso que se lleva por semestre según la malla curricular de los diferentes planes de estudio 2007, 2015 y 2018, tanto hombres como mujeres de diferentes edades que estén asistiendo a clases.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica.

La técnica utilizada para medir la salud mental positiva fue la encuesta, esta puede definirse como una técnica de investigación social para la indagación, exportación y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo (Carrasco, 2007). Este es un instrumento de recolección de datos en un determinado tiempo y espacio, este permite obtener información correspondiente de la Salud Mental Positiva de los estudiantes de la Universidad Continental, el cual se tomó en las horas de clases elegidas por el curso que se lleva por semestre de la carrera.

3.4.2 Instrumento.

El instrumento utilizado fue el cuestionario de “Salud Mental Positiva” desarrollado por Teresa Lluch en 1999 para obtener el grado de doctorado, este cuestionario mide la salud mental positiva según el modelo multifactorial, la cual consta de seis factores y 39 ítems. Los

factores son los siguientes: F1- Satisfacción Personal, F2- Actitud Prosocial, F3-Autocontrol, F4-Autonomía, F5- Resolución de problemas y F6- Habilidades de Relación Interpersonal.

a. Escala de valoración y criterio de calificación.

El instrumento tiene como datos generales la edad, el sexo, el semestre y si está en internado como también tiene cuatro preguntas de referencia a algún problema físico o mental.

El instrumento cuenta con ítems con valor directo-indirecto se mide mediante la escala Likert.

La puntuación directa para los ítems es:

Siempre casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca casi nunca
4	3	2	1

La puntuación Indirecta para los ítems es:

Siempre casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca casi nunca
1	2	3	4

La suma de todos los ítems genera un valor final, el cual se interpreta de la siguiente manera:

Tabla 1

Baremos del Cuestionario de Salud Mental Positiva

Nivel de salud mental positiva	Rango
Alto	118-156 puntos
Medio	79-117 puntos
Bajo	39- 78 puntos

b. Validez.

Dado que el test se aplicó a estudiantes de Huancayo, se adaptó el cuestionario y se validó por cinco expertos.

c. Confiabilidad.

Se aplicó la prueba piloto a estudiantes del tercer semestre de la facultad de psicología de la Universidad Continental, estaba conformado por 39 estudiantes, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0.787, lo que muestra que el instrumento mantiene una consistencia interna aceptable.

3.5. Técnicas de procesamiento de datos

Para el procesamiento de los datos de datos se usó el programa SPSS 21, la estadística descriptiva y como estadígrafo el análisis de frecuencia.

Capítulo IV

Resultados y discusión

4.1. Resultados del tratamiento de la Información

Los resultados obtenidos por la encuesta salud mental positiva, las cuales se representan en las siguientes tablas y gráficos.

Tabla 2

Distribución de los encuestados según el género.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	166	74,1	74,1	74,1
Masculino	58	25,9	25,9	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 2 se observa la distribución de los encuestados según el género, donde 166 son de género femenino que representan el 74,1% del total y 58 son de género masculino, que representan el 25,9%.

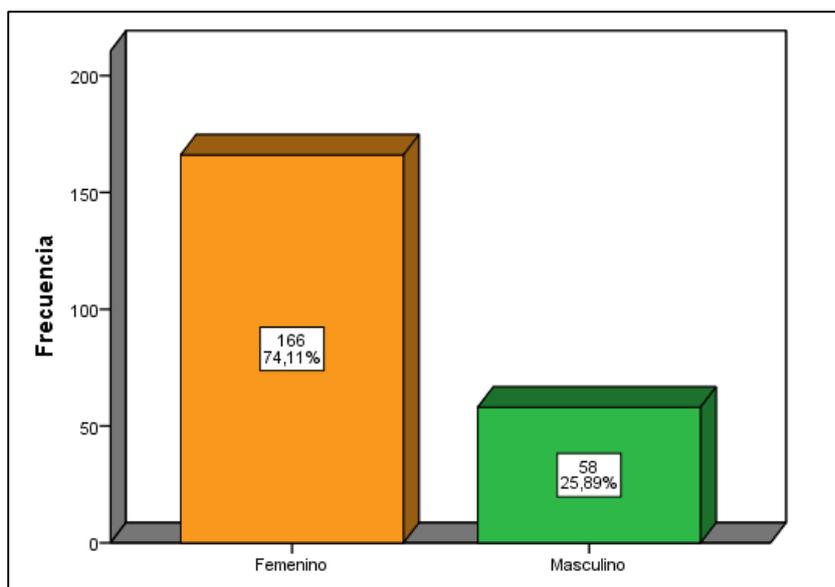


Figura 1. Distribución de los encuestados según el género.

En la figura 1 se observa que la mayoría de encuestados son de género femenino, está integrada por 166 encuestados del total.

Tabla 3

Distribución de los encuestados según su edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
16	4	1,8	1,8	1,8
17	36	16,1	16,1	17,9
18	29	12,9	12,9	30,8
19	39	17,4	17,4	48,2
20	19	8,5	8,5	56,7
21	21	9,4	9,4	66,1
22	26	11,6	11,6	77,7
23	23	10,3	10,3	87,9
24	10	4,5	4,5	92,4
25	8	3,6	3,6	96,0
26	4	1,8	1,8	97,8
27	3	1,3	1,3	99,1
28	1	,4	,4	99,6
30	1	,4	,4	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 3 se observa la distribución de los encuestados según su edad, donde 39 de los estudiantes tienen la edad de 19 que representa el 17.4% de los encuestados.

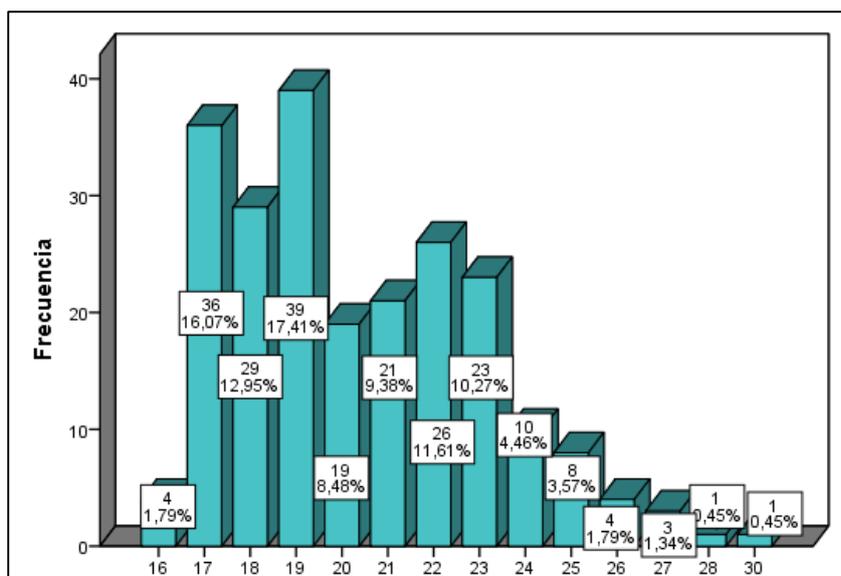


Figura 2. Distribución de los encuestados según su edad.

En la figura 2 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran entre las edades de 17 a 19 años.

Tabla 4

Distribución de los encuestados según su semestre.

Semestre	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	48	21,4	21,4	21,4
2	54	24,1	24,1	45,5
5	50	22,3	22,3	67,9
6	32	14,3	14,3	82,1
9	14	6,3	6,3	88,4
10	26	11,6	11,6	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 4 se observa la distribución de los encuestados según su semestre, donde el mayor número de estudiantes encuestados se encuentra en el segundo semestre y el menor número de estudiantes encuestados en el noveno.

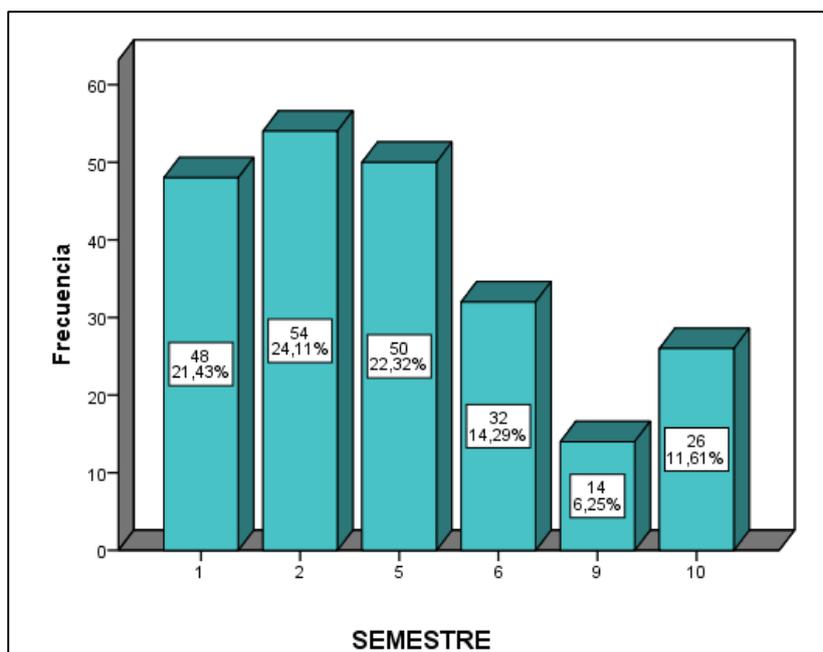


Figura 3. Distribución de los encuestados según semestre.

En la figura 3 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en el segundo semestre que representa un 24,11% del total.

Tabla 5

Distribución de los encuestados por internado.

Internados	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	188	83,9	83,9	83,9
Si	36	16,1	16,1	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 5 se observa la distribución de los encuestados por internado, donde 188 encuestados no se encuentran en esa condición, los mismo que representa un 83,9% del total, y 36 estudiantes están en internado el cual representa un 16.1% del total.

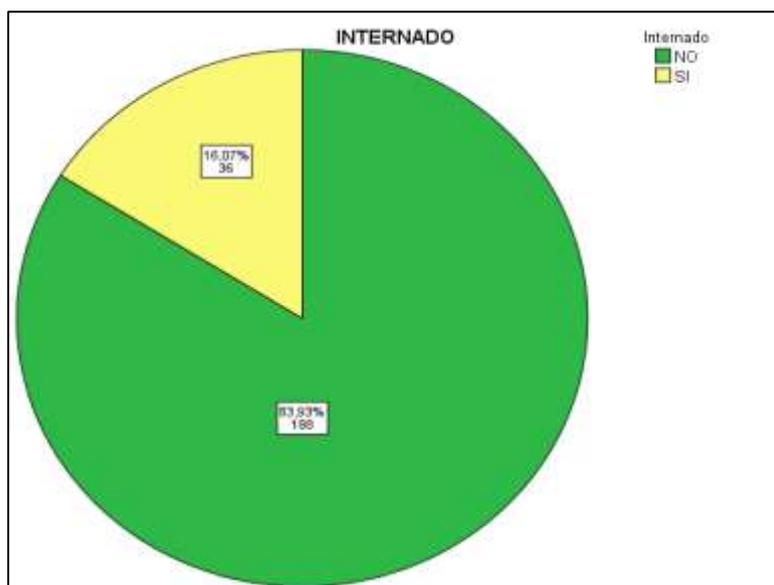


Figura 4. Distribución de los encuestados por internado.

En la figura 4 se observa que la mayoría de encuestados no están en internado dado que son 188 estudiantes encuestados.

Tabla 6

Distribución de los encuestados si se presentan algún problema físico.

Problema físico	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	190	84,8	84,8	84,8
Si	34	15,2	15,2	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 6 se observa que 190 de los estudiantes encuestados no presenta ningún tipo de problema físico y representa un 84,8% del total, así mismo 34 estudiantes encuestados presentan algún problema físico, el cual representa un 15,2%.

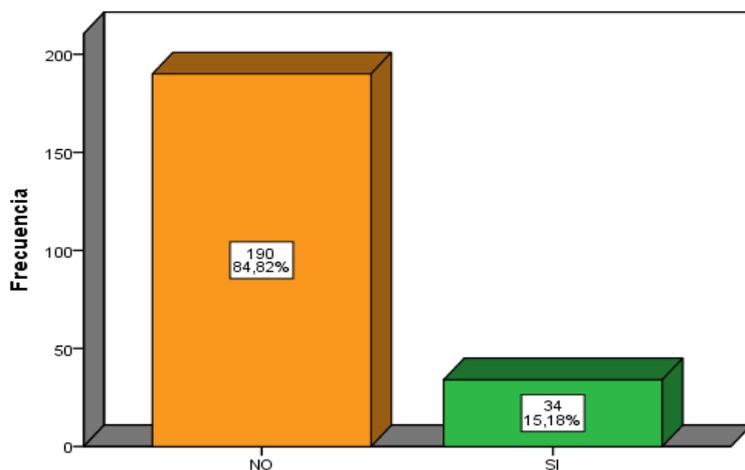


Figura 5. Distribución de los encuestados si presentan algún problema físico.

En la figura 5 se observa que la mayoría de encuestados no presenta ningún problema físico.

Tabla 7

Distribución de los encuestados que asistieron al médico menos en el último mes

Asistieron al médico	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	167	74,6	74,6	74,6
Si	57	25,4	25,4	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 7 se observa que 167 de los estudiantes encuestados no asistieron al médico en el último mes y representa un 74,6% del total, así mismo 57 estudiantes encuestados si asistieron al médico en el último mes, el cual representa un 25,4%.

