

SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE UNDÉCIMO GRADO
DE LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS DEL MUNICIPIO DEL SOCORRO,
SANTANDER

Presentado por:

TATIANA DEL PILAR RONDÓN MÁRQUEZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA – UNAB
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA EXTENSIÓN UNISANGIL
SAN GIL, MAYO DE 2019

SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE UNDÉCIMO GRADO
DE LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS DEL MUNICIPIO DEL SOCORRO,
SANTANDER

Presentado por:

TATIANA DEL PILAR RONDÓN MÁRQUEZ

Bajo la dirección de:

PSICÓLOGA OLGA JULIANA SILVA GÓMEZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA – UNAB
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA EXTENSIÓN UNISANGIL
SAN GIL, MAYO DE 2019

Contenido

	Pág.
Introducción	7
Planteamiento del Problema	9
Formulación Pregunta Problema	11
Planteamiento de Hipótesis	11
Justificación	11
Objetivos	12
Objetivo General.	12
Objetivos Específicos.	13
Antecedentes de la Investigación	15
Marco Teórico	18
Salud	18
Salud mental	19
Orígenes	20
Salud mental positiva	22
Escala para Evaluar Salud Mental Positiva	23
Adolescencia	25
Marco Legal	27
Ley 1616 de 2013	27
Constitución política colombiana	27
Ley 1090 de 2006	27
Análisis de las variables	28
Método	28
Tipo de investigación	28
Diseño	29
Sujetos	29
Muestra	29
Instrumento	29
Procedimiento	30
Resultados	30

Presentación de los resultados	30
Análisis de los resultados	31
Discusión	33
Conclusiones	34
Recomendaciones	35
Referencias Bibliográficas	36
Tablas	40
Graficas	42

Lista de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de Variables.

Tabla 2. Actitud hacia sí mismo

Tabla 3. Actitud prosocial

Tabla 4. Autocontrol

Tabla 5. Autonomía

Tabla 6. Resolución de problemas

Tabla 7. Habilidades de relaciones

Lista de Graficas

Graficas 1. Actitud hacia sí mismo

Grafica 2. Actitud prosocial

Grafica 3. Autocontrol

Grafica 4. Autonomía

Grafica 5. Resolución de problemas

Grafica 6. Habilidades de relaciones

Lista de Apéndices

Pág.

Apéndice A. Escala de Salud Mental Positiva.

48

RESUMEN

Esta es una investigación de tipo transversal/ descriptivo direccionada a investigar el estado de salud mental positiva en los estudiantes de undécimo grado de las distintas instituciones públicas del municipio del Socorro, (Colegio Avelina Moreno COAM, Instituto Técnico Industrial ITIS, Colegio Universitario CUS) cuya población es de 103 personas conformadas por adolescentes menores de edad entre los (15 y 17 años). Los resultados demuestran que la población evaluada presenta indicadores de Salud Mental Positiva entre niveles medios y bajos los cuales no son satisfactorios en los diferentes criterios expuestos como actitud hacia sí mismo y autonomía; los demás factores se logran evidenciar con porcentajes medios, para cada uno de los elementos lo que se sugiere generar estrategias y metodologías que indiquen un refuerzo en la Salud Mental Positiva en cada uno de estos jóvenes.

ABSTRACT

His is a cross-sectional / descriptive research aimed at investigating the state of positive mental health in the eleventh grade students of the public institutions of the Socorro municipality, Avelina Moreno College, Industrial Technical College, University College) whose population is 103 people made up of underage adolescents between (15 and 17 years). The results show that the evaluated population presents indicators of Positive Mental Health between medium and low levels which are not satisfactory in the different criteria exposed as self-attitude and Autonomy; the other factors are achieved by showing with average percentages, for each of the elements what is suggested to generate strategies and methodologies that indicate a reinforcement in Positive Mental Health in each of these young people.

Introducción

En las últimas décadas, distintos organismos han intentado modificar el concepto de salud, explicando que el estado no concierne solamente a la salud física, es por ello que entidades como la Organización Mundial de la Salud han planteado distintas teorías que buscan entrelazar la salud mental y la salud física en un elemento de estudio, permitiendo que especialistas de ambas ramas combinen su conocimiento en razón de un bien común, correspondiente a mejorar la calidad de vida de la humanidad.

Ahora bien, hasta finales de la década de 1940, la OMS (Organización Mundial de la Salud) establece un nuevo concepto de salud mental, en el cual dicho período no corresponde a la ausencia de enfermedades psicológicas, sino que también este se constituye por la cantidad de actividades autónomas que pueda desarrollar el individuo, tales como el trabajar de forma productiva, tolerar problemas cotidianos y no cotidianos, entre otros.

En cuanto a las motivaciones que determinaron el comienzo de una definición psicológica, los autores del artículo titulado “construcción del concepto de la salud mental positiva demuestra que es conocida como la visión positiva de la salud mental, se da gracias a los cambios ocurridos en el campo de la salud desde finales de la década de los años 40, producto de la institucionalización del concepto de calidad de vida, lo que implicó la inclusión en la agenda política de acciones que canalizaran la responsabilidad de los Estados en la búsqueda del bienestar de las personas” (Ovidio et al., 2016, p. 166).

Distintos son los conceptos que han venido presentando otros educadores de diferentes escuelas que se concentraron en determinar las variables para establecer la calidad de la salud mental desde la visión positiva; entre dichos doctrinantes fue Marie Jahoda la que trato los principales criterios a tener en cuenta a la hora de establecer la calidad de la salud mental positiva, características que en la actualidad se siguen implementando; dichos juicios fueron enfocados principalmente a fijar la personalidad del individuo en los entornos sociales y en la

privacidad, logrando determinar la funcionalidad social e individual con la que cuenta la persona.

En la actualidad, la tecnología y las altas expectativas han generado una situación de presión social y discriminación frente a los adolescentes; lo que ha evidenciado una desmejora significativa en la salud, afectando la sociabilidad y la calidad de vida de los jóvenes; dicha presión y discriminación social se incrementa cuando los estudiantes se encuentran cursando los últimos años de educación media, esto teniendo en cuenta que dentro de poco tiempo decidirán su futuro personal y profesional.

Según la organización mundial de la salud (OMS) la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo consiente de sus principales capacidades puede afrontar las tenciones normales de la vida; esta definición conocida como la visión positiva de la salud mental, se da gracias a los cambios ocurridos en el campo de la salud, desde finales de la década de los años 40, producto de la institucionalización del concepto de calidad de vida. De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que los trastornos mentales más frecuentes en la población son: la depresión que afecta a más de 35 millones de personas, el trastorno afectivo bipolar que perturba alrededor de 60 millones de personas, la esquizofrenia que es un trastorno mental grave que aqueja a 21 millones de personas y la demencia que la padecen 47,5 millones de personas en el mundo; estas cifras dadas por la OMS en abril del 2016.

Estos resultados motivan al sistema de salud a realizar investigación, prevención y atención en salud mental.

Así mismo surge el concepto de salud metal positiva (SMP) que en palabras de Jahoda, (1958) se define así, “la salud mental positiva se concibe desde una perspectiva individual, en la cual existe una relación entre los aspectos físicos y mentales de los seres humanos” (p.51); en este sentido se considera que a pesar de que el ambiente y la cultura influye en la salud y en la enfermedad, no se puede hablar de una “sociedad enferma”, pero acepta plenamente la influencia y relación que existe entre los aspectos físicos y mentales del ser humano.

Respondiendo a los anteriores planteamientos la presente investigación busca realizar un acercamiento a la realidad que experimentan los estudiantes que se encuentran terminando el bachillerato en los colegios públicos del municipio del socorro, quienes están a punto de decidir si continúan sus estudios de educación superior o inician la vida laboral, entre otras opciones; razón que los lleva a experimentar cambios importantes en las diferentes áreas del desarrollo, convirtiéndose este último año en un tiempo crucial para la vida de los adolescentes.

“Uno de los beneficios de evaluar la Salud Mental Positiva se enfoca en promover las cualidades del ser humano y facilitar su máximo desarrollo potencial y funcionamiento óptimo” (Luch, 1999; p.22).

Partiendo de lo enunciado en los párrafos anteriores, es importante el fortalecimiento de la salud mental positiva (SMP), debido a que esto permite que los estudiantes no sean vulnerables ante situaciones que les producen malestar y por el contrario, puedan tener herramientas para enfrentar con facilidad las adversidades.