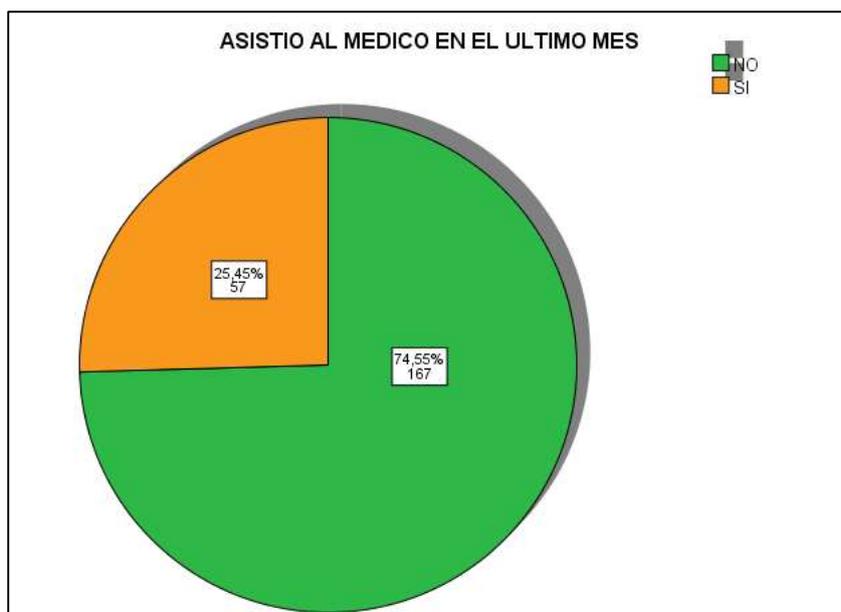


Figura 6. Distribución de los encuestados que asistieron al menos en el último mes.

En la figura 6 se observa que la mayoría de encuestados no asistieron al médico en el último mes el cual representa un 74,55% del total.

Tabla 8

Nivel de Salud Mental Positiva.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	70	31,3	31,3	31,3
Alto	154	68,8	68,8	100,0
Total	224	100,0	100,0	

Como se puede observar en la tabla 8, 154 de los encuestados se encuentra en un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 70 que se ubican en un nivel medio de salud mental, así como ninguno de los encuestados se encuentra en un nivel bajo de salud mental positiva.

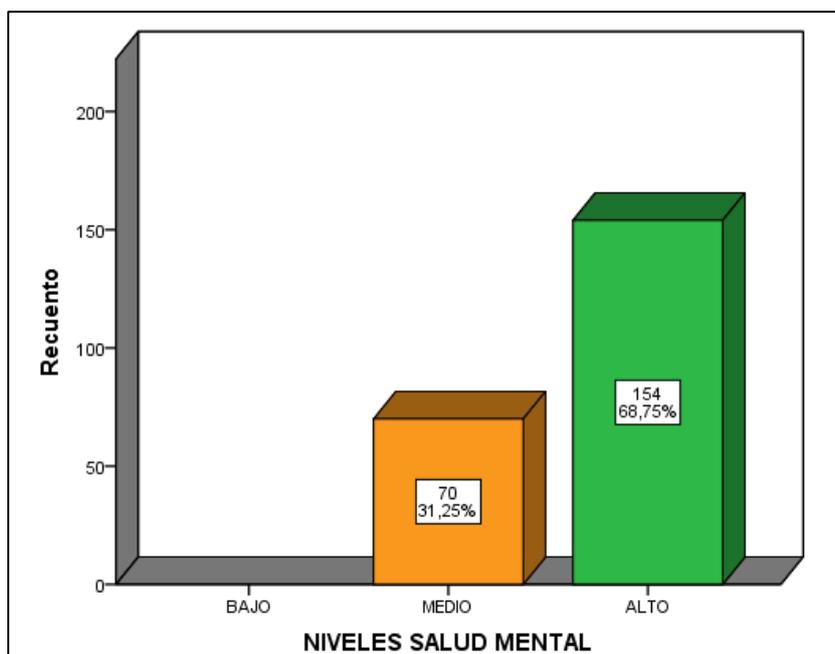


Figura 7. Nivel de Salud Mental Positiva.

En la figura 7 se observa que el mayor número de encuestados que son 154 se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva el cual representa un 68,75%, a diferencia de 31,25% que se encuentra en un nivel medio y el 0% se encuentra en un nivel bajo de salud mental positiva.

Tabla 9

Dimensión de Satisfacción Personal.

Satisfacción Personal	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	3	1,3	1,3	1,3
Medio	59	26,3	26,3	27,7
Alto	162	72,3	72,3	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 9 se observa que 162 encuestados se encuentran en un nivel alto de satisfacción personal que representa un 72,3%, a diferencia de tres que se encuentran en un nivel bajo de satisfacción personal que representa un 1,3% y 59 encuestados se encuentran en un nivel medio de satisfacción personal que representa un 26,3%.

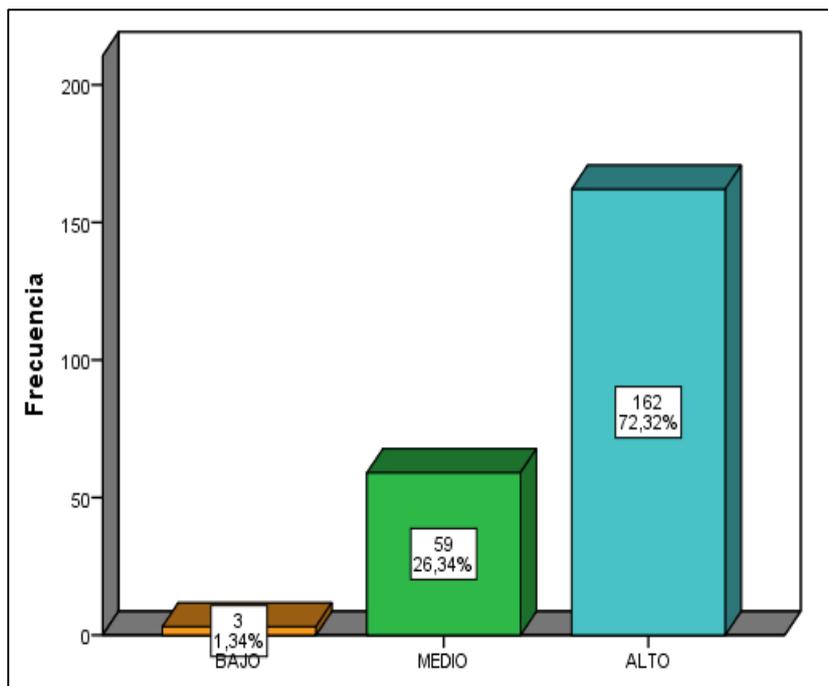


Figura 8. Dimensión de Satisfacción Personal.

En la figura 8 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en un nivel alto de satisfacción personal, el cual representa un 72,32% del total.

Tabla 10

Dimensión de Actitud Prosocial.

Actitud Prosocial	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	56	25,0	25,0	25,0
Alto	168	75,0	75,0	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 10 se observa que 168 encuestados se encuentran en un nivel medio de actitud prosocial y representa un 75,0%, a diferencia de 56 que se encuentran en un nivel alto de y representa un 1.3%.

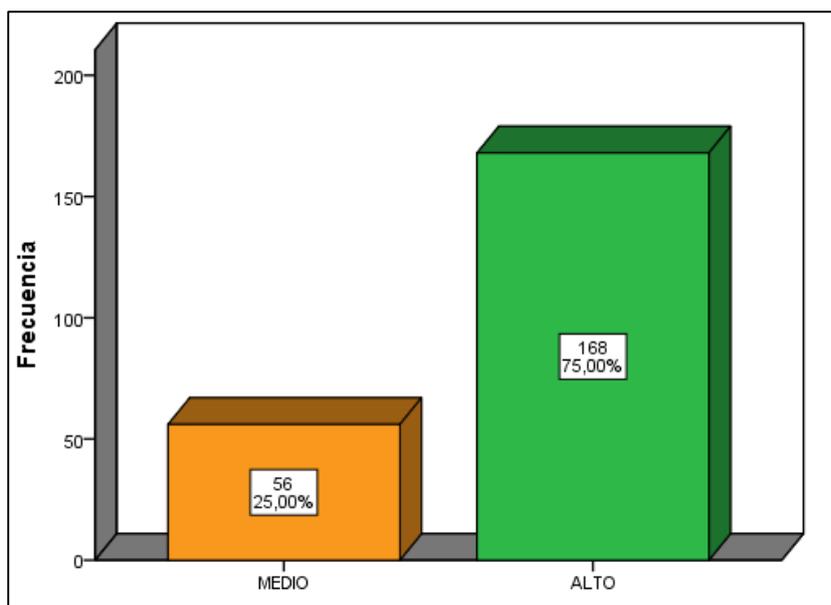


Figura 9. Dimensión de Actitud Prosocial.

En la figura 9 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en un nivel alto de actitud prosocial el cual representa un 75% del total, así mismo se ve que ninguno de los encuestados presenta un nivel bajo.

Tabla 11

Dimensión de Autocontrol

Autocontrol	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	12	5,4	5,4	5,4
Medio	150	67,0	67,0	72,3
Alto	62	27,7	27,7	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 11 se observa que 150 encuestados se encuentran en un nivel medio en la dimensión de autocontrol que representa 67%, a diferencia de unos 12 encuestados se encuentran en un nivel bajo en la dimensión de autocontrol que representa un 5,4% y 62 que se encuentran en un nivel alto y representa un 27,7%.

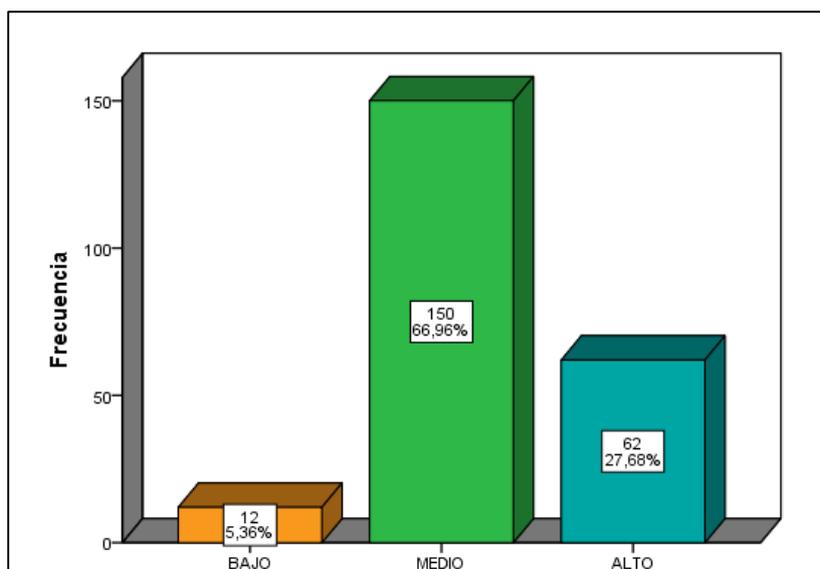


Figura 10. Dimensión de Autocontrol.

En la figura 10 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en un nivel medio en la dimensión de autocontrol, el cual representa un 66,96% del total.

Tabla 12

Dimensión de Autonomía.

Autonomía	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	2,2	2,2	2,2
Medio	101	45,1	45,1	47,3
Alto	118	52,7	52,7	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 12 se observa que 118 encuestados se encuentran en un nivel alto en la dimensión de autonomía y representan un 52,7%, a diferencia de 5 que se encuentran en un nivel bajo que representa un 2,2% y 59 encuestados se encuentran en un nivel medio que representa un 45,1%.

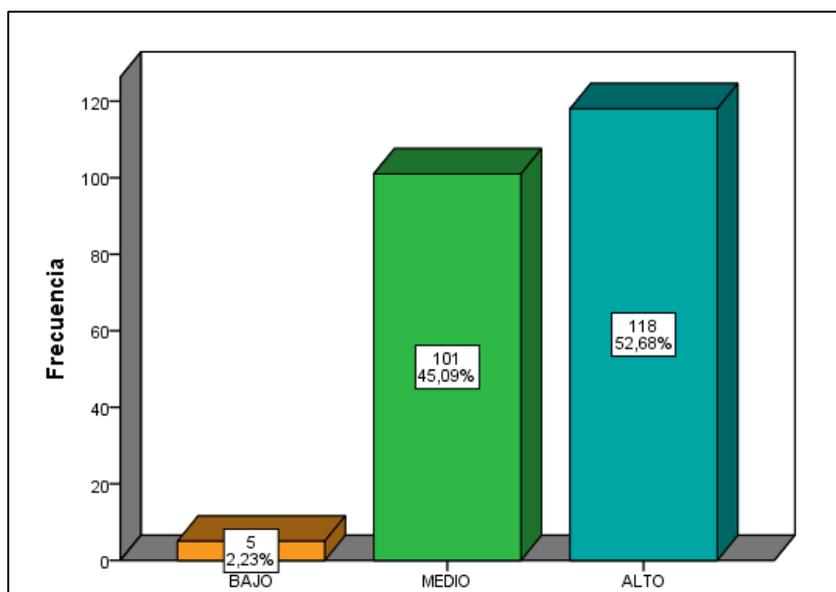


Figura 11. Dimensión de Autonomía.

En la figura 11 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en un nivel alto en la dimensión de autonomía, el cual representa un 52,68% del total.

Tabla 13

Dimensión de Resolución de Problemas.

Resolución de Problemas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	92	41,1	41,1	41,1
Alto	132	58,9	58,9	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 13 se observa que 132 encuestados se encuentran en un nivel alto en la dimensión de resolución de problemas que representa un 58,9%, a diferencia de 92 encuestados que se encuentran en un nivel medio de resolución de problemas que representa un 41,1%.

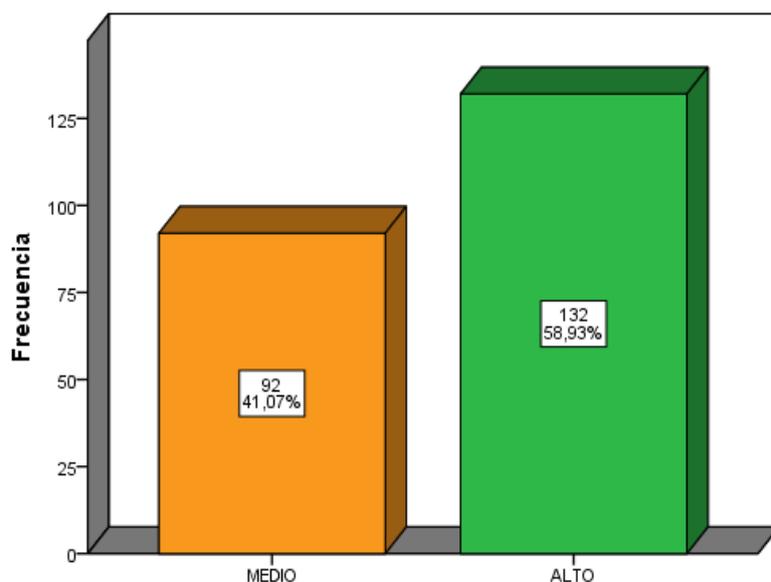


Figura 12. Dimensión de Resolución de Problemas.

En la figura 12 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en un nivel alto en la dimensión de resolución de problemas el cual representa un 58,93% del total, también se observa que ningún encuestado se encuentra en un nivel bajo de esta dimensión.

Tabla 14

Dimensión de Habilidades Interpersonales.

Habilidades interpersonales	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	2,2	2,2	2,2
Medio	105	46,9	46,9	49,1
Alto	114	50,9	50,9	100,0
Total	224	100,0	100,0	

En la tabla 14 se observa que 114 encuestados se encuentran en un nivel alto en la dimensión de habilidades interpersonales que representa un 50,9%, a diferencia de 5 encuestados que se encuentran en un nivel bajo y representa un 2,2%, y un 105 encuestados se encuentran en un nivel medio que representa un 46,9%.

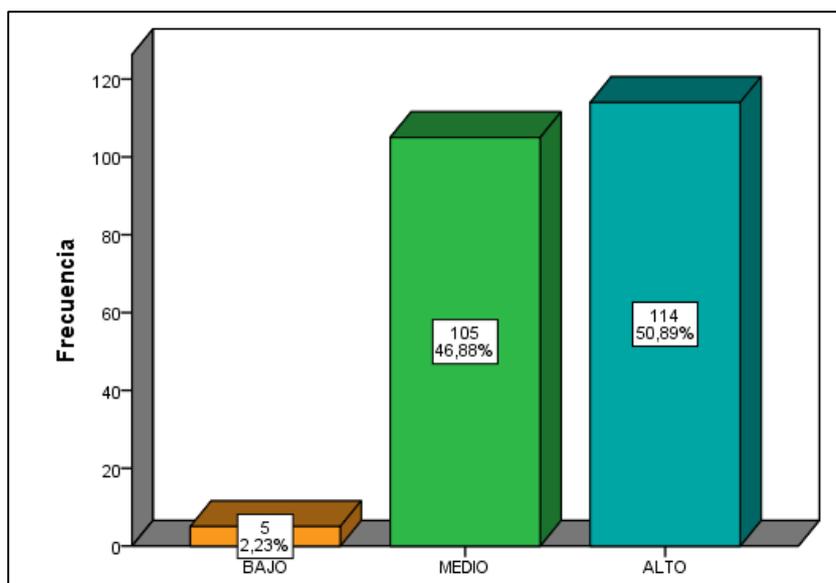


Figura 13. Dimensión de Habilidades Interpersonales.

En la figura 13 se observa que la mayoría de encuestados se encuentran en un nivel alto en la dimensión de habilidades interpersonales, el cual representa un 50,89% del total.

Tabla 15

Salud Mental Positiva del Primer Semestre

Salud Mental Positiva	Niveles salud mental positiva		Total
	Medio	Alto	
Semestre 1	17	31	48
Total	17	31	48

En la tabla 5 se observa que 31 estudiantes encuestados del primer semestre presentan un nivel alto de salud mental positiva, frente a 17 encuestados que tienen un nivel medio de salud mental positiva y ninguno de ellos se encuentra en el nivel bajo de salud mental positiva.

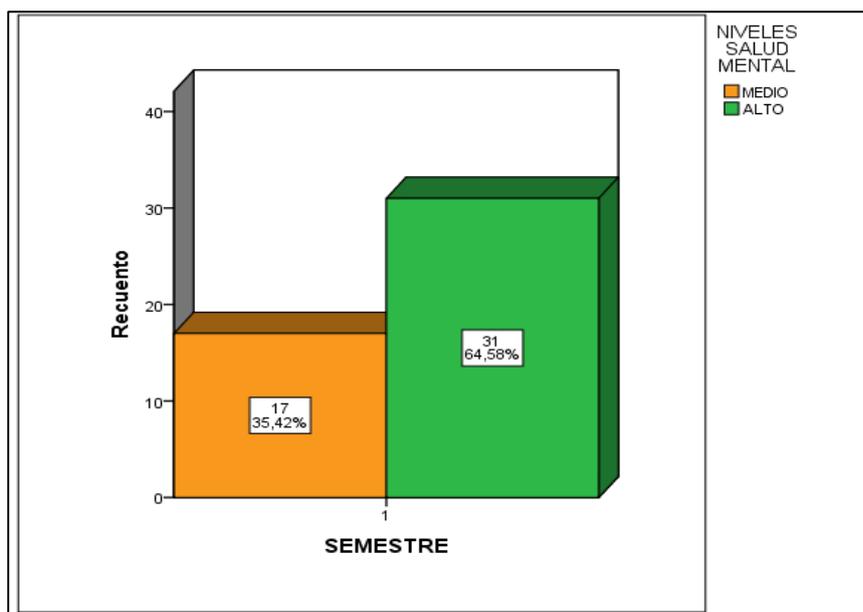


Figura 14. Salud Mental Positiva del Primer Semestre

En la figura 14 se observa que 31 encuestados se encuentra en un nivel alto de salud mental y representa el 54,58% del total, a diferencia del 35,42% que se ubica en el nivel medio y un 0% en nivel bajo de salud mental positiva.

Tabla 16

Salud Mental Positiva del Segundo Semestre

Salud Mental Positiva	Niveles salud mental		Total
	Medio	Alto	
Semestre 2	19	35	54
Total	19	35	54

En la tabla 16 se observa que 35 de los estudiantes encuestados del segundo semestre presentan un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 19 que tienen un nivel medio y ninguno de ellos se encuentra en el nivel bajo de salud mental positiva.

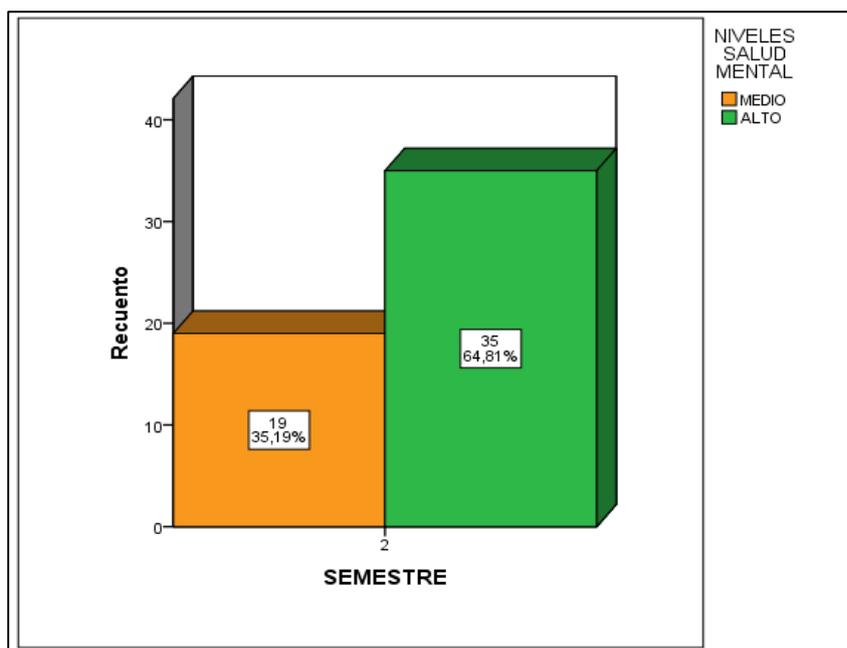


Figura 15. Salud Mental Positiva del Segundo Semestre.

En la figura 15 se observa que 35 de los encuestados se encuentra en un nivel alto de salud mental el cual representa un 64,81% del total, a diferencia del 35,19% que se ubica en el nivel medio y un 0% presenta nivel bajo de salud mental positiva.

Tabla 17

Salud Mental Positiva del Quinto Semestre

Salud Mental Positiva		Nivel de salud mental positivo		Total
		Medio	Alto	
Semestre	5	16	34	50
Total		16	34	50

En la tabla 17 se observa que 34 de los estudiantes encuestados del quinto semestre presentan un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 16 que tienen un nivel medio de salud mental positiva y ninguno de ellos se encuentra en el nivel bajo.

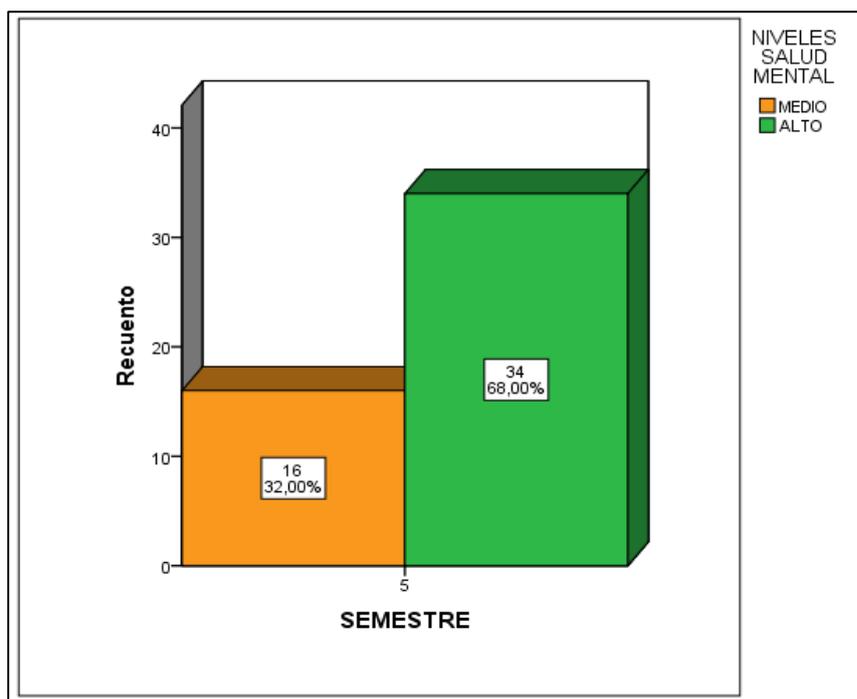


Figura 16. Salud Mental Positiva del Quinto Semestre.

En la figura 16 se observa que 34 de los encuestados se encuentra en un nivel alto de salud mental, el cual representa un 68% del total, a diferencia de un 32% del nivel medio y un 0% en un nivel bajo de salud mental positiva.

Tabla 18

Salud Mental Positiva del Sexto Semestre

Salud Mental Positiva	Niveles salud mental		Total
	Medio	Alto	
Semestre 6	11	21	32
Total	11	21	32

En la tabla 18 se observa que 21 de los encuestados del sexto semestre presentan un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 11 que tienen un nivel medio y ninguno de ellos se encuentra en el nivel bajo.

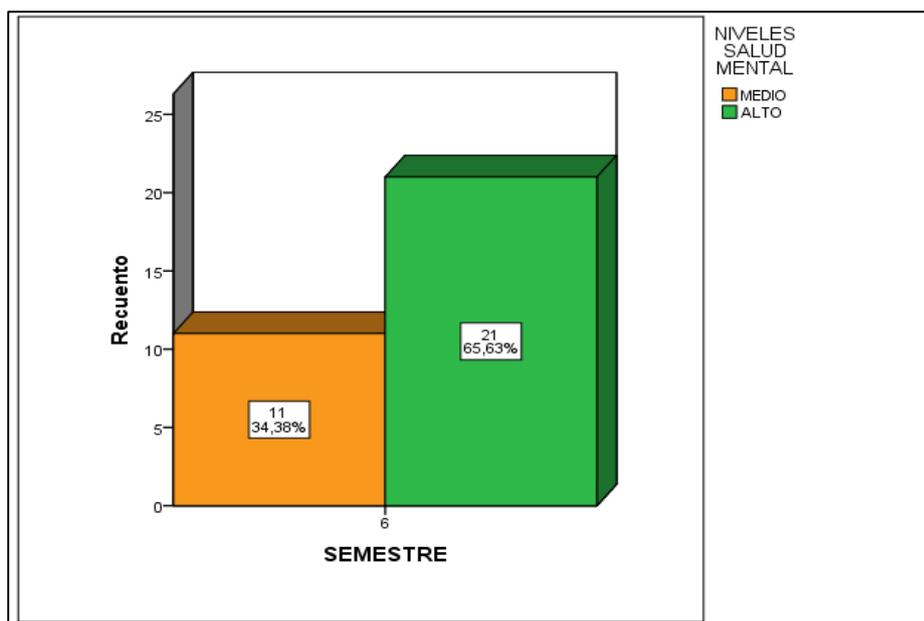


Figura 17. Salud Mental Positiva del Sexto Semestre.

En la figura 17 se observa que 35 de los encuestados se encuentra en un nivel alto de salud mental el cual representa un 64,81% del total, a diferencia del 35,19% que se ubica en el nivel medio y un 0% en un nivel bajo.