El aporte que se pretende realizar a las instituciones educativas con esta investigación es socializar los resultados, conocer las debilidades que presentan los estudiantes, y así poder diseñar medidas de promoción en SMP que permitan afianzar estrategias académicas y mantener estándares de calidad.

Planteamiento del Problema

La presente investigación tiene la finalidad de explicar en qué medida los factores protectores como (felicidad, autoestima, optimismo y percepción de la salud) inciden sobre la salud mental positiva en adolescentes. Para lo cual, se hace una exposición de la delimitación conceptual y operacional de éstas variables, desde el marco de la psicología positiva, así como de resultados de investigaciones anteriores, acerca de su asociación. (Amar et al., 2008; Mercado, Madariaga & Martínez, 2012).

El interés de los autores se centra en como contribuyen los recursos positivos para superar de manera eficiente las situaciones difíciles de la vida,

superar las crisis o lograr algo importante, por ejemplo, la actitud optimista, las fortalezas del carácter, mantener una percepción positiva de la vida, realizando acciones constructivas, así mismo, se plantea que la vida implica algo más que evitar o resolver problemas (Gable & Haidt, 2005; González, 2004; Peterson, Park, Pole, D'Andrea & Seligman, 2008). Sheldon et al., 2000). En este sentido, identificar y utilizar las propias fortalezas, puede ser una manera eficaz de abordar y resolver problemas psicológicos. En las últimas décadas, se ha desarrollado un avance importante acerca de temas que interesan dentro de la psicología positiva, en primer lugar el desarrollo de modelos y teorías respecto a lo que concierne al bienestar de los individuos, satisfacción con la vida y cómo construir una vida feliz, saludable y productiva, en segundo lugar el desarrollo de instrumentos para la medición de las variables positivas, que involucra la investigación de la asociación entre variables, que ha sido ampliamente documentada (Csikszentmihalyi & Selega, 1998; Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1984; Diener et al., 1999; Fordyce, 1983; Fredrickson, 1998; Keyes & Waterman, 2003; Peterson, 1991; Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Yahoda, 1958) y en tercer lugar las implicaciones terapéuticas (Park et al., 2013; Peterson, 2006; Tarragona, 2013).

Los resultados de las investigaciones muestran que estas variables positivas tienen ciertos beneficios en los diferentes ámbitos de la vida y a nivel físico y psicológico. Las emociones como la felicidad y la satisfacción general con la vida contribuyen a obtener éxitos académicos y profesionales, estabilidad en el matrimonio, relaciones interpersonales sanas, salud mental y física, mayor longevidad y resiliencia (Park et al., 2013). Así mismo, ayudan a las personas a recuperarse de las adversidades, puesto que al vivir éste tipo de emociones tienen la capacidad de ampliar las opciones para encontrar la mejor solución. Quienes experimentan emociones positivas, se recuperan más rápidamente de los efectos traumáticos de eventos negativos. De igual forma, Fredrickson (2009) menciona que las personas que experimentan emociones positivas mejoran varias funciones cognitivas como la memoria inmediata y el vocabulario.

Los problemas de salud mental en este momento se convierten en una situación de atención prioritaria en el mundo, de hecho, el mismo informe mundial de salud de 1998, plantea que, en los últimos años, el aumento de la longevidad y el desarrollo socioeconómico han ido acompañados de un incremento de algunas formas de trastornos mentales. Los factores sociales y ambientales son importantes, en particular para explicar los aumentos del abuso de alcohol y de drogas, del suicidio, de la violencia y de otros problemas comportamentales.

Teniendo en cuenta el anterior estudio basado en los diferentes aspectos relacionados con la etapa adolescente, surge el interés de evaluar la salud mental positiva en los estudiantes de undécimo grado de los colegios públicos del municipio del Socorro, partiendo de la premisa que se encuentran próximos a iniciar un proceso de transición de la secundaria a otros contextos ya sean educativos o laborales. Por consiguiente, es importante conocer la salud mental positiva de los estudiantes y así brindar a las instituciones educativas información relacionada con el tema con el fin de si es necesario ~~que~~ los colegios implementen un plan de acción frente a los principales riesgos en salud mental de los adolescentes.

Formulación Pregunta Problema:

¿Cuál es el estado de salud mental positiva de los estudiantes de undécimo grado de las instituciones públicas del municipio del Socorro (Santander)?

Planteamiento de Hipótesis

1. La mayoría de los estudiantes de undécimo grado de las instituciones públicas del municipio del Socorro cuentan con un nivel de salud mental positiva alto.
 2. Existe una gran parte de la población que presenta un estado de salud mental positiva bajo.
 3. Existen diferencias significativas en el estado de salud mental positiva de los estudiantes de undécimo grado.

Justificación

Para las nuevas generaciones la importancia de la aceptación social, se ha convertido en un tema de suma relevancia, pues con esta los infantes y adolescentes buscan demostrar su valor social. Es de esta forma que en la actualidad factores como la autoestima, el auto control y la eficiencia de poder conservar las relaciones interpersonales se han convertido en ítems esenciales para determinar un futuro próspero.

Las organizaciones internacionales y nacionales han determinado la importancia que posee una buena salud, teniendo énfasis en la salud mental positiva, la cual no solo estipula la ausencia de enfermedades psicológicas, sino que también, la capacidad de asesorar a los adolescentes para afrontar la presión social que ejercen sus familias y sus grupos sociales; estudios nacionales relacionados a “Calidad de vida y salud mental positiva en menores trabajadores de Tolúviejo.” Y “Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá” (Colombia) demuestran la importancia que tiene la salud mental positiva en adolescentes y enseña factores culturales que afectan directamente los criterios para determinar una buena salud mental desde un enfoque positivo.

Teniendo en cuenta que este tema ha sido poco abordado en esta población, es necesario conocer las percepciones, retos y esfuerzos en la vida de estos adolescentes que se encuentran terminando la educación media, así mismo es necesario analizar las circunstancias de tipo personal y social que puedan facilitar u obstaculizar su proyecto de vida. Por consiguiente, es importante evaluar y conocer el estado de salud mental positiva con el fin de buscar el bienestar de los estudiantes, dando a conocer los resultados a las instituciones educativas, propiciando la generación de estrategias para optimizar las áreas deficientes en caso de que las hubiera.

Por lo anterior el presente trabajo de investigación pretende comprobar el nivel de salud mental positiva con el que cuentan los estudiantes de undécimo grado de las instituciones públicas del municipio del Socorro, basándose en el entorno familiar, académico y social en la que se desenvuelven los adolescentes.

Objetivos

Objetivo General.

Describir la salud mental positiva de los estudiantes de undécimo grado de las instituciones públicas del municipio del Socorro, Santander.

Objetivos Específicos.

1. Analizar los resultados de la aplicación de la escala de salud mental positiva de Lluich.
2. Socializar a las instituciones participantes en la investigación los resultados obtenidos.

Antecedentes de la Investigación

El presente trabajo de grado se encuentra sustentado en varias tesis y escritos sobre salud mental positiva que han tomado como objeto de estudio diferentes grupos sociales, viendo que no sólo los niños y adolescentes son sujeto de estas investigaciones, sino que también los estudiantes universitarios son objeto de análisis de la salud mental positiva.

No obstante, al estudiar los antecedentes investigativos, se puede determinar que, la población de los niños(a) y adolescentes, es el sector menos avanzado frente a la calidad de la salud mental positiva.

A continuación, se analizarán dos antecedentes de la investigación, de carácter nacional, publicados por revistas y editoriales donde los autores pertenecen a entidades educativas:

El primer estudio se titula “Calidad De Vida Y Salud Mental Positiva En Menores Trabajadores De Toluviejo” realizado en el año (2008) cuyos autores son José Amar, Jorge Palacio, Humberto Linás, Laura Puerta, Eloísa Sierra, Ana María Pérez y Bianca Velásquez; dicho estudio se enfocó en los niños, niñas y adolescentes entre los 11 años y los 17 años que realizaran o no actividades laborales, después de sus estudios.

“De esta muestra, se seleccionaron intencionalmente 36 jóvenes que laboraban en las canteras de piedra caliza de manera continua o esporádica, o realizaban alguna actividad laboral en el pueblo (trabajan en casas de familia,

atendiendo tiendas, trabajando en ganadería y agricultura, entre otros”. (Amar et al., 2008, p. 393)

En cuanto a la metodología e instrumentos implementados, en esta investigación se aplicó el cuestionario diseñado por Ware JE Jr., Sherbourne CD; denominado SF-36, el cual contiene 36 preguntas, permitiendo de esta forma medir parámetros no específicos de la salud. Así mismo como instrumento para medir la salud mental positiva se utilizó el cuestionario elaborado por Lluich, el cual se respondió en una escala de Likert de cuatro niveles.

Este estudio concluyó que los índices muestran un resultado bastante alto referente a los infantes o adolescentes que trabajan y poseen una calidad de vida desfavorable a los que no realizan ninguna actividad laboral.

Los niños y jóvenes trabajadores de Tolu Viejo que participaron en esta investigación, presentan más problemas de salud física (para realizar actividades intensas como levantar objetos pesados, moverse, sentir el cuerpo adolorido) que los menores que no realizan una actividad laboral (Amar et al., 2008, p. 400).

Pese al quebranto en la salud física, los autores determinaron que los niños, niñas y adolescentes que realizaban actividades laborales, poseen una mayor comprensión de cómo las enfermedades laborales y mentales interfieren en el desarrollo de sus relaciones intrafamiliares e interpersonales.

Es necesario resaltar que la función social en los jóvenes trabajadores, es decir, las relaciones sociales referidas al grado en que los problemas de salud física o emocional interfieren en la vida social habitual, es la única subescala en la cual los menores trabajadores tienen un promedio mejor que el de los menores que no trabajan... (Amar et al., 2008).

En cuanto a la salud mental de los infantes y adolescentes, la investigación concluyó que sin importar si estos realizaban o no actividades laborales; esta depende fundamentalmente del entorno familiar y social en el que el niño, niña o adolescente desarrolle su personalidad; de esta forma los investigadores establecen que los infantes o adolescentes pertenecientes a una comunidad campesina, comprenden de mejor forma la relación entre su salud física y mental y el mal desarrollo de sus relaciones sociales;

Al comparar los resultados de todos los menores con puntuaciones normalizadas de grandes grupos poblacionales se observa una gran diferencia en las subescalas de Salud mental. Esto confirma que el impacto en la calidad de vida de los menores, independientemente que trabajen o no, se opera en particular en sus componentes de Funcionamiento social y Rol emocional, con lo cual los menores que viven en esta zona rural perciben que los problemas físicos o emocionales derivados de la falta de salud obstaculizan significativamente en su vida social habitual. (Amar et al., 2008, p. 401)

Finalmente, los estudiantes concluyen que es necesario implementar medidas preventivas para impedir que los jóvenes sanos, necesiten en algún momento tratamiento tanto psicológico como físico; del mismo modo, impulsan a que se observe a la salud mental positiva como elemento fundamental en la recuperación de los infantes y adolescentes.

El segundo estudio analizado se titula “Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá” (Colombia), este fue realizado por Paulo César González Sepúlveda, Jesica Maite Gómez Arias, Laura María Caicedo Buitrago, Diana Pierna gorda Gutiérrez y Óscar Adolfo Medina-Pérez (2013), el objetivo general consistía en “Evaluar la salud mental positiva en estudiantes pertenecientes a los grados 10° y 11° de educación media del municipio de Calarcá, Colombia.” (González Sepúlveda et al., 2013, p. 49)

La población objeto de estudio, fueron adolescentes entre 15 a 19 años de edad del municipio de Calarcá Colombia; estos adolescentes pertenecían en su totalidad a una comunidad urbana, así mismo más de la mitad de los estudiantes entrevistados determinaron recibir afecto de sus núcleos familiares; de igual forma, la metodología utilizada por los autores fue la siguiente: “Se realizó una investigación cuantitativa descriptiva. Dos instrumentos fueron aplicados: una ficha de caracterización socio-demográfica y la escala de salud mental positiva de María Teresa Lluch.” (González Sepúlveda et al., 2013, p. 49)

Finalmente, los asesores establecen las siguientes conclusiones, la primera síntesis a la que llegan estos educadores es que la salud mental positiva de los adolescentes pertenecientes a los grados décimo y undécimo, es alta, lo que indica

que inicialmente las actitudes que enfrenta la población objeto de estudio ha sido devaluada.

Existen niveles de salud mental positiva altos en la muestra de estudiantes de grados 10 y 11 del municipio de Calarcá, Quindío, evidentes en una media total de la escala de 3,1. Esta puntuación nos indica que las capacidades afrontativas de los adolescentes han sido devaluadas (González Sepúlveda et al., 2013, p. 56)

La segunda conclusión, determina que pese a los estereotipos culturales y sociales a los cuales los adolescentes se ven expuestos, estos conservan una satisfacción personal alta, elemento fundamental para mantener una salud mental positiva elevada.

Basándose principalmente en la habilidad de producir y de mantener de forma eficiente relaciones interpersonales, los investigadores concluyen que los adolescentes del municipio de Calarcá, poseen un rasgo positivo sobresaliente, permitiendo que estos tengan relaciones interpersonales de calidad.

En el ámbito personal, los autores determinan que los adolescentes poseen un índice de autocontrol analizado en el trabajo de investigación, concluyendo que esto se debe no a una mala calidad de vida, sino a la edad de los entrevistados.

La media del estado de autocontrol de estos estudiantes fue de 2,7 siendo éste el menor promedio obtenido en relación con los seis factores que componen la prueba. Si bien la puntuación se encuentra en el rango de media, nos indica lo que la teoría sustenta, respecto a que el autocontrol es una de las cualidades humanas que más tiempo toma perfeccionar. (González Sepúlveda et al., 2013, p. 56)

Otro rasgo de la personalidad de los estudiantes analizados, es su autonomía, la cual, según los investigadores está por encima de la media, concluyendo de esta forma que estos adolescentes tienen actitudes mentales y físicas suficientes para desenvolverse de forma casual frente a la sociedad, conservando en todo momento su personalidad.

Por su parte la capacidad de estos adolescentes para relacionarse con sus iguales e incorporar sus personalidades a un grupo social, es superior a la media, indicando que cada generación está mejor preparada para las interacciones

personales con sus iguales, sin perder en ningún momento su esencia personal.

Finalmente, los autores establecen que, en cuanto a las habilidades de relaciones interpersonales, los adolescentes poseían un puntaje normal, el cual se ubica en el umbral de la media, no obstante, esto no significaba malestar en su salud mental positiva, todo lo contrario, esto indicaba que, cada vez más los adolescentes e infantes están mejor preparados para afrontar distintos retos sociales.

A continuación, se tiene en cuenta dentro de las investigaciones un estudio realizado a nivel internacional.

El cual fue realizado por los estudiantes Lorena Toribio Perez, Norma Ivonne González Arriata López Fuentes, Hans Oudhof Van Barneveld y Marta Gil La cruz, teniendo como muestra 533 alumnos de nivel medio superior, tiene como objetivo medir la salud mental positiva, en adolescentes mexicanos desde su centro escolar (2012).

Es importante tener en cuenta los resultados que arrojan esta tesis en lo que expresan los asesores que es necesario buscar soluciones globales y preventivas. Ante esto, la psicología positiva propone que se identifiquen y promuevan los rasgos positivos y estudiar la salud mental positiva como un estado de bienestar, que se puede desarrollar y empoderar en la sociedad (Csikszentmihalyi, 2008; Llach, 1999; Seligman, 2012).

En conclusión, los resultados mostraron que la salud mental positiva en los jóvenes en cuanto la dimensión donde se obtuvo mayor nivel fue en satisfacción personal y donde se logró puntuar más bajo fue en autocontrol. Se puede ultimar que los adolescentes presentan recursos y fortalezas personales que se reflejan en salud mental positiva. Son personas que se encuentran satisfechas con la vida, presentan habilidades para resolver problemas y ven el futuro con optimismo. No obstante, se sugiere continuar las investigaciones al respecto, para describir con mayor certeza los recursos psicológicos que protegen la salud mental positiva.

Cabe resaltar que la temática expuesta también es desarrollada a nivel regional como se da a conocer en el siguiente estudio.