Tabla 19

Salud Mental Positiva del Noveno Semestre.

Salud Mental Positiva	Niveles salud mental positiva		Total
	Medio	Alto	
Semestre 9	5	9	14
Total	5	9	14

En la tabla 19 se observa que 9 de los estudiantes encuestados del noveno semestre presentan un nivel alto de salud mental positiva a diferencia de cinco que tienen un nivel medio y ninguno se encuentra en el nivel bajo.

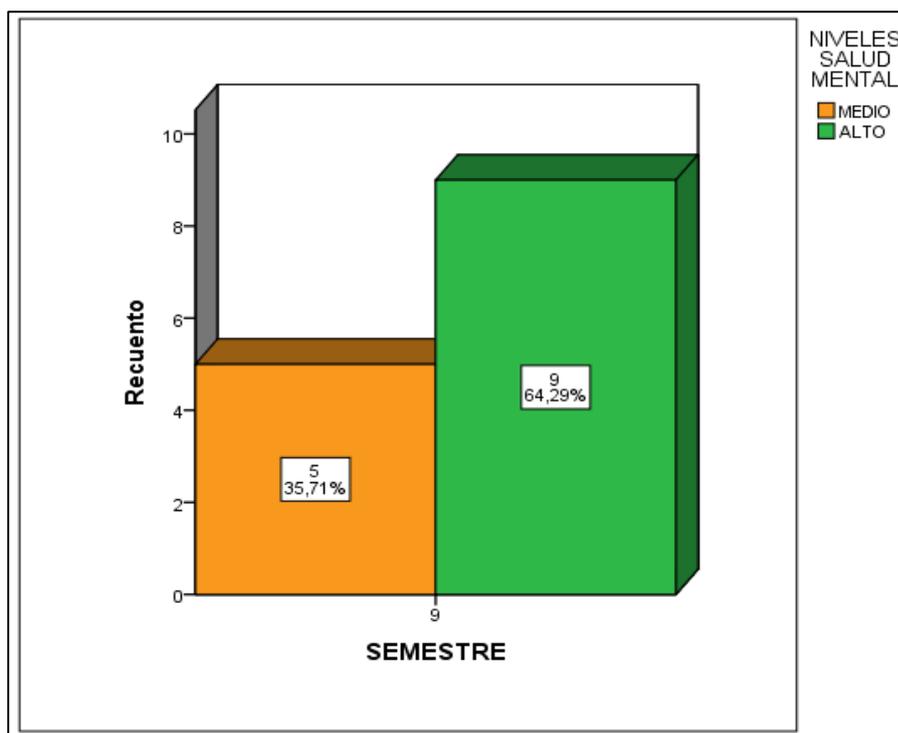


Figura 18. Salud Mental Positiva del Noveno Semestre.

En la figura 18 se observa que 9 de los encuestados se encuentran en un nivel alto de salud mental el cual representa un 64,29% del total, a diferencia del 35,71% que se ubica en el nivel medio y un 0% en un nivel bajo.

Tabla 20

Salud Mental Positiva del Décimo Semestre

Salud Mental Positiva	Nivel de salud mental positiva		Total
	Medio	Alto	
Semestre	10	24	26
Total	2	24	26

En la tabla 20 se observa que 24 de los estudiantes encuestados del décimo semestre presentan un nivel alto de salud mental positiva a diferencia de dos que tienen un nivel medio y ninguno se encuentra en el nivel bajo.

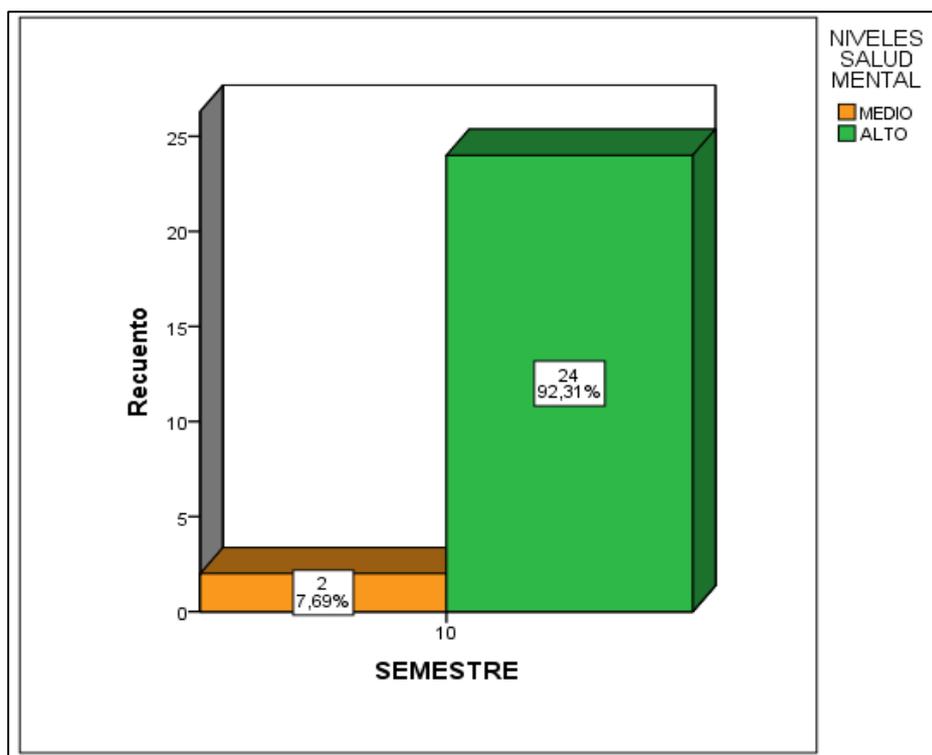


Figura 19. Salud Mental Positiva del Décimo Semestre.

En la figura 19 se observa que 24 de los encuestados se encuentran en un nivel alto de salud mental el cual representa un 92,31% del total, a diferencia del 7,69% que se ubica en el nivel medio y un 0% en un nivel bajo.

Tabla 21

Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2018

		Nivel de salud mental positiva		
		Bajo	Medio	Alto
Semestre	1	0	17	31
	2	0	19	35
Total		0	36	66

En la tabla 21, se observa que 66 estudiantes pertenecen a la malla curricular del 2018 y se ubican en un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 36 encuestados de la misma malla curricular se encuentran en un nivel medio y ninguno en un nivel bajo.

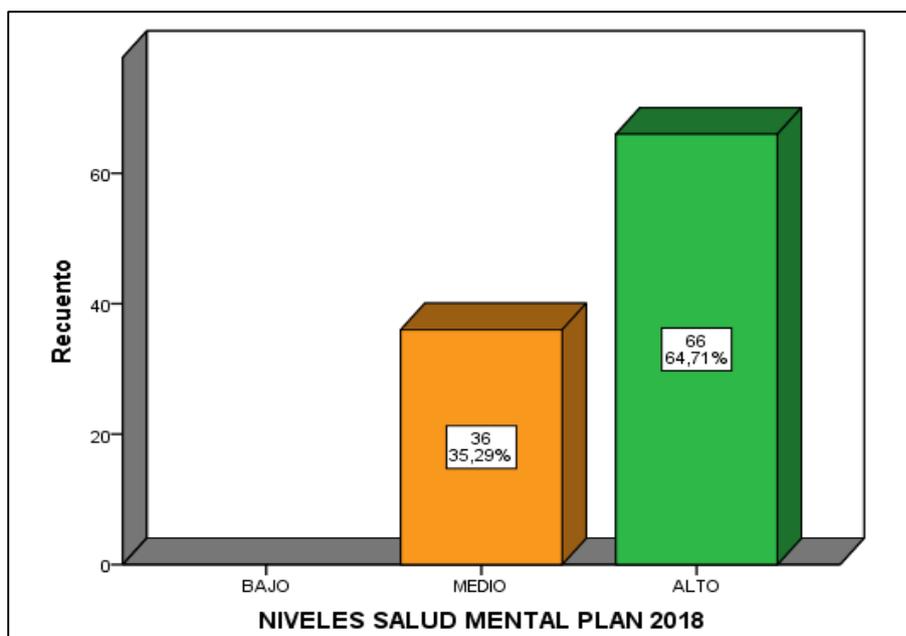


Figura 20. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2018.

En la figura 20 se observa que 66 de los encuestados se encuentran en el nivel alto de salud mental positiva el cual representa un 64,71% del total a diferencia de un 35,29% que se encuentra en el nivel medio.

Figura 21

Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2015

		Nivel de salud mental positivo		
		Bajo	Medio	Alto
Semestre	5	0	16	34
	6	0	11	21
Total			27	55

En la tabla 22 se observa que 55 estudiantes de la malla curricular del 2015 se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 27 en un nivel medio de y ninguno en el nivel bajo.

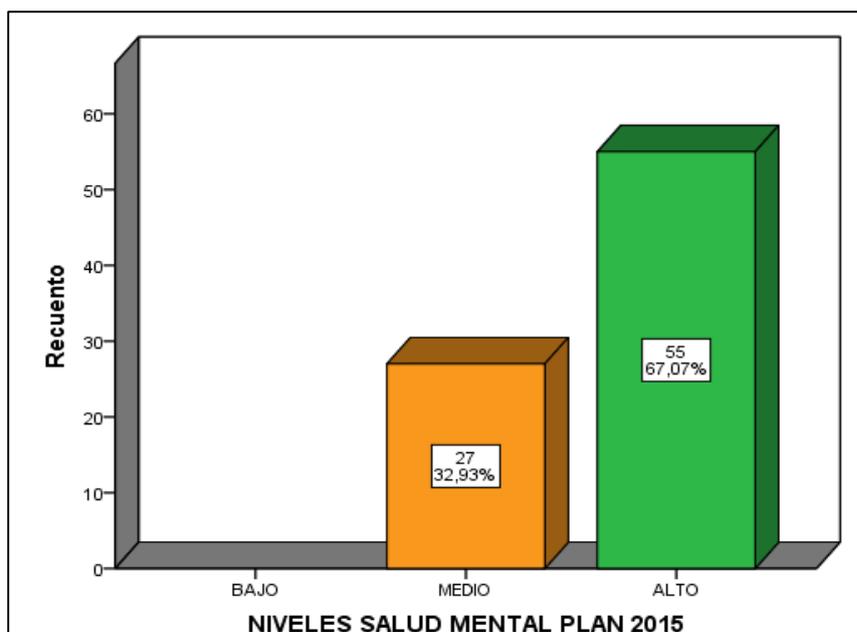


Figura 22. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2015.

En la figura 21 se observa que 55 de los encuestados se encuentran en el nivel alto de salud mental positiva, el cual representa un 67,07% del total, a diferencia del 32,93% que se encuentra en el nivel medio.

Tabla 22

Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2007

	Nivel de salud mental positiva		
	Bajo	Medio	Alto
Semestre	9	5	9
	10	2	24
Total		7	35

En la tabla 23 se observa que 35 estudiantes de la malla curricular del 2007 se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 7 en un nivel medio y ninguno en el nivel bajo.

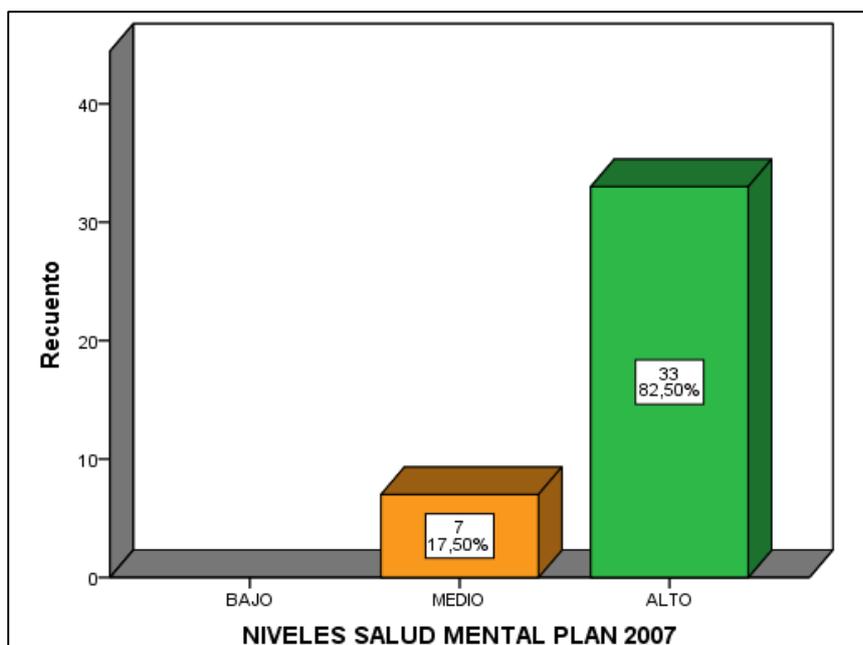


Figura 23. Salud Mental Positiva de Encuestados en la Malla curricular del 2007.

En la figura 22 se observa que 33 de los encuestados se encuentran en el nivel alto de salud mental positiva el cual representa un 82,50% del total a diferencia del 17,50% de que se encuentra en el nivel medio.

Tabla 23

Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género femenino

	Nivel de salud mental positiva		
	Bajo	Medio	Alto
Género femenino	0	48	118

En la tabla 24 se observa que 118 de las encuestadas de género femenino se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 48 que se ubican en el nivel medio y ninguna en el nivel bajo.

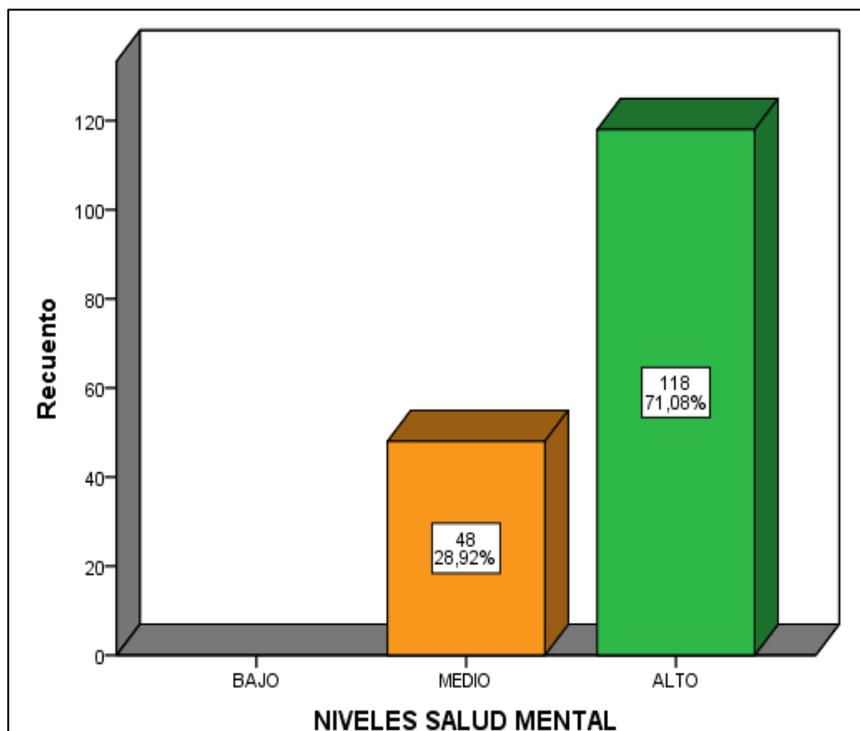


Figura 24. Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género femenino.

En la figura 23 se observa que 118 encuestadas se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva el cual representa un 71,08% del total, a diferencia del 26,92% que se ubican en el nivel medio y el 0% en un nivel bajo.

Tabla 24

Nivel de salud mental positiva distribuido por género masculino.

		Nivel de salud mental positiva		
		Bajo	Medio	Alto
Género	masculino	0	22	36

En la tabla 25 se observa que 36 de los encuestados de género masculino se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva, a diferencia de 22 en un nivel medio y ninguno en un nivel bajo de salud mental positiva.

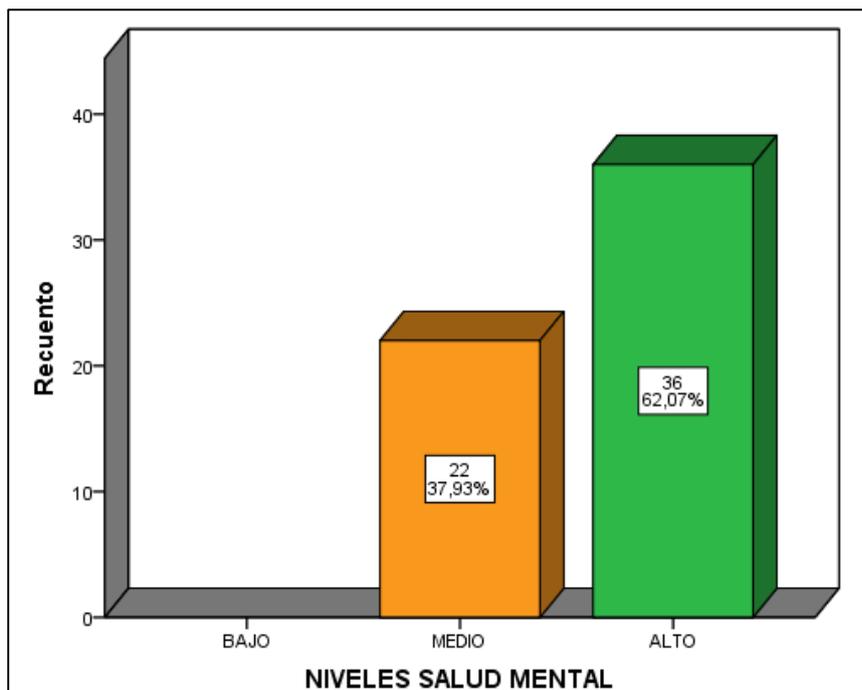


Figura 25. Nivel de Salud Mental Positiva distribuido por género masculino.

En la figura 24 se observa que 35 encuestados se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva el cual representa un 62,07% de total, a diferencia del 37,93% que se encuentran en un nivel medio y el 0% en un nivel bajo de salud mental positiva.

4.2. Discusión de resultados

Como se observa en los resultados obtenidos el 68,75% de los estudiantes de psicología se encuentran en un nivel alto de salud mental positiva, un 31,25% en el nivel medio y un 0% en el nivel bajo, a diferencia de Murillo (2017) los resultados obtenidos muestran que 50,9% de los estudiantes de enfermería se encuentran en un nivel alto, un 47,7% en el nivel medio y un 1,4% en el nivel bajo de salud mental positiva. Comparando estos resultados podemos apreciar que en la primera investigación se obtuvo un mayor porcentaje en el nivel alto de salud mental positiva, esto se debería a la diferencia de muestra utilizada ya que la primera fue de estudiantes de psicología de una universidad privada en la Ciudad de Huancayo y la segunda es de estudiantes de enfermería de una universidad nacional en la ciudad de Puno. Por lo tanto, los estudiantes de psicología se encuentran en un estado de bienestar y están en un continuo

proceso de desarrollo de sus capacidades, metas y aspiraciones; esto ayudará en cierta medida a adaptarse en un futuro al ambiente de trabajo cuando logren insertarse al ámbito laboral, en el área personal al establecer buenas relaciones sociales con sus pares y disfrutar de su desarrollo profesional y personal. (Lluch, 1999).

En el factor de Satisfacción personal se observa que los estudiantes encuestados se encuentran en mayor medida en un nivel alto que representa un 72,32% del total, un 26,34% en un nivel medio y un 1,34% en un nivel bajo, esto difiere a Saavedra (20017) que obtuvo un 32,2% se encuentra en un nivel alto, 40,6% se encuentra en un nivel medio y 27,1% se encuentra en un nivel bajo. Esto se puede deberse a la diferencia de muestra ya que en la segunda investigación son internas de enfermería de una universidad nacional; a diferencia de la investigación de Serna (2016) que constituyó una muestra de estudiantes de psicología en universidad nacional en Colombia, que obtuvo como resultado en el nivel alto un 83,9%, un 14,5% en un nivel medio y un 0% en un nivel bajo, estos resultados son similares a los obtenidos. Por el cual los estudiantes de psicología son capaces de aceptarse a sí mismo y reconocen sus potencialidades en todas las diferentes esferas de la vida, también podrán adaptarse a los nuevos cambios que pueden presentarse en sus años de carrera, así se puede valorar mediante un juicio interno si es confortable o no la vida que están llevando, esto se potenciará en su vida profesional.

En cuanto al factor de actitud prosocial se obtuvo un 75% en el nivel alto, así como un 25% en el nivel medio y un 0% en el nivel bajo, se encuentra una similitud con la investigación de Murillo (2017) que obtuvo un 55.4% en el nivel alto, un 43.2% en el nivel medio y un 0% en un nivel bajo. Por el cual los estudiantes de psicología están en la condición para mantener relaciones interpersonales satisfactorias como un requisito para las habilidades sociales, esto es esencial para la carrera de psicología ya que así se llegará a tener una mejor relación con el

cliente, para los profesionales de la carrera de psicología ayudará a tener buenas relaciones sociales, en específico a los que elijan psicología comunitaria.

El factor de autocontrol se observa que el 27,75% se ubica en el nivel alto, un 66,96% en un nivel medio y un 5,4% en el nivel bajo; en caso de Saavedra (2017) obtuvo un 36,5% en el nivel medio, un 83,3% en el nivel bajo, y un 0% en el nivel alto; y Murillo (2017) obtuvo como resultado un 26.1% en el nivel alto, un 59.5% en el nivel medio y un 14.4% en el nivel bajo. Las muestras de estas tres investigaciones difieren en carrera, en edad y zona geográfica del Perú, sin embargo, los resultados son similares. Esto nos da a entender que los estudiantes de psicología tiene dificultades al regular sus impulsos, se le complica la forma de combatir el estrés y que es un requisito para el funcionamiento adaptativo de la persona, por el cual sería fundamental que en el futuro se desarrolle este factor para que en su vida profesional y personal no presentarán dificultades a manejar un conflicto.

En el factor de autonomía se obtuvo los siguientes resultados; un 52,68% en el nivel alto, en el nivel medio se obtuvo un 45,95% y un 2,23% en el nivel bajo, estos resultados son similar a los de Murillo (2017) que obtuvo un 52,3% en el nivel medio, un 40,1% en el nivel alto y un 7,7% en el nivel bajo; en estas dos investigaciones son casi la mitad de estudiantes que se encuentran en un nivel alto, esto podría deberse a que algunos estudiantes universitarios son más independientes. Esto nos da a entender que los estudiantes que se encuentran en un nivel alto son capaces de tener criterio propio, autorregulación de la propia conducta, confianza en sí mismo y seguridad; sin embargo, va hacer fundamental el desarrollo de este factor para un profesional de la psicología para poder controlar y modificar su conducta, y también la capacidad de decidir por sí mismo.

En caso del factor de resolución de problemas y actualización se obtuvo los siguientes resultados un 58,9% en el nivel alto, a diferencia de un 41,1% en el nivel medio y un 0% en un nivel bajo; esto difiere a Saavedra (2017) que tuvo un 40,6% en el nivel alto, un 43,8% del total

en un nivel medio y un 17,7% en el nivel bajo. Esto se debería a la diferencia de la muestra, en caso de los estudiantes de psicología que a través de su formación académica son más analíticos, tienen capacidad de decisión adaptación y actitud de crecimiento; esto en un futuro va hacer aplicado a los problemas reales y cotidianos de una persona, teniendo que superar diversas etapas, manteniendo un control emocional apropiado.

En cuanto a la última dimensión de habilidades interpersonales se obtuvo un 50,9% en el nivel alto, un 46,95% en el nivel medio y un 2,2% en un nivel bajo, los puntajes son homogéneos en el nivel alto y medio; en cuanto a Saavedra (2017), los resultados obtuvieron en estudiantes de enfermería son que un 40.6% se encuentra en el nivel alto, un 36,5% en el nivel medio y 22,9% en el nivel bajo, esto podría deberse a que los estudiantes de psicología son capaces de interactuar con los demás, relaciones interpersonales satisfactorias y afectivas, y también pueden convivir en un grupo para obtener fines comunes. Para un profesional psicólogo este factor ayudara establecer relaciones interpersonales, empatía, capacidad para entender los sentimientos de los demás, y la habilidad de dar apoyo.

La salud mental positiva según las mallas curriculares presentes se obtuvieron los siguientes resultados: en caso de la malla curricular del 2018 se obtuvo un 64,71% del total en el nivel alto, el nivel medio se obtuvo un 35,29% de total y un 0% en el nivel bajo; en caso de la malla curricular del 2015 se obtuvo un 67,07% en el nivel alto, en caso del nivel medio se obtuvo un 32,93% del total y en el nivel bajo se obtuvo un 0%; y por último en la malla curricular del 2007 se obtuvo en el nivel alto un 82,50% del total, en caso del nivel medio se obtuvo un 17,50% y por último en el nivel bajo se obtuvo un 0%. Una investigación similar (Anicama, Cirilo y Agrirre, 2015), evaluó del 2° al 4° año de estudio de la carrera de psicología, el cual los resultados obtenidos fueron que el grupo de 4° años presentó una media superior, siendo un puntaje más homogéneo en todos los factores y en el puntaje total. Estas dos investigaciones coinciden en que, los que se encuentran en semestres superiores tiene un

porcentaje más elevados; esto se debería que a lo largo del estudio de la carrera profesional los estudiantes van desarrollando conocimientos, habilidades, actitudes y competencias que aportan a la salud mental positiva, esto coincide con los perfiles de egresados de las tres mallas curriculares, así mismo, las mallas curriculares van implementando cursos, como en el malla curricular 2018 con el curso de Desarrollo Psicológico Personal donde se espera un nivel más elevado de salud mental positiva en los estudiantes de psicología. Por el cual los estudiantes a través de su formación académica serán capaces de incrementar el nivel de salud mental positiva y esto ayudará a su vida profesional.

Conclusiones

1. El nivel de salud mental positiva en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.
2. El nivel de satisfacción personal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.
3. El nivel de actitud prosocial en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.
4. El nivel de autocontrol en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es medio.
5. El nivel de autonomía en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.
6. El nivel de resolución de problemas y actualización en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.
7. El nivel de habilidades de relación interpersonal en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.
8. El nivel de salud mental positiva en las tres diferentes mallas curriculares 2007-2015-2018 en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental es alto.