Esta investigación fue efectuada en el año 2018 en el municipio de San Gil Santander, realizada por Tatiana Galvis Rueda, a estudiantes de primer semestre de diferentes carreras universitarias de UNISANGIL, teniendo en cuenta el estado de Salud Mental Positiva de la población; se pudo concluir que los adolescentes universitarios presentan indicadores de buena Salud Mental Positiva con un alto nivel de 51,7% y con un nivel medio de 43,4% destacando que en la mayoría de los criterios se obtuvieron puntajes medios. Se puede recalcar que un 46,4% en el criterio Crecimiento y Auto actualización de los evaluados tienen la capacidad de adaptación a los cambios, a la resolución de problemas en su desarrollo personal, planeado metas a largo plazo e ideales de vida. Dentro de este criterio la persona se resalta la participación activa en las diferentes actividades de la vida: en el trabajo, en el tiempo libre, en las relaciones con los demás, es decir, que está pendiente no solo de su vida, sino que implica estar en la vida de los demás haciéndola como propia, siendo empática comprensiva hacia los demás. Por último con el fin de fomentar el desarrollo de metodologías de Salud Mental Positiva identificando los factores que promuevan la salud; planteando programas de educación orientadas a estudiantes que ingresan a la universidad, donde se pretende descubrir las percepciones al proceso de adaptación incluyendo desafíos y esfuerzos en la vida de las personas, analizando las situaciones de tipo personal y social que puedan facilitar o entorpecer su trayectoria académica con el fin de buscar y conservar el bienestar de los estudiantes.

Marco Teórico

Salud

La salud está definida por la Organización Mundial de la Salud OMS Como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Desde el momento en que la OMS percibe la salud como un aspecto global abre una brecha para poder atender en sus diferentes aspectos la salud que envuelve al ser humano.

Depende socialmente de la cultura, influenciada por las condiciones económicas, políticas, religiosas e históricas en las que se han desarrollado, incluye creencias, ideas y valores acerca del ser humano y del sentido de su existencia, así como las representaciones sociales.

La salud deja de ser simplemente la ausencia de patología, para ser definida en forma más inclusiva, como la armonía y el bienestar de las personas en sus aspectos biológicos, cognoscitivos, afectivos y conductuales, abarcando los ámbitos más extensos de la vida personal, familiar y social.

Salud mental

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

La salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.

Según la OMS puede ser entendida como un estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales, en que el individuo se encuentra en

condiciones de seguir una síntesis satisfactoria de sus tendencias instintivas, potencialmente antagónicas, así como de formar y sostener relaciones armoniosas con los demás y participar constructivamente en los cambios que pueden introducirse en el medio ambiente físico y social. Sin embargo, esta aproximación otorga un carácter de estado al concepto, por lo cual desconoce los determinantes generados en el proceso histórico social que viven los sujetos. En este sentido, la definición ofrecida por el Nacional Instituto of Mental Health (NIMH), aporta una comprensión más clara de la naturaleza de la salud mental: “La salud mental desde la infancia hasta la muerte es el trampolín de las destrezas de pensamiento, comunicación, aprendizaje, desarrollo emocional, residencia y autoestima”. Es importante reconocer que la salud mental es también una situación que puede ser alterada o afectada por las condiciones ya sea de orden orgánico, social y/o cultural, en las que puede vivir el sujeto. Así, Gonzáles, ofrece una definición para referirse a los trastornos mentales; No es el problema aislado de un individuo; con frecuencia es el derrumbamiento de fuentes normales de apoyo social. Especialmente de la familia, aunque el individuo contribuye a esa frustración, no es sólo él que se deteriora y se destruye, son los sistemas de los cuales hace parte a través de la familia, la escuela o el trabajo, mediante la religión o simplemente la amistad, estos sistemas han fracasado en su papel de apoyo.

El problema de la salud mental, como se expuso al comienzo de este artículo, se encuentra relacionado con los aspectos sociales, económicos y culturales en los que están inmersas las personas. Es así como los grupos poblacionales más vulnerables tienden a sufrir diversos tipos de problemas entre ellos encontramos la pobreza extrema, interrupciones en el proceso educativo, personas traumatizadas por la violencia, desplazados, desempleo, violación de los derechos humanos y deficiencias en las necesidades de apoyo social e intervención en los aspectos sociales y relaciones interpersonales.

En general, se sabe que el crecimiento y envejecimiento poblacional, serán constantes en los próximos años, lo cual se considera determinante para la presencia de desórdenes y problemas mentales; en este sentido, el informe de salud, reportó los siguientes hallazgos:

1. Crecimiento poblacional

Población mundial, que en 1955 era de 2.800 millones de habitantes, es actualmente de 5.800 millones y aumentará en casi 80 millones al año, hasta situarse en unos 8.000 millones de habitantes en 2.025. En 1997 se registraron cada día 365.000 nacimientos y alrededor de 140.000 defunciones, lo que arroja un incremento natural de aproximadamente 220.000 personas al día. Para el 2025 se esperan aumentos de hasta el 300 % de la población de edad de muchos países en desarrollo, especialmente de América Latina y de Asia.

2. Crecimiento población urbana

En 1955, el 68 % de la población mundial vivía en las zonas rurales y el 32 % en las urbanas. En 1995, la proporción era del 55 % y del 45 %, respectivamente; en 2025, el 41 % de la población será rural y el 59 % urbana.

3. Envejecimiento poblacional

La población actual está compuesta por 613 millones de niños menores de cinco años; 1.700 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años; 3.100 millones de adultos entre 20 y 64 años; y 390 millones de mayores de 65 años. La proporción de personas de edad que necesitan el apoyo de adultos, pasará del 10,5 % en 1955 y el 12,3 % en 1995 al 17,2 % en 2025. El número de personas de más de 65 años pasará de los 390 millones de la actualidad a 800 millones en 2025, llegando a representar el 10 % de la población total.

4. Disminución población joven

En 1955 había 12 personas de más de 65 años por cada 100 menores de 20 años. En ese año (2019) una población de edad / jóvenes era de 16/100; en 2.025 será de 31/100. La proporción de jóvenes menores de 20 años pasará del 40 % actual al 32 % de la población total en el 2.025, a pesar de que el número de jóvenes de esas edades llegará a 2.600 millones, lo que supone un incremento efectivo de 252 millones. A nivel mundial, la población de niños menores de cinco años aumentará sólo un 0,25% anual entre 1995 y 2.025, mientras que la de mayores de 65 años crecerá el 2,6 %.

El problema de la pobreza y desigualdad, es fundamental en la situación de salud en general, y de salud mental en particular. En este orden de ideas, la

distribución de las afecciones mentales en la población no es aleatoria, ya que hay una relación inversa entre el estrato socioeconómico y la tasa agregada de trastornos: cuanto más bajo es el nivel tanta más alta es la tasa. Las necesidades son especialmente altas en los sectores con mayor riesgo, como las poblaciones indígenas y los grupos que sufren desplazamientos, persecución o guerra. Cabe recordar también que solo en algunos casos las personas con necesidades de atención consultan los servicios.

Salud mental positiva

Nació a finales de la segunda guerra mundial; tiempo en el cual los profesionales de la salud buscaban nuevas formas de establecer la conformidad social e íntima de las personas. Varios doctrinantes entre los cuales Marie Jahoda quien encontró una nueva técnica en la cual se busca establecer la funcionalidad del individuo en un ambiente social, además de descartar enfermedades mentales más comunes.

En la actualidad, los expertos han seguido desarrollando esta nueva noción de salud mental; entre los más destacables se encuentra el doctor Alipio Sánchez Vidal, quien en su libro *Psicología social aplicada: teoría, método y práctica*, señala que la salud mental positiva nació gracias a los esfuerzos del gobierno norteamericano de establecer la salud mental tradicional de sus habitantes; “Fruto del encargo de la Comisión Conjunta creada en EE UU para valorar la situación global de salud mental del país, en 1958 la psicóloga social Marie Jahoda publicó el libro *Conceptos actuales de salud mental positiva...*” (Sánchez Vidal, 2002, p. 123)

Para el educador Sánchez, la psicóloga Jahoda, desarrollo este nuevo enfoque de salud mental a partir de comprobar la incompatibilidad entre el concepto de salud metal convencional y el ámbito positivista; cuestión que hacía imposible determinar de forma asertiva la salud mental real de los estadounidenses; para el doctrinante Sánchez Vidal, la salud metal positiva es un elemento inherente al ámbito personal, por ende no busca establecer la salud de un colectivo o de la sociedad general; “...Consideró la salud mental positiva como un

atributo, o comportamiento, personal, no colectivo, de forma que, desde ese punto de vista, sería impropio hablar de «patología social» o de «salud comunitaria»...” (Sánchez Vidal, 2002, p. 123).