Recomendaciones

1. Para la Escuela Académico Profesional de Psicología, que se aplique el cuestionario de salud mental positiva para mantener un registro constante de los estudiantes de la carrera profesional de Psicología.
2. Que se implemente talleres y/o charlas dirigidos a estudiantes para fortalecer la salud mental positiva, se trabajaría en el control de emociones, toma de decisiones, liderazgo, manejo del estrés, desarrollo de habilidades sociales, etc.; si en caso sea necesario se implementaría con terapia individual.
3. Reforzar a través de taller el factor de autonomía, dado que este es el factor que tiene más dificultad en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología.
4. Implementar en las clases académicas el desarrollo del tema de salud mental positiva y su implicancia en lo preventivo promocional.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, H. (2016). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Salud Mental. Trujillo.
- Anicama, J., Cabello, G., Cirilo, & Ingrid. (2012). Autoeficacia y Salud Mental Positiva en Estudiantes de Psicología de Lima. *Psicología*, 144-163.
- Anicama, J., Cirilo, I., & Agrirre, M. (2015). AUTOEFICACIA Y SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LIMA. *Revista Psicológica de Trujillo*, 144.
- APA. (2012). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington: American Psychiatric Association.
- Baltazar, P., Palacios, J., & Mina, L. (2014). Producción, comercialización y perspectivas de desarrollo de la acuicultura peruana. Lima: Universidad Científica del Sur.
- Barradas, M., Sánchez, J., & Guzmán, M. (2011). Factores de Salud Mental Positiva en estudiantes de Psicología de la Universidad Veracruzana. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 123-135.
- Bazán. (2014). Salud Mental Positiva en Estudiantes de Enfermería del ciclo diferenciados de la Universidad Nacional Federico Villarreal. *Psicopedagogía*, 174-163.
- Bazán, R. (2013). SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE CICLOS DE ESTUDIOS DIFERENCIADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL. Lima : Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Bazán, R. (2014). SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE CICLOS DE ESTUDIOS DIFERENCIADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, AÑO 2013. . Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE .
- Bertolote, J. (2008). Raíces del Concepto de Salud Mental. *World Psychiatry*, 113-116.
- Carrasco, S. (2007). *Metodología de la Investigación Científica* . Lima : San Marcos .
- Castellón. (2015). *LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD*. Madrid.
- Chau, c., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Psicología PUPC*, 339-422.
- DIRESA. (25 de Setiembre de 2019). Júcar DIRESA. Obtenido de Dirección Regional de Salud:
http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2019092510_diresa_junin_gestiona_4_centros_de_salud_mental_comunitario_para_la_regin/
- El Peruano. (23 de Mayo de 2019). Ley de Salud Mental. *El Peruano*, págs. 4-12.
- Fernández, M. S. (1999). *Enfermería Psiquiátrica y Salud Mental*. Lérida: F.V Libros .

- Goleman. (2006). LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES. Madrid : Redol.
- González, K., Gaspar, P., & López, S. (2007). SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA. IMPLICANCIAS PARA LA FORMACIÓN EN AUTOCUIDADO DE LOS PSICÓLOGOS. Integración Académica en Psicología , 35-45.
- INEI. (2015). Instituto de Nacional de Estadística e Informática . Obtenido de <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Nueva York: Basic Books .
- Lluch, T. (1999). Construcción de la Escala para Evaluar la Salud Mental Positiva . Barcelona .
- Map, T. (17 de Mayo de 2018). Trade Map. Obtenido de Trade Map: https://www.trademap.org/Country_SelProduct.aspx?nvpm=3||||030442|||6|1|1|2|1||2|1|1
- Martí, T., & Murcia, G. (1988). Enfermedad Mental y Entorno Urbano . Barcelona: Anthropos.
- Medina, Ó., Irija, M., Martínez, G., & Cardona, D. (2012). Características de Salud Mental Positiva en Estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Armenia - Quindío. Armenia: Católica del Norte .
- MINSA. (2017). Ministerio de la Salud . Obtenido de <http://www.minsa.gov.pe/?op=5>
- MINSA. (2018). Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental . Lima: Ministerio de Salud .
- MINSA. (2018). Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitario. Lima: MINSA.
- MINSA. (23 de Mayo de 2019). Ministerio de Salud: Gobierno Promulga Ley de Salud Mental. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/28681-gobierno-promulga-ley-de-salud-mental>
- Munar, M. (2016). El estrés y la salud mental positiva en estudiantes de enfermería de la Universidad Rovira i Virgili. Catalán : Universidad Rovira i Virgili.
- Murillo, S. (2017). Salud Mental Positiva en Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano. Puno.
- Navarro, G. (2015). Salud Mental Positiva en estudiantes universitarios del Programa de Medicina: estudio comparativo entre los contextos socioculturales colombiano y francés. Barranquilla : Universidad del Norte .
- OMS. (2006). Manual de Recursos de la OMS sobre salud mental . Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pérez, C., Bonnefoy, C., & Cabrera, A. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. UAEM, 797-804.

- PÉREZ, M., PONCE, A., & HERNÁNDEZ, J. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Educación y Desarrollo*, 31-37.
- Prado, A. (2018). *Salud Mental Positiva y Satisfacción Familiar Asociada al Éxito Académico en Estudiantes del Programa Beca 18 de una Universidad Privada*. Lima.
- Rondón, M. (2010). *Salud Mental: Un Problema de Salud Pública en el Perú*. *Medicina de la Salud Pública*, 237.238.
- Saavedra, R. (2017). *Salud Mental Positiva y Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería*. Trujillo.
- Sampieri. (2000). *Metodología de la Investigación*. Mdid.
- Sampieri, & Fernandez, B. (2014). *Metodología de la Investigación*.
- Serna, J. (2016). *Salud Mental Positiva en estudiantes de la carrera de Psicología*. Medellín : Universidad de Antioquia.
- SUNEDU. (Junio de 2018). SUNEDU. Obtenido de <https://www.sunedu.gob.pe/universidades/>
- Teresa, L. M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la Salud Mental Positiva*. Barcelona.
- Toribio, L. (2016). *Salud Mental Positiva en Adolescentes Mexicanos*. México : Universidad Autónoma.
- Toribio, L. (2017). *Factores Protectores de la Salud Mental Positiva en Adolescentes*. Toluca : Universidad Autónoma de Mexico.
- Velásquez Valdivia, A., Cachay, C., & Munayco, C. (2008). *La carga de enfermedad y Lesiones en el peru*. Lima.
- Velázquez, C., Montgomery, W., & Dioses, A. (2017). *Salud mental positiva en estudiantes del Centro PreUniversitario*. *Investigacion en Psicologia de la Univerisdada UNMSM*, 79-93.

Anexos

Anexo 1. Operacionalización de las variables.

CONSTRUCTO	DEFINICIÓN	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM
Salud mental positiva	Es el resultado de la interacción de factores psicosociales de las personas que le facilitan alcanzar un alto nivel de bienestar, de funcionamiento óptimo e implica la promoción de sus cualidades facilitando su máximo desarrollo, potencial que está determinado por la presencia de diferentes factores. Lluch, (1999)	Satisfacción Personal	Accesibilidad	38	Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.
			Autoestima	39	Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.
				4	Me gusto como soy
			Sentido de Identidad	14	Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.
				31	Creo que soy un/a inútil no sirvo para nada.
				23	Pienso que soy una persona digna de confianza.
		Actitud Prosocial	Motivación para la vida	7	Para mí, la vida es aburrida y monótona
				12	Veó mi futuro con pesimismo.
				32	Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.
				16	No califico la vida como buena/justa o mala/injusta; la acepto incondicionalmente tal como es.
				17	Intento mejorar como persona
				Implicación en la Vida	1
3	A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				



Autocontrol	Resistencia al estrés	6	Me siento a punto de explotar.
		5	Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas
		21	Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.
		22	Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.
		26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio.
		2	Los problemas me bloquean fácilmente.
Autonomía	Conducta Independiente	10	Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi
		13	Las opiniones de los demás...influyen en mí a la hora de tomar decisiones.
		19	Me preocupa que la gente me critique.
		33	Me resulta difícil tener opiniones personales
		34	Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN	Percepción Objetiva	15	Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o
		27	Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme
		28	Ante de un problema soy capaz de solicitar información
		29	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan

	Empatía o Sensibilidad Social	8	Me resulta muy difícil dar apoyo emocional	
		11	Creo que.....tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	
		24	A mí,..... me resulta difícil entender los sentimientos de los demás	
		35	Soy capaz de decir no cuando quiero decir no	
		25	Pienso en las necesidades de los demás.	
		37	Me gusta ayudar a los demás.	
	HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	Percepción personal a futuro	18	Me considero a futuro un/a buen/a psicólogo/a
		Adecuación a las relaciones interpersonales	9	Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas
			20	Creo que soy una persona sociable
		Habilidad para satisfacer las demandas del entorno	30	Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/supervisores
		Resolución de Problemas	36	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones.

Anexo 2. Cuestionario de Salud Mental Positiva

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.
En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD **SEXO:** (M) (F) **SEMESTRE:**.....
INTERNADO: (Si) (No)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

NO

SI Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?

NO

SI Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

NO

SI Especificar:.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

NO

SI Especificar:.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

<i>SIEMPRE O CASI SIEMPRE</i>	<i>CON BASTANTE FRECUENCIA</i>	<i>ALGUNAS VECES</i>	<i>NUNCA O CASI NUNCA</i>

Para responder correctamente, deberás leer las afirmaciones rellenando los puntos suspensivos con cualquiera de las respuestas. Por ejemplo si la afirmación dice “A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.”, deberá leerse si “A mí, NUNCA O CASI NUNCA me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.”

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTAN TE FRECUEN CIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.				
2. Los problemas me bloquean fácilmente.				
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				
4 Me gusta como soy física y emocionalmente.				
5 Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.				
6. Cuando tengo muchas actividades siento que voy a estallar.				
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.				
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.				
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.				
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.				
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.				
12..... veo mi futuro con pesimismo.				
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.				
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.				
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.				
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.				
17 Intento mejorar como persona.				
18. Me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.				
19 Me preocupa que la gente me critique.				
20 Creo que soy una persona sociable.				

	<i>SIEMPRE O CASI SIEMPRE</i>	<i>CON BASTANTE FRECUENCIA</i>	<i>ALGUNAS VECES</i>	<i>NUNCA O CASI NUNCA</i>
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.				
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.				
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.				
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.				
25 Pienso en las necesidades de los demás.				
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.				
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.				
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.				
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.				
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.				
31 Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.				
32 Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.				
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.				
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.				
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.				
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.				
37 Me gusta ayudar a los demás.				
38 Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.				
39 Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

Anexo 3. Protocolo de Validación por el Primer Juez



Universidad
Continental

**PROTOCOLO VALIDACIÓN
POR EXPERTOS
(Cuestionario de Salud
Mental Positiva)**



ucontinental.edu.pe

I- DATOS GENERALES DEL VALIDADOR

Apellidos y nombres: Coz Apumayta, Rocío Milagros

Grado académico: Dra. en Educación

Cargo e institución donde labora: Docente Tiempo Completo U. Continental

Autora del instrumento: María Teresa Lluch, Barcelona España- 1999

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ITEMS

INDICADORES	Valoración					Observación
	Muy deficiente 1	Deficiente 2	Regular 3	Buena 4	Muy buena 5	
Satisfacción Personal					✓	
Actitud Prosocial				✓		
Autocontrol				✓		
Autonomía					✓	
Resolución de Problemas y Autoactualización					✓	
Habilidades de Relación Interpersonal				✓		

Nro	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación	✓		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuada	✓		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables	✓		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6	Los ítems son claros y entendibles	✓		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

DEL INSTRUMENTO

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENO				MUY BUENO				EXCELENTE					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				✓		
OBJETIVIDAD	Está expresado en preguntas objetivas-observables																						✓
ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología																				✓		✓
ORGANIZACIÓN	Tiene una organización lógica																						✓
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																					✓	✓
INTENCIONALIDAD	Responde a los objetivos de la investigación																					✓	✓
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos, científicos y técnicos																					✓	✓
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, preguntas e índices																						✓
METODOLOGÍA	Responde a la operacionalización de la variable																						✓
PERTENENCIA	Es útil para la investigación																						✓

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

En un test que puede aplicarse.....

PROMEDIO DE VALORACIÓN (0 AL 100%)

95%

[Firma]
 M^{te}. Rocío Cos Álvarez
 PSICÓLOGA
 C.P.A.P. 8268

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS

CONSTRUCTO	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM	JUEZ 1 (SI/NO)	OBSERVACIÓN
		Accesibilidad	38me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a.	✓	
		Autoestima	39me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico.	✓	
Satisfacción Personal		Autoestima	4me gusta como soy	✓	
			14me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	✓	
		Sentido de Identidad	31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada.	✓	
			23 pienso que soy una persona digna de confianza.	✓	
			7	Para mí, la vida es... aburrida y monótona	✓	
Motivación para la vida		12veo mi futuro con pesimismo.	✓		
		32 trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes	✓		
		16	No califico la vida como buena/justa o mala/injusta; la acepto incondicionalmente tal como es.	✓		
Actitud Prosocial		17 intento mejorar como persona	✓		
		1	A mí... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.	✓	justa	
		3	A mí... me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	✓	no sé	
Autocontrol		Resistencia al estrés	6 me siento a punto de explotar	✓	Cambiar por un síndrome explotar, no es correcto
			5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	✓	
			21 soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.	✓	

				Colocar las pruebas
22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida *			✓
26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables.....soy capaz de continuar manejando mi equilibrio *			✓
2	Los problemasme bloquean fácilmente.			✓
10me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí			✓
13	Las opiniones de los demás me influyen en mí a la hora de tomar decisiones.		quitar "me"	✓
19 me preocupa que la gente me critique.	Conducta Independiente		✓
33 me resulta difícil tener opiniones personales	Autonomía		
34	Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy insegura/o			✓
15soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o			✓
27	Cuando hay cambios en mi entorno..... intento adaptarme	Percepción Objetiva		✓
28	Ante de un problema.....soy capaz de solicitar información	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN		✓
29	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual.....me estimulan			✓
8	A mí,.....me resulta muy difícil dar apoyo emocional	Empatía o Sensibilidad Social		✓
11	Creo que.....tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas			✓
24	A mí,..... me resulta muy difícil entender los sentimientos de los demás			✓
Salud mental positiva			C con respecto a seguir mejorando la personalidad	

responde

			35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no			podría mejorar y responder
			25 pienso en las necesidades de los demás.		✓	
			37 me gusta ayudar a los demás.		✓	
HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	Percepción personal a futuro		18 me considero a futuro un/a buena psicóloga <i>me considero a futuro una buena psicóloga</i>		X	ES para sólo evaluar sólo a psicólogos?
	Adecuación a las relaciones interpersonales		9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas		✓	
			20 creo que soy una persona sociable		✓	
	Habilidad para satisfacer las demandas del entorno		30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/supervisores		✓	
	Resolución de Problemas		36	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones.		✓	

responder objetivo del Test que incluye en la pág. presentada.

Anexo 4. Protocolo de Validación por el Segundo Juez

I- DATOS GENERALES DEL VALIDADOR

Apellidos y Nombres: Rodríguez Isidro, Felipe
 Grado académico: Doctor
 Cargo e institución donde labora: Director
 Autora del instrumento: María Teresa Lluch, Barcelona España- 1999

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ITEMS

INDICADORES	Valoración					Observación
	Muy deficiente 1	Deficiente 2	Regular 3	Buena 4	Muy buena 5	
Satisfacción Personal				✓		Correcto.
Actitud Prosocial				✓		✓
Autocontrol					✓	
Autonomía					✓	
Resolución de Problemas y Autoactualización				✓		✓
Habilidades de Relación Interpersonal				✓		✓

Nro	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación	✓		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuada	✓		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables	✓		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6	Los ítems son claros y entendibles	✓		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

DEL INSTRUMENTO

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENO				MUY BUENO				EXCELENTE			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado															X					
OBJETIVIDAD	Está expresado en preguntas objetivas-observables																			X	
ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología																			X	
ORGANIZACIÓN	Tiene una organización lógica																			X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																			X	
INTENCIONALIDAD	Responde a los objetivos de la investigación															X					
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos, científicos y técnicos																			X	
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, preguntas e índices															X					
METODOLOGÍA	Responde a la operacionalización de la variable																			X	
PERTENENCIA	Es útil para la investigación																			X	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Recomiendo reformular la redacción de los ítems en cuanto a claridad, intencionalidad y coherencia.

PROMEDIO DE VALORACIÓN (0 AL 100%)

89%

Fuente
Dr. Felipe Rodríguez
1925
Director I.T.
Inmuncula

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS

CONSTRUCTO	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM	JUEZ 1 (SI / NO)	OBSERVACIÓN
Satisfacción Personal	Accesibilidad	Autoestima	38me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a.		
			39me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico.		
	Sentido de Identidad		4me gusto como soy		
			14me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.		
			31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada.		No Conectados.
			23 pienso que soy una persona digna de confianza.		
	Motivación para la vida		7	Para mí, la vida es.... aburrida y monótona		
			12veo mi futuro con pesimismo.		
			32 trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes		No Conectados.
			16	No califico la vida como buena/justa o mala/injusta; la acepto incondicionalmente tal como es.		
Actitud Prosocial	Implicación en la Vida	17intento mejorar como persona			
		1	A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			
		3	A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.			
Autocontrol	Resistencia al estrés	6 me siento a punto de explotar.			
		5soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas			
		21soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.			

Salud mental positiva	Autonomía	Conducta Independiente	22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.		
			26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables.....soy capaz de continuar manejando mi equilibrio.		
			2	Los problemasme bloquean fácilmente.		
			10me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí		
			13	Las opiniones de los demás...influyen en mí a la hora de tomar decisiones.		
			19 me preocupa que la gente me critique		
			33 me resulta difícil tener opiniones personales		
			34	Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy inseguro/a/o		
			15 soy capaz de tomar decisiones por mí mismo/a/o		
			27	Cuando hay cambios en mi entorno..... intento adaptarme		
			28	Ante de un problema.....soy capaz de solicitar información		
			29	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual.....me estimulan		
			8	A mí.....me resulta muy difícil dar apoyo emocional		In necesario
11	Creo que.....tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas		No concierne			
24	A mí..... me resulta muy difícil entender los sentimientos de los demás		Serjo de respuesta.			
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN		Percepción Objetiva				
		Empatía o Sensibilidad Social				

		35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no		
		25 pienso en las necesidades de los demás.		
		37 me gusta ayudar a los demás.		
		18 me considero a futuro un/a buen/a psicólogo/a		
HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL		9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas		Jureseña
		20 creo que soy una persona sociable		
		30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/supervisores		
		36	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones.		

Anexo 5. Protocolo de Validación por el Tercer Juez

I- DATOS GENERALES DEL VALIDADOR

Apellidos y Nombres: Tobedo Chequehuenca Nadia

Grado académico:

Cargo e institución donde labora: Universidad Continental

Autora del instrumento: María Teresa Lluch, Barcelona España- 1999

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ITEMS

INDICADORES	Valoración					Observación
	Muy deficiente 1	Deficiente 2	Regular 3	Buena 4	Muy buena 5	
Satisfacción Personal					X	
Actitud Prosocial			X			
Autocontrol		X				
Autonomía					X	
Resolución de Problemas y Autoactualización				X		
Habilidades de Relación Interpersonal		X				

Nro	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada	X		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables		X	Se sugiere modificar algunos ítems.
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	X		
6	Los ítems son claros y entendibles		X	
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		

DEL INSTRUMENTO

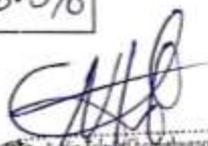
INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENO				MUY BUENO				EXCELENTE			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado														X						
OBJETIVIDAD	Está expresado en preguntas objetivas-observables																X				
ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología																				X
ORGANIZACIÓN	Tiene una organización lógica																				X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																		X		
INTENCIONALIDAD	Responde a los objetivos de la investigación												X								
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos, científicos y técnicos																		X		
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, preguntas e índices								X												
METODOLOGÍA	Responde a la operacionalización de la variable								X												
PERTENENCIA	Es útil para la investigación																				X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

.....
 Generar las modificaciones explicadas al
 investigador.

PROMEDIO DE VALORACIÓN (0 AL 100%)

76.5%



 PSICOLOGA
 C Ps P 11819

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS

CONSTRUCTO	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM	JUEZ 1 (SI / NO)	OBSERVACIÓN
Satisfacción Personal	Accesibilidad	Autoestima	38me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a.	SI	
			39me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico.	SI	
	Sentido de Identidad	Autoestima	4me gusto como soy	SI	
			14me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	SI	
Actitud Prosocial	Implicación en la Vida	Motivación para la vida	31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada.	SI	
			23 pienso que soy una persona digna de confianza.	SI	
			7	Para mí, la vida es..... aburrida y monótona	SI	
			12 veo mi futuro con pesimismo.	SI	
			32 trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes	NO	
			16	No califico la vida como buena/justa o mala/injusta, la acepto incondicionalmente tal como es.	NO	
			17 intento mejorar como persona	SI	
			1	A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.	SI	
			3	A mí,..... me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	SI	
			6 me siento a punto de explotar.	NO	
Autocontrol	Resistencia al estrés	Resistencia al estrés	5soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	SI	
			21soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.	NO	

Salud mental positiva		Autonomía	Conducta Independiente	22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.	NO	
				26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables.....soy capaz de continuar manejando mi equilibrio.	NO	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN		Empatía o Sensibilidad Social	Percepción Objetiva	2	Los problemas me bloquean fácilmente.	SI	
				10 me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí	SI	
				13	Las opiniones de los demás...influyen en mí a la hora de tomar decisiones.	SI	
				19 me preocupa que la gente me critique.	SI	
				33 me resulta difícil tener opiniones personales	SI	
				34	Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy inseguro/a	SI	
				15 soy capaz de tomar decisiones por mí mismo/a	SI	
				27	Cuando hay cambios en mi entorno..... intento adaptarme	SI	
				28	Ante de un problema.....soy capaz de solicitar información	SI	
				29	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual..... me estimulan	SI	
Salud mental positiva		Autonomía	Conducta Independiente	8	A mí,..... me resulta muy difícil dar apoyo emocional	SI	
				11	Creo que..... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	SI	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN		Empatía o Sensibilidad Social	Percepción Objetiva	24	A mí,..... me resulta muy difícil entender los sentimientos de los demás	SI	

			35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no	SI	
			25 pienso en las necesidades de los demás.	SI	
			37 me gusta ayudar a los demás.	SI	
			18 me considero a futuro un/a buen/a psicólogo/a	NO	
			9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	NO	
			20 creo que soy una persona sociable	SI	
			30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/supervisores	NO	
			36	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones.	SI	
		HABILIDADES DE RELACION INTERPERSONAL		Percepción personal a futuro Adecuación a las relaciones interpersonales		
				Habilidad para satisfacer las demandas del entorno Resolución de Problemas		

Anexo 5. Protocolo de Validación por el Cuarto Juez

I- DATOS GENERALES DEL VALIDADOR

Apellidos y Nombres: Oscanoa Estrella Beck

Grado académico:

Cargo e institución donde labora: Universidad Continental

Autora del instrumento: María Teresa Lluch, Barcelona España- 1999

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ITEMS

INDICADORES	Valoración					Observación
	Muy deficiente 1	Deficiente 2	Regular 3	Buena 4	Muy buena 5	
Satisfacción Personal			✓			
Actitud Prosocial					✓	
Autocontrol					✓	
Autonomía				✓		
Resolución de Problemas y Autoactualización			✓			
Habilidades de Relación Interpersonal				✓		

Nro	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación	✓		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuada	✓		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables	✓		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6	Los ítems son claros y entendibles	✓		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

DEL INSTRUMENTO

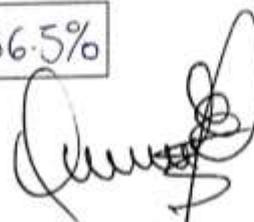
INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENO				MUY BUENO				EXCELENTE				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				✓	
OBJETIVIDAD	Está expresado en preguntas objetivas-observables																				✓	
ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología																✓					
ORGANIZACIÓN	Tiene una organización lógica																				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																✓					
INTENCIONALIDAD	Responde a los objetivos de la investigación																				✓	
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos, científicos y técnicos																				✓	
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, preguntas e índices																				✓	
METODOLOGÍA	Responde a la operacionalización de la variable																				✓	
PERTENENCIA	Es útil para la investigación																					✓

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

.....

PROMEDIO DE VALORACIÓN (0 AL 100%)

86.5%



.....
 Lic. Beck Allen Orjano Estrella

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS

CONSTRUCTO	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM	JUEZ 1 (SI/ NO)	OBSERVACIÓN
Satisfacción Personal	Accesibilidad	Autoestima	38 me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a.	SI	
			39 me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico.	NO	Auténtico y Correal.
	Sentido de Identidad		4 me gusto como soy	NO	Especificar ¿De qué?
			14 me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	SI	
Actitud Prosocial	Motivación para la vida		31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada.	NO	Detestable/difícil
			23 pienso que soy una persona digna de confianza.	SI	
			7	Para mí, la vida es..... aburrida y monótona	SI	
			12 veo mi futuro con pesimismo.	SI	
			32 trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes	SI	
	Implicación en la Vida		16	No califico la vida como buena/justa o mala/injusta; la acepto incondicionalmente tal como es.	SI	
			17 intento mejorar como persona	SI	
			1	A mí..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.	SI	
			3	A mí..... me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	SI	
			6 me siento a punto de explotar.	SI	
Resistencia al estrés	Autocontrol		5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	SI	
			21 soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.	SI	

		Situaciones A considerar las circunstancias que le afectan a mí.			
HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	Percepción personal a futuro Adecuación a las relaciones interpersonales Habilidad para satisfacer las demandas del entorno Resolución de Problemas	35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no	No	
		25 pienso en las necesidades de los demás.	SI	
		37 me gusta ayudar a los demás.	SI	
		18 me considero a futuro un/a buen/a psicólogo/a	No	En relación a los demás ✓
		9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	SI	
		20 creo que soy una persona sociable	SI	
		30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/supervisores	SI	
		36	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones.	No	Me dirijo a los demás.

Anexo 6. Protocolo de Validación por el Quinto Juez

I- DATOS GENERALES DEL VALIDADOR

Apellidos y nombres: Salcedo Chucuyimantani Jorge

Grado académico: Maestría en Educación Superior

Cargo e institución donde labora: Universidad Continental

Autora del instrumento: María Teresa Lluch, Barcelona España- 1999

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ITEMS

INDICADORES	Valoración					Observación
	Muy deficiente 1	Deficiente 2	Regular 3	Bueno 4	Muy bueno 5	
Satisfacción Personal				✓		
Actitud Prosocial				✓		
Autocontrol					✓	
Autonomía				✓		
Resolución de Problemas y Autoactualización				✓		
Habilidades de Relación Interpersonal					✓	

Nro	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación	✓		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuada	✓		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables	✓		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6	Los ítems son claros y entendibles	✓		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

DEL INSTRUMENTO

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENO				MUY BUENO				EXCELENTE				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																				/	
OBJETIVIDAD	Está expresado en preguntas objetivas-observables																				/	
ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología																				/	
ORGANIZACIÓN	Tiene una organización lógica																				/	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																				/	
INTENCIONALIDAD	Responde a los objetivos de la investigación																				/	
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos, científicos y técnicos																				/	
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, preguntas e índices																				/	
METODOLOGÍA	Responde a la operacionalización de la variable																				/	
PERTENENCIA	Es útil para la investigación																				/	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

.....
 ... Considero se puede aplicar el instrumento ...