Así mismo, el autor señala que si bien es cierto este ámbito de la psicología estudia el ambiente personal y no el social, factores como lo cultural o la misma sociedad, son elementos importantes que afectan de forma directa en la salud mental positiva, además señala la poca estabilidad de estos dos componentes, provocando que comportamientos que en un principio se consideraban saludables en un estudio futuro se tuvieran negativos.

Reconoció, sin embargo, que el entorno social y cultural facilitan o dificultan las consecuencias que trae la salud, por medio de las normas para evaluar el comportamiento saludable, que, lejos de ser fijas y objetivas, varían con el lugar, el tiempo, la cultura y las expectativas de cada grupo social. Cada criterio puede ser considerado como un continuo entre un extremo positivo de salud y uno negativo de trastorno o enfermedad... (Sánchez Vidal, 2002, p-p. 123-124)

Finalmente, el autor describe que la educadora Marie Jahoda determino seis criterios por los cuales se comprobaría el estado de salud mental positiva de las personas analizadas; estos criterios son los siguientes:

1. Actitud positiva hacia uno mismo.
2. Crecimiento / actualización personal.
3. Integración / equilibrio interior.
4. Autonomía razonable.
5. Percepción correcta realidad.
6. Dominio / maestría razonable del entorno.

Aquí conviene detenerse un momento a fin de realizar la descripción de cada uno de los criterios, teniendo en cuenta el instrumento de salud mental positiva de María Teresa Lluch:

Criterio 1: Actitudes hacia sí mismo. Este criterio hace referencia a los diferentes aspectos o componentes del auto concepto enfatizando la importancia de la autopercepción. Las actitudes hacia uno mismo se describen con términos tales como auto aceptación, autoconfianza y/o auto dependencia. Estos conceptos tienen

muchos puntos en común, pero también tienen matizaciones propias que los diferencian. Así, la auto aceptación implica que la persona ha aprendido a vivir consigo misma, aceptando sus propias limitaciones y posibilidades. La autoconfianza engloba la autoestima y el autorespeto e implica que la persona se considera a sí misma buena, fuerte y capaz. Incluyendo el concepto de autoconfianza, pero enfatizando más hacia la independencia de los demás y la propia iniciativa, reforzando la idea de que uno depende fundamentalmente de sí mismo y de sus propios criterios.

Criterio 2: Crecimiento y auto actualización propia. Este criterio está relacionado con lo que la persona hace con su vida. La auto actualización, también denominada autorrealización o crecimiento personal, puede ser entendida en dos aspectos. El primero hace referencia a un principio general de vida, es decir, como la fuerza motriz que moviliza la actividad de todos los organismos y el segundo un criterio de salud mental positiva que tiene dos dimensiones: la motivación por la vida y la implicación de la vida. Al respecto cabe señalar que el motivo por la existencia hace referencia en palabras del autor al significado de la vida, incluyendo este la motivación, la satisfacción de necesidades básicas y propende por la auto actualización generándose un nivel de tensión que la persona psicológicamente sana vive como placentera y estimulante. Mientras que se presentan diferentes obstáculos en la vida la define como la persona auto actualizada participe activamente en las diferentes actividades de la vida. Vale la pena anotar; que la autora hace referencia que una persona sana demuestra interés por los otros y no está centrada solamente en satisfacer sus propias necesidades.

Criterio 3: Integración. La integración implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona. Algunos autores tratan este criterio como parte del auto concepto o de la auto actualización, pero Jahoda (1958) considera que debe abordarse como una categoría independiente. La integración, como criterio de salud mental positiva, puede ser tratada bajo una de las tres perspectivas siguientes: Equilibrio psíquico, filosofía personal para la vida y resistencia al estrés.

Criterio 4: Autonomía. Esta dimensión hace referencia a la relación de la persona con el mundo (con el ambiente) y el término es sinónimo de independencia y autodeterminación. El grado de dependencia e independencia frente a las influencias sociales es un indicador del estado de la salud mental. La persona psicológicamente sana tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás. Según la autora el criterio de autonomía puede entenderse desde una o ambas de las siguientes dimensiones: Autorregulación y conducta independiente.

Criterio 5: Percepción de la realidad. Este criterio implica la capacidad para percibir adecuadamente la realidad. La percepción del ambiente la cual no puede ser totalmente objetiva, pero sí es bastante la aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio ambiente. Existen dos dimensiones de la percepción de la realidad: percepción objetiva y empatía o sensibilidad social.

Criterio 6: Dominio del entorno. El área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como criterio de salud mental es la capacidad para manejarse en la realidad. Este criterio está vinculado a dos temas fundamentales: el éxito (que enfatiza el logro o resultado) y la adaptación (que enfatiza el proceso). Dentro de este criterio Jahoda distingue seis dimensiones íntimamente relacionadas: satisfacción sexual, adecuación en el amor, en el trabajo y el tiempo libre, adecuación en las relaciones interpersonales, habilidad para satisfacer las demandas en el entorno, adaptación en el ajuste y resolución de problemas.

Jahoda piensa que estos criterios para definir y evaluar la salud mental positiva están interrelacionados y en función del momento o de la situación personal, prevalecen unos y otros; de la misma forma, los distintos criterios interactúan dialécticamente y configuran un funcionamiento psicológico encadenado. Cabe resaltar la importancia de la aplicación de la escala para la medición de la salud mental positiva de Lluch, a través de un cuestionario formado por 39 ítems, ya que permite evaluar y analizar el bienestar y las habilidades del

ser humano para adaptarse a los diferentes contextos; con objetivo de promover una mejor calidad de vida y generando programas de promoción y prevención en salud mental.

Adolescencia

Es definida como una etapa del ciclo vital entre la niñez y la adultez, que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivas. De acuerdo con la OMS la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana de 10 a 14 años, y la adolescencia tardía de 15 a 19 años, coincidiendo con la propuesta por Naciones Unidas que ha trabajado el tema de la juventud y es acogida para el presente estudio. La adolescencia empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad (rápido crecimiento del cuerpo, calcificación de los huesos, cambios hormonales y aparición de las características sexuales primarias y secundarias, al igual que las reacciones psicológicas a estos cambios) y termina cuando se llega al pleno estatus sociológico del adulto. La adolescencia considerada como un período crítico de desarrollo, representa una etapa de tensiones particulares en nuestra sociedad; es un período de transición y de línea divisoria, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y el posterior inicio de la adultez. Para algunos es un período de incertidumbre y desesperación; para otros, es una etapa de amistades, de disminución de ligaduras con los padres y de sueños acerca del futuro. Es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana. Los adolescentes son conscientes y están seguros de que todo el mundo los observa, entre tanto, su cuerpo continuamente los modifica; sin embargo, la adolescencia también ofrece nuevas oportunidades que los jóvenes muchas veces pierden por diferentes motivos. La adolescencia es el principio de un gran cambio en el que se empieza a tomar decisiones propias y en el que a medida que va pasando el

tiempo, se sabe que esas decisiones, tendrán una consecuencia buena o mala. Es el principio de la propia vida. Todos estos factores ayudan de una manera u otra a crear responsabilidad en cada joven, lo que hace temprana o tardíamente que éste obtenga una maduración intelectual. Dependiendo de dicha maduración intelectual, emocional y social, el adolescente se hace más idóneo para ponerse en sintonía con los demás, para dialogar con sus coetáneos y con los adultos, para descubrir el significado de sus actividades, para colaborar en el plano de las ideas.

Marco legal

Ley 1616 de 2013 (Ministerio de Salud y Protección Social)

Esta ley Tiene el fin de garantizar el derecho a la salud mental de la población colombiana, priorizando en los niños, niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención de los trastornos mentales, la atención integral en salud mental en el ámbito del sistema general de seguridad social en salud, de conformidad con lo expuesto en el artículo 49 de la constitución política de Colombia, con fundamento en el enfoque promocional de calidad de vida y la estrategia de atención Primaria en salud, es expuesta con el fin de brindar y garantizar el derecho de la salud mental con el objetivo de promocionar y crear estrategias de calidad de vida y la atención primaria en salud, estableciendo criterios para la reformulación, implementación y evaluación de la salud mental, teniendo en cuenta que es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción. Que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad.

Constitución política colombiana de 1991 Art 49

En el cual se designa el Artículo 49: "La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a

todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud”.

Ley 1090 de 2006 (colegio colombiano de psicólogos)

Esta ley establece el ejercicio de la profesión de Psicología, dicta el código deontológico y bioético y otras prácticas.

Decreta en el Título I de la profesión de Psicología lo siguiente: “La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, con el propósito de respaldar el desarrollo de la capacidad y las competencias humanas en los diferentes dominios y ambientes sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida.

En este punto es importante resaltar la definición de salud dada por la OMS en la que se recalca la naturaleza biopsicosocial del individuo, y se manifiesta que el bienestar y la prevención son parte esencial del sistema de valores que conduce a la sanidad física y mental, y por ende se deduce a la psicología como la disciplina que trabaja el comportamiento en general de la persona sana o enferma y se basa en la investigación científica de los conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los sujetos, los grupos y las instituciones, en los diferentes ámbitos de la vida individual y social con el fin de apoyar al bienestar de las personas y reformar así la calidad de vida.

Análisis de las variables

Para el presente trabajo, se tomó como variable la Salud Mental Positiva de los sujetos, y cada uno de los criterios de la Escala de Salud Mental Positiva de Lluich. (ver tabla 1).

Método

Tipo de Investigación

Para la presente investigación se tomó como referente el método cuantitativo no experimental; definido por Kerlinger (1979) “La investigación no experimental es cualquier investigación en la que resulte imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o las condiciones” (p.116).

Por tanto, se entiende que los cambios en la variable independiente ya ocurrieron y el investigador se limita a observar la situación ya existente.

El método Cuantitativo-descriptivo implica observar y describir el comportamiento de uno o varios sujetos asignándolos de manera aleatoria (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Diseño

Refiere que el diseño metodológico de la investigación es de corte transversal/ descriptivo tiene como objetivo investigar la incidencia y los valores en que se presenta una o más variables, consiste en medir en un grupo de personas u objetos en un solo tiempo, una o generalmente más variables, y proporcionar su descripción, así mismo realizar un análisis entre dichas variables. (Hernández Samper 2013).

Sujetos

Se elige una muestra por conveniencia que corresponde a estudiantes de undécimo grado de las instituciones públicas del Municipio del Socorro Santander, del periodo 2019. Como criterio de inclusión para la aplicación de la Escala de Salud Mental Positiva de Llach, se debe tener en cuenta que los estudiantes anteriormente mencionados sean menores de edad entre las edades (15-17 años).

Muestra

La muestra se calculó teniendo en cuenta el número de estudiantes por colegio, obteniendo en el colegio avelina moreno (30) en el colegio universitario

(43) y por último en el Instituto Técnico Industrial (30) estudiantes, para un total de 103 adolescentes.

Instrumento

La escala de medición de salud mental positiva elaborada por Lluch (1999); este cuestionario está conformado por 39 ítems entre positivos y negativos que indagan sobre los distintos elementos que componen el modelo de salud mental positiva, en un formato tipo Likert de cuatro niveles: siempre o casi siempre, con bastante frecuencia, algunas veces y nunca o casi nunca. (Apéndice A).

Procedimiento

El proyecto de grado se ejecuta teniendo en cuenta las siguientes fases:

1. Socialización a los estudiantes de la investigación y entrega de consentimiento informado para la respectiva autorización de padres de familia.
2. Recepción de los consentimientos informados ya diligenciados.
3. Aplicación de la escala de salud mental positiva.
4. Análisis de resultados.
5. Socialización de los resultados a la institución educativa.

Resultados

En esta investigación participaron 103 estudiantes de undécimo grado de los colegios públicos del municipio del Socorro, 30 corresponden al colegio Avelina Moreno, 30 al Instituto Técnico Industrial, y 43 al Colegio Universitario, dicha población conformada por 103 adolescentes entre mujeres y hombres.

Para el análisis de los resultados se elabora una matriz, que fue depurada, a través del número de respuestas que se dieron para cada ítem, posteriormente fue sometida a un análisis estadístico. Dicho análisis se produjo mediante el uso del programa Excel.

Presentación de los resultados

Se realizó por categorías teniendo en cuenta cada uno de los criterios de Salud Mental Positiva, ubicándolos según el factor en el que se encuentran; dicha

condición se obtiene con la continuidad menor para cada criterio, la mediana y la mayor según corresponda. Los resultados se describen de acuerdo a cada factor de forma general.

Análisis de los resultados

Según Lluch (1999), la Salud Mental Positiva, es un estado de bienestar que está determinado por la presencia de: actitud hacia sí mismo, actitud prosocial, integración, autonomía, resolución de problemas y habilidades de relaciones. Por tal razón se indagan los criterios de Salud Mental Positiva, según los objetivos planteados.

Resultados por instituciones

Colegio técnico industrial

1. Satisfacción personal

Con base a los resultados en este criterio se puede considerar que los adolescentes tienen un alto nivel en cuanto al contacto con uno mismo que sería el acceso a la conciencia, percepción correcta de sí mismo, auto aceptación y sentido de identidad.

2. Actitud prosocial

Los resultados de este criterio permiten observar que el nivel es medio con base en relación a lo que la persona hace referente a su motivación e implicación hacia las actividades que realiza en su vida.

3. Autocontrol

Con relación a este factor se apreciar un nivel medio el cual implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona que se da bajo tres perspectivas, equilibrio psíquico, filosofía personal sobre la vida y resistencia al estrés.

4. Autonomía

Teniendo en cuenta este criterio se puede obtener un nivel alto el cual hace referencia a la relación de la persona con el mundo un grado de independencia, autodeterminación y dependencia frente a las influencias sociales, es un indicador del estado de salud mental. La persona psicológicamente sana tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás.

5. Percepción de la realidad

en cuanto este factor se obtuvo un nivel alto el cual tiene relación con la capacidad para percibir adecuadamente la realidad. La percepción del ambiente no puede ser totalmente objetiva, pero sí bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio. Es decir percepción no distorsionada y empatía o sensibilidad social.

6. Dominio del entorno

Este criterio muestra un nivel medio en el área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como aspecto de la salud mental, es la capacidad para manejarse en la realidad, capacidad de amar, adecuación en el amor, el trabajo y el juego, en las relaciones interpersonales, eficiencia en el manejo de demandas situacionales, adaptación ajuste y eficiencia en resolución de problemas. Este criterio está vinculado con el éxito haciendo énfasis en el logro para alcanzar sus metas.

COLEGIO AVELINA MORENO

1. Satisfacción personal

en los resultados de este criterio se puede considerar que los adolescentes tienen un alto nivel en cuanto al contacto con sí mismo que sería el acceso a la conciencia, percepción correcta de sí mismo, auto aceptación y sentido de identidad.

2. Actitud prosocial

este criterio permite observar que el nivel es alto con base en relación a lo que la persona hace referente a su motivación e implicación hacia las actividades que realiza en su vida.

3. Autocontrol

Con relación a este factor se evalúa un nivel bajo el cual implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona que se da bajo tres perspectivas, equilibrio psíquico, filosofía personal sobre la vida y resistencia al estrés.

4. Autonomía

Teniendo en cuenta este criterio se obtuvo un nivel bajo el cual hace referencia a la relación de la persona con el mundo un grado de independencia, autodeterminación y dependencia frente a las influencias sociales, es un indicador del estado de salud mental. La persona psicológicamente sana tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás.

5. **Percepción de la realidad**

Este criterio obtuvo un nivel medio el cual tiene relación con la capacidad para percibir adecuadamente la realidad. La percepción del ambiente no puede ser totalmente objetiva, pero sí bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio. Es decir percepción no distorsionada y empatía o sensibilidad social.