PROMEDIO DE VALORACIÓN (0 AL 100%)

95%



 Jorge Salcedo Chuquimantari
 Director de la EAP Psicología
 Universidad Comunitaria

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS

CONSTRUCTO	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM	JUEZ 1 (SI/NO)	OBSERVACIÓN
Satisfacción Personal	Accesibilidad	Autoestima	38 me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a.	SI	
			39 me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico.	SI	
	Sentido de Identidad		4 me gusto como soy	SI	
			14 me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	SI	
			31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada.	SI	
	Motivación para la vida		23 pienso que soy una persona digna de confianza.	SI	
			7	Para mí, la vida es..... aburrida y monótona	SI	
			12 veo mi futuro con pesimismo.	SI	
			32 trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes	SI	
			16	No califico la vida como buena/justa o mala/injusta; la acepto incondicionalmente tal como es.	SI	
Actitud Prosocial	Implicación en la Vida	17 intento mejorar como persona	SI		
		1	A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.	SI		
		3	A mí,..... me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	SI		
Autocontrol	Resistencia al estrés	6 me siento a punto de explotar	SI		
		5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	SI		
		21 soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.	SI		

Salud mental positiva	Autonomía	Conducta Independiente	22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida	SI	
			26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables.....soy capaz de continuar manejando mi equilibrio	SI	
			2	Los problemasme bloquean fácilmente.	SI	
			10me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí	SI	
			13	Las opiniones de los demás me influyen en mí a la hora de tomar decisiones.	SI	
			19 me preocupa que la gente me critique.	SI	
			33 me resulta difícil tener opiniones personales	SI	
			34	Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy inseguro/a	SI	
			15soy capaz de tomar decisiones por mí mismo/a	SI	
			27	Cuando hay cambios en mi entorno..... intento adaptarme	SI	
			28	Ante de un problema.....soy capaz de solicitar información	SI	
			29	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual.....me estimulan	SI	
			8	A mí.....me resulta muy difícil dar apoyo emocional	SI	
			11	Creo que.....tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	SI	
24	A mí..... me resulta muy difícil entender los sentimientos de los demás	SI				
	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN	Percepción Objetiva				
		Empatía o Sensibilidad Social				

HABILIDADES DE RELACION INTERPERSONAL	Percepción personal a futuro	35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no	SI	
		25pienso en las necesidades de los demás.	SI	
		37	...me gusta ayudar a los demás.	SI	
	Adecuación a las relaciones interpersonales	18me considero a futuro un/a buen/a psicólogo/a	SI	
		9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	SI	
	Habilidad para satisfacer las demandas del entorno	20 creo que soy una persona sociable	SI	
		30tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/supervisores	SI	
	Resolución de Problemas	36	Quando se me plantea un problemaintento buscar posibles soluciones.	SI	

Anexo 7. Protocolo de Validación por el Sexto Juez

I- DATOS GENERALES DEL VALIDADOR

Apellidos y Nombres: *Lluís Horacio Rosendo Roca*

Grado académico: *Psicòleg*

Cargo e institució donde labora: *Universitat Central de Catalunya*

Autora del instrumento: María Teresa Lluch, Barcelona España- 1999

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ITEMS

INDICADORES	Valoración					Observación
	Muy deficiente 1	Deficiente 2	Regular 3	Bueno 4	Muy bueno 5	
Satisfacción Personal				x		<i>Poner los enunciados en español.</i>
Actitud Prosocial				x		
Autocontrol					x	
Autonomía					x	
Resolución de Problemas y Autoactualización					x	
Habilidades de Relación Interpersonal				x		

Nro	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIÓN
1	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación	x		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	x		
3	La estructura del instrumento es adecuada	x		
4	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de variables	x		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	x		
6	Los ítems son claros y entendibles	x		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación	x		

DEL INSTRUMENTO

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENO				MUY BUENO				EXCELENTE			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado																		X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en preguntas objetivas-observables																	✓			
ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología																			X	
ORGANIZACIÓN	Tiene una organización lógica																			✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																			X	
INTENCIONALIDAD	Responde a los objetivos de la investigación																			✓	
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos, científicos y técnicos																			X	
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, preguntas e índices																			✓	
METODOLOGÍA	Responde a la operacionalización de la variable																			X	
PERTINENCIA	Es útil para la investigación																			X	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

.....
Favorable.

PROMEDIO DE VALORACIÓN (0 AL 100%)

93.5%

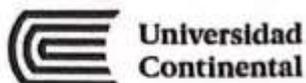

 ROSARIO MARÍA LIVIANO HERRERA
 Psicóloga Forense
 No. 12159

VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS

CONSTRUCTO	INDICADORES	DIMENSIONES	Nro.	ITEM	JUEZ 1 (SI/ NO)	OBSERVACIÓN
Satisfacción Personal	Accesibilidad	Autoestima	38me siento <u>insatisfecho/a</u> o conmigo mismo/a.	✓	Ha sido <u>insatisfecho</u> o.o
			39me siento <u>insatisfecho/a</u> de mi aspecto físico.	✓	<u>insatisfecho</u>
	Sentido de Identidad		4me gusto como soy	✓	
			14me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	✓	
			31creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada.	✓	
	Motivación para la vida		23pienso que soy una persona digna de confianza.	✓	
			7	Para mí, la vida es..... aburrida y monótona	✓	
			12veo mi futuro con pesimismo.	✓	
			32trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes	✓	
			16	(No califico la vida como buena/justa o mala/injusta; la acepto incondicionalmente tal como es.		Acepto <u>incondicionalmente</u> la vida <u>tal como es</u> sin <u>caer</u> ni <u>caerme de buena fe</u>
Actitud Prosocial	Implicación en la Vida		17intento mejorar como persona	✓	
			1	A mí..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.	✓	
			3	A mí..... me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	✓	
	Resistencia al estrés		6 me siento a punto de explotar.	✓	
			5soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	✓	
			21soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.	✓	
Autocontrol						

Salud mental positiva	Autonomía	Conducta Independiente	22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.	/	
			26	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables.....soy capaz de continuar manejando mi equilibrio.	/	
			2	Los problemasme bloquean fácilmente.	/	
	10me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi	/			
	13	Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.	/			
	19 me preocupa que la gente me critique.	/			
	33 me resulta difícil tener opiniones personales	/			
	34	Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy inseguro/a	/			
	15soy capaz de tomar decisiones por mí mismo/a	/			
	27	Cuando hay cambios en mi entorno..... intento adaptarme	/			
	28	Ante de un problema.....soy capaz de solicitar información	/			
	29	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual.....me estimulan	/			
	8	A mí.....me resulta muy difícil dar apoyo emocional	/			
11	Creo que.....tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	/				
24	A mí..... me resulta muy difícil entender los sentimientos de los demás	/				
	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN	Percepción Objetiva				
		Empatía o Sensibilidad Social				

Anexo 8. Consentimiento Informado de un estudiante de primer semestre



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante:

Estas siendo invitado/a a participar en una investigación sobre "SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL"

Esta investigación busca conocer el nivel de salud mental positiva.

Tu participación en la investigación es muy valiosa, puesto que contribuye a generar mayor conocimiento que puede ser utilizado en estrategias psicológicas de prevención e intervención.

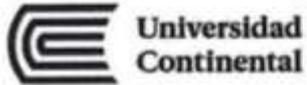
En tal sentido, se te solicitará contestar estas escalas psicológicas.

Te informamos que los datos personales y los resultados obtenidos en las pruebas serán manejados de manera confidencial.

De antemano agradezco tu participación y disposición


.....
Firma del participante

Anexo 9. Consentimiento Informado de un estudiante de decimo semestre



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante:

Estas siendo invitado/a a participar en una investigación sobre **"SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL"**

Esta investigación busca conocer el nivel de salud mental positiva.

Tu participación en la investigación es muy valiosa, puesto que contribuye a generar mayor conocimiento que puede ser utilizado en estrategias psicológicas de prevención e intervención.

En tal sentido, se te solicitará contestar está escalas psicológicas.

Te informamos que los datos personales y los resultados obtenidos en las pruebas serán manejados de manera confidencial.

De antemano agradezco tu participación y disposición


.....
Firma del participante

Anexo 10. Cuestionario Resuelto de Salud Mental Positiva del Primer semestre

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.
En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 16 SEXO: (M) SEMESTRE: I INTERNADO: (SI) (No)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

No

Si Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?

No

Si Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

No

Si Especificar:.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

No

Si Especificar:.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

Para responder correctamente, deberás leer las afirmaciones rellenando los puntos suspensivos con cualquiera de las respuestas. Por ejemplo si la afirmación dice "A mí,.....me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.", deberá leerse si "A mí, NUNCA O CASI NUNCA me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías."

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			X	
2. Los problemasme bloquean fácilmente.			X	
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.			X	
4..... me gusta como soy física y emocionalmente.		X		
5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.			X	
6. Cuando tengo muchas actividades.....siento que voy estallar.			X	
7. Para mí, la vida es.....aburrida y monótona.			X	
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.		X		
9. tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.			X	
10. Cuando voy a decidir..... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.			X	
11. Creo que..... tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.			X	
12..... veo mi futuro con pesimismo.			X	
13. Las opiniones de los demásinfluyen en mí a la hora de tomar decisiones.		X		
14.....me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.		X		
15.....soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.		X		
16. No califico la vida,.....la acepto incondicionalmente como es.			X	
17 intento mejorar como persona.		X		
18..... me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.			X	
19..... me preocupa que la gente me critique.		X		
20..... creo que soy una persona sociable.			X	

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico. soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.		X		
22. soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.		X		
23. pienso que soy una persona digna de confianza.			X	
24. A mí..... me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.			X	
25. pienso en las necesidades de los demás.		X		
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables..... soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.			X	
27. Cuando hay cambios en mi entorno..... intento adaptarme		X		
28. Ante un problema.....tengo una perspectiva optimista como también clara.		X		
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual.....me estimulan.		X		
30.tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.			X	
31. creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.		X		
32. trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.			X	
33. tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.			X	
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy insegura/o.			X	
35. soy capaz de negarme cuando quiero decir no.			X	
36. Cuando se me plantea un problema.....intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.			X	
37. me gusta ayudar a los demás.			X	
38. me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.			X	
39. me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.			X	

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

Anexo 11. Cuestionario Resuelto de Salud Mental Positiva del Quinto semestre

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.
En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 19 SEXO: (M) (F) SEMESTRE: V INTERNADO: (SI) (NO)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

NO

SI Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?

NO

SI Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

NO

SI Especificar:.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

NO

SI Especificar:.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

Para responder correctamente, deberás leer las afirmaciones rellenando los puntos suspensivos con cualquiera de las respuestas. Por ejemplo si la afirmación dice "A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.", deberá leerse si "A mí, NUNCA O CASI NUNCA me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías."

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.				X
2. Los problemasme bloquean fácilmente.				X
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				X
4..... me gusta como soy física y emocionalmente.	X			
5..... soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.	X			
6. Cuando tengo muchas actividades.....siento que voy estallar.				X
7. Para mí, la vida es.....aburrida y monótona.				X
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.				X
9. tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.				X
10. Cuando voy a decidir.....me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.				X
11. Creo que..... tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.	X			
12..... veo mi futuro con pesimismo.				X
13. Las opiniones de los demásinfluyen en mí a la hora de tomar decisiones.				X
14.....me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.				X
15.....soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.	X			
16. No califico la vida,.....la acepto incondicionalmente como es.		X		
17..... intento mejorar como persona.	X			
18..... me considero a futuro un psicóloga competente, en relación a los demás.	X			
19..... me preocupa que la gente me critique.				X
20..... creo que soy una persona sociable.	X			

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico. soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.	X			
22. soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.	X			
23. pienso que soy una persona digna de confianza.	X			
24. A mí. me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.				X
25. pienso en las necesidades de los demás.		X		
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables. soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.	X			
27. Cuando hay cambios en mi entorno. intento adaptarme		X		
28. Ante un problema. tengo una perspectiva optimista como también clara.		X		
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual. me estimulan.			X	
30. tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.				X
31. creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.				X
32. trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.		X		
33. tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.				X
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.				X
35. soy capaz de negarme cuando quiero decir no.				X
36. Cuando se me plantea un problema. intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.				X
37. me gusta ayudar a los demás.		X		
38. me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.				X
39. me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				X

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

Anexo 12. Cuestionario Resuelto de Salud Mental Positiva del Decimo Semestre

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.
En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD ...25..... SEXO: (M) SEMESTRE:.....Segundo..... INTERNADO: (SI)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

NO

SI Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?

NO

SI Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

NO

Especificar:.....Fuera conmigo de la hñ.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

NO

Especificar:.....Orientación vocacional.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

Para responder correctamente, deberás leer las afirmaciones rellenando los puntos suspensivos con cualquiera de las respuestas. Por ejemplo si la afirmación dice "A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.", deberá leerse si "A mí, NUNCA O CASI NUNCA me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías."

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí,..... me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			X	
2. Los problemasme bloquean fácilmente.			X	
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				X
4 me gusta como soy física y emocionalmente.	X			
5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.		X		
6. Cuando tengo muchas actividades.....siento que voy estallar.		X		
7. Para mí, la vida es.....aburrida y monótona.			X	
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.			X	
9.tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.			X	
10. Cuando voy a decidir..... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.			X	
11. Creo que..... tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.		X		
12..... veo mi futuro con pesimismo.			X	
13. Las opiniones de los demásinfluyen en mí a la hora de tomar decisiones.			X	
14.....me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.				X
15....soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.	X			
16. No califico la vida,.....la acepto incondicionalmente como es.	X			
17 intento mejorar como persona.	X			
18..... me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.	X			
19..... me preocupa que la gente me critique.			X	
20.....creo que soy una persona sociable.		X		

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico, soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.		X		
22. soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.	X			
23. pienso que soy una persona digna de confianza.	X			
24. A mí, me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.			X	
25. pienso en las necesidades de los demás.		X		
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.		X		
27. Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme	X			
28. Ante un problema,tengo una perspectiva optimista como también clara.		X		
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual,me estimulan.		X		
30.tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.			X	
31. creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.				X
32. trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.	X			
33. tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.			X	
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantesme siento muy insegura/o.			X	
35.soy capaz de negarme cuando quiero decir no.	X			
36. Cuando se me plantea un problema, intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.		X		
37. me gusta ayudar a los demás.	X			
38. me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.			X	
39. me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				X

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!