6. **Dominio del entorno**

Este criterio nos muestra un nivel bajo en el área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como aspecto de la salud mental, es la capacidad para manejarse en la realidad, capacidad de amar, adecuación en el amor, el trabajo y el juego, en las relaciones interpersonales, eficiencia en el manejo de demandas situacionales, adaptación ajuste y eficiencia en resolución de problemas. Este criterio está vinculado con el éxito haciendo énfasis en el logro para alcanzar sus metas.

COLEGIO UNIVERSITARIO

1. Satisfacción personal

los resultados pueden considerarse que los adolescentes tienen un alto nivel en cuanto al contacto con uno mismo que sería el acceso a la conciencia, percepción correcta de sí mismo, auto aceptación y sentido de identidad.

2. Actitud prosocial

En este criterio se observa que el nivel es alto resaltando que la persona hace referente a su motivación e implicación hacia las actividades que realiza en su vida.

3. Autocontrol

Con relación a este factor se puede evaluar un nivel bajo el cual implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona que se da bajo tres perspectivas, equilibrio psíquico, filosofía personal sobre la vida y resistencia al estrés.

4. Autonomía

Teniendo en cuenta este criterio los resultados determinan un nivel medio el cual hace referencia a la relación de la persona con el mundo un grado de independencia, autodeterminación y dependencia frente a las influencias sociales, es un indicador del estado de salud mental. La persona psicológicamente sana tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás.

5. **Percepción de la realidad**

En cuanto este criterio se obtuvo un nivel medio el cual tiene relación con la capacidad para percibir adecuadamente la realidad. La percepción del ambiente no puede ser totalmente objetiva, pero sí bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio. Es decir percepción no distorsionada y empatía o sensibilidad social.

6. **Dominio del entorno**

Este criterio nos muestra un nivel bajo en el área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como aspecto de la salud mental, es la capacidad para manejarse en la realidad, capacidad de amar, adecuación en el amor, el trabajo y el juego, en las relaciones interpersonales, eficiencia en el manejo de demandas situacionales, adaptación ajuste y eficiencia en resolución de problemas. Este criterio está vinculado con el éxito haciendo énfasis en el logro para alcanzar sus metas.

Descripción General de los criterios de Salud Mental Positiva en estudiantes de undécimo grado de los colegios públicos del municipio del Socorro (ITIS, COAM Y CUS)

Actitud Hacia Sí Mismo

Se puede observar en la tabla 2 y gráfica 1, que el nivel de actitud hacia sí mismo de los estudiantes que se encuentran en undécimo grado de los colegios públicos del municipio del Socorro están ubicados en un nivel con un 47% esto significa que la población no se encuentra satisfecha con su satisfacción personal, lo que implica que no se aceptan del todo a sí mismos y presentan dificultades en sus limitaciones y posibilidades de controlar racionalmente sus deseos y miedos; no cuentan con las habilidades de diferenciar lo que son, lo que les gustaría, no reconocen sus defectos y deficiencias personales, no saben quiénes son y tienen dudas acerca de su identidad hacia sí mismo, para este criterio el COAM obtuvo el 9%, el ITIS el 17% y el CUS el 27%.

Percepción de la Realidad

Los estadísticos mostrados en la tabla 3 y grafica 2, con relación a este criterio, determinan que la población se halla ubicada en un nivel medio con un 33% y un 21% se encuentra en un nivel bajo. Lo que quiere decir que la mayoría

de los estudiantes de los colegios poseen ciertas dudas para percibir adecuadamente la realidad o adaptarse a ella, pueden en ocasiones evaluar la realidad para comprobar el grado de correspondencia entre sus necesidades, deseos o temores. Así mismo los estudiantes representan un bajo nivel que indica carencia y por tanto no perciben con exactitud y rigor las situaciones desde otros puntos de vista, presentando dificultad en habilidades para entender e interpretar correctamente las actividades y los sentimientos de los demás, para este factor el colegio Avelina Moreno obtuvo el 23%, el Instituto Técnico Industrial el 21%, y el colegio Universitario el 33%.

Integración

Se logra evidenciar en la tabla 4 y grafica 3 que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel medio con un 38%, lo indicado por esta estadística, es que los evaluados tienen la capacidad de afrontar situaciones estresantes y conflictivas; de igual forma poseen equilibrio en sus emociones y son tolerantes ante ambientes ansiosos, que en muchas ocasiones en el área de la salud se evidencia con mucha frecuencia, para este criterio el COAM obtuvo el 23%, el ITIS el 36% y el CUS el 38%.

Autonomía

Los resultados obtenidos para este criterio como lo muestra la tabla 5 y grafica 4, nos revela que el 54% están en un nivel alto y el 13% se ubican en un nivel bajo. Estos resultados reflejan independencia por parte de los adolescentes, frente a las influencias sociales. Se muestra de igual forma la relación de las personas con el mundo o el ambiente, con cierto grado de autodeterminación frente a las situaciones que se les presenten. Son personas que poseen confianza en las capacidades personales, se enfatizan en guiar y controlar su propio comportamiento a partir de unos estándares internalizados lo que permite un crecimiento personal y la interacción equilibrada entre las exigencias externas,

valores, necesidades, creencias y metas personales, en este factor el colegio Avelina Moreno obtuvo el 13%, el Instituto Técnico Industrial el 29% y el colegio Universitario el 54%.

Crecimiento y Auto actualización

Los estudiantes de undécimo grado demuestran tener baja motivación por tener una dirección de crecimiento y desarrollo hacía metas superiores y proyectos a largo plazo, así mismo no tienen la capacidad de análisis, no presentan habilidades para toma decisiones; y no poseen la flexibilidad para adaptarse a los cambios y no cuentan con la actitud de crecimiento y desarrollo personal continuo. Son personas que no se preocupan por sus vidas, sino por la de los demás como parte de la suya propia, no demuestran interés por los otros y por tanto no se centran en satisfacer sus propias necesidades; por ende, no son capaces de evocar respuestas empáticas, cálidas y comprensivas hacia los demás.

Resultados evidenciados en la tabla 6 y gráfica 5, presentándose un nivel medio con un 38% y el 7% de la población en un nivel bajo, en este factor el COAM obtuvo 31%, el ITIS el 24% y el CUS el 38%.

Dominio del Entorno

Al respecto de este factor, los estadísticos indican que los evaluados se encuentran en un nivel alto con un 39%, como se muestra en la tabla 7 y gráfica 6. Estos resultados muestran que son personas poco capaces de realizar un trabajo de forma correcta, mantenerlo y ser creativos dentro de las limitaciones de sus capacidades. Y no poseen la habilidad en resolución de problemas, no mantienen buenas relaciones interpersonales satisfactorias y afectivas; no promueven el bienestar de los demás sin obtener algún beneficio personal, y trabajar e interaccionar con los demás para el beneficio mutuo; no dan respuestas validas a las necesidades de una situación en este criterio el Avelina Moreno obtuvo el 15%, el Instituto Técnico Industrial 23% y en el Universitario 39%.

Discusión

La presente investigación busco indagar sobre el estado de salud mental de los estudiantes de undécimo grado de los colegios públicos del municipio del socorro, (ITIS, COAM y CUS) al finalizar este proceso se realiza un análisis entre los objetivos de estudio y los resultados hallados.

En primer lugar y partiendo del concepto de salud mental positiva los 103 estudiantes que participaron en la investigación presentan indicadores de Salud Mental Positiva bastante bajos en cuanto su ambiente y estabilidad emocional, partiendo de los resultados de los diferentes criterios se encuentra una baja presencia en cada uno de los factores.

Profundizando ya en cada criterio de SMP, se encontró que en cuanto al factor percepción de la realidad, la población se encuentra ubicada en nivel medio con un 47% con esto se demuestra que los evaluados dentro de este criterio poseen habilidad al momento de interactuar y relacionarse con las personas de su entorno, presentando empatía y capacidad de poder entender y comprender a los demás; sin embargo se debe trabajar en reforzar habilidades que faciliten la adaptación a la vida, y así logren tener un buen desempeño en su rol como futuros profesionales, permitiendo desenvolverse adecuadamente frente a importantes cambios de presión social. En cuanto al criterio de crecimiento y actualización, los estadísticos descriptivos están mostrando la presencia de esta variable con un porcentaje 38% en nivel bajo de la población, esto demuestra que los participantes, no cuentan con la capacidad de afrontamiento a situaciones estresantes y las habilidades necesarias para dar solución a los problemas que se les presenten. A partir de los datos obtenidos se puede evidenciar que los evaluados no presentan buenas habilidades sociales, no abarcan la capacidad de establecer relaciones interpersonales que pueden ser de carácter íntimo, y no pueden entender los sentimientos de los demás brindando apoyo emocional.

Cuando se habla de habilidades sociales, se dice que la persona es capaz de realizar una conducta de intercambio con resultados favorables. Lo que se puede plantear de acuerdo con estos resultados, es que unos segmentos importantes de la población de los estudiantes evaluados se encuentran insatisfechos con su vida

personal y sus perspectivas a futuro. En cuanto a la Integración para este criterio indica que los estudiantes están en un nivel medio bajo con un porcentaje de 54%. Con relación al criterio de Dominio del Entono, los estadísticos evidencian la presencia de este factor en un bajo nivel con un 39% el cual no presenta empatía y capacidad para entender los sentimientos de los demás. Respecto al criterio de Autonomía se puede decir que los estudiantes puntúan un alto nivel de 54% con esto se puede concluir que los estudiantes reflejan independencia.

Conclusiones

La investigación dio a conocer el estado de Salud Mental Positiva de los estudiantes que pertenecen a las diferentes instituciones educativas (ITIS, COAM, CUS) cabe destacar que el instrumento y la metodología de investigación nos permitió dar a conocer el estado general de Salud Mental Positiva de los adolescentes; teniendo en cuenta la descripción de los resultados anteriormente se pudo concluir que los estudiantes que participaron en la investigación; dentro de los parámetros normales presentan indicadores con un nivel de 54 % y con un nivel bajo de 38% dando a conocer que en los criterios de satisfacción personal, autonomía y resolución de problemas se obtuvieron puntajes altos y en factores como actitud prosocial, autocontrol y relaciones interpersonales los puntajes fueron bajos.

Por último, es importante dar a conocer los resultados a cada una de las instituciones, con el fin de crear habilidades para potencializar el desarrollo de las destrezas y capacidades de los estudiantes, teniendo en cuenta que están próximos a enfrentarse a una nueva sociedad donde las experiencias tanto personales como laborales van hacer parte de sus herramientas para desenvolverse en un futuro en diferentes campos que la vida les presente.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los hallazgos mencionados es importante promover en los estudiantes, herramientas que le permitan fortalecer su Salud Mental Positiva, teniendo en cuenta unos de los criterios que puntuaron bajo los cuales son:

1. Actitud pro social.
2. Autocontrol.
3. Habilidades de relaciones interpersonales

Con base en los factores anteriores y resaltando que el nivel es bajo para todas las instituciones (itis, coam, cus) es importante establecer estrategias basadas en metodologías acerca de la motivación, implicación de la vida, satisfacción en las necesidades básicas, equilibrio psíquico, filosofía personal para la vida, resistencia al estrés, satisfacción sexual, adecuación en el amor, en el trabajo, el tiempo libre, adecuación en las relaciones interpersonales, habilidad para satisfacer las demandas en el entorno, adaptación en el ajuste y resolución de problemas, de tal manera que los estudiantes puedan mejorar en estos aspectos y cuenten con bases sólidas para enfrentarse a la sociedad y puedan desempeñarse satisfactoriamente ya sea en contextos labores, familiares y sociales, de tal manera que puedan desarrollar sus habilidades y capacidades en el rol que cada uno cumpla como profesional.

Realizar actividades las cuales incentiven a los estudiantes a trabajar en equipo dando a conocer cada uno sus puntos de vista con base a las temáticas trabajadas en este caso por el docente.

Crear talleres donde los estudiantes puedan obtener y garantizar la confianza y seguridad en sí mismos por medio de actividades que los involucren con el fin de afianzar sus relaciones con los demás.

Referencias Bibliográficas

Amar, J. Llinás, H. Palacio, J. Pérez, A. Puerta, L. Sierra, E. Velásquez, B. (2008). Calidad de vida y salud mental positiva en menores trabajadores de Toluviejo. *Suma Psicológica*. 15 (2), 385-403.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212610006>

Caicedo, L. Gómez, J. González, P. Pérez, O. Pierna gorda, D. (2013). Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá (Colombia). *Revista Cultura del Cuidado*. 10(2). 49-57.
<http://repositorio.unilibrepereira.edu.co:8080/pereira/handle/123456789/149>

Cardona, D. Restrepo, D. Muñoz, C. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Pan American Journal of Public Health*. 39 (3), 166-173. <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/28310>

Fundación Igualdad Ciudadana. (2010). *Salud Mental Positiva*. Recuperado de http://www.ascane.org/infanto_juvenil/guiasaludmentalpositiva.pdf

Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva Tesis doctoral presentada por: M^a Teresa Lluch Canut Septiembre 1999
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf

Investigador Zuleima cogollo, Edwin herazo acevedo, universidad de Cartagena facultad de ciencias de la salud año (2016)

<http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/11227/4521/1/informe%20final%20.pdf>

Elabora: Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental Fecha: octubre 2014

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Organización mundial de la salud (OMS) 2004

https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Revista de salud pública • Volumen 4 (1), Marzo 2002

<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v4n1/v4n1a05.pdf>

ley n° 1616 21 de enero 2013

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Salud mental del adolescente Medellín (2006), ISBN: 978-958-98462-0-9 Editora Yolanda Torres de Galvis Investigadores Yolanda Torres de Galvis Jorge Julián Osorio Gómez Piedad Liliana López Bustamante Roberto Mejía Diseño, diagramación e impresión Editorial Artes y Letras Ltda.

<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Salud/Secciones/Publicaciones/Documentos/2012/Investigaciones/Libro%20Salud%20Mental%20del%20Adolescente%202006.pdf>

Tabla 1. Operacionalización de variables:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Salud mental positiva	<p>La Salud Mental Positiva es un estado de funcionamiento óptimo de la persona psicológico, social y físico-, que implica la promoción de las cualidades del ser humano facilitando su máximo desarrollo potencial (Lluch, 1999)</p>	<p>Se medirá utilizando la Escala de Medición de Salud Mental Positiva (Lluch, 1999), que evalúa factores que componen la variable actitudes hacia sí mismo, crecimiento y auto actualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.</p>
Actitudes hacia sí mismo	<p>Hace referencia a los diferentes aspectos o componentes del auto concepto enfatizando lo importancia de la autopercepción. Se describen con términos tales como auto aceptación, autoconfianza y/o auto dependencia.</p>	<p>Accesibilidad del yo a la conciencia. Concordancia yo real-yo ideal. Autoestima. Sentido de identidad</p>
Crecimiento y Auto actualización	<p>Está relacionado con lo que la persona hace con su vida. La auto actualización, también denominada autorrealización o</p>	<p>La auto actualización como motivación por la vida. Implicación en la vida.</p>

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Integración	<p>crecimiento personal.</p> <p>Implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona.</p>	<p>Equilibrio psíquico. Filosofía personal sobre la vida. Resistencia al estrés.</p>
Autonomía	<p>Esta dimensión hace referencia a la relación de la persona con el mundo (con el ambiente) y el término es sinónimo de independencia y autodeterminación.</p>	<p>Autorregulación. Conducta independiente.</p>
Percepción de la realidad	<p>Este criterio implica la capacidad para percibir adecuadamente la realidad. La percepción del ambiente no puede ser totalmente objetiva, pero sí lo bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio ambiente</p>	<p>Percepción objetiva. Empatía o sensibilidad social</p>
Dominio del entorno	<p>El área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como criterio de salud mental es la capacidad para manejarse en la realidad. Este</p>	<p>Satisfacción sexual. Adecuación en el amor, el trabajo y el tiempo libre. Adecuación en las relaciones interpersonales. Habilidad</p>

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
	criterio está vinculado a dos temas fundamentales: el éxito (que enfatiza el logro o resultado) y la adaptación (que enfatiza el proceso)	para satisfacer las demandas del entorno. Adaptación y Ajuste. Resolución de problemas.

Tabla 2. Actitud hacia sí mismo.

CATEGORIA	total
Siempre o Casi Siempre	181
Con bastante Frecuencia	100
Algunas Veces	296
Nunca o Casi Nunca	504

Tabla 3. Actitud prosocial.

CATEGORÍA	Total
Siempre o Casi Siempre	187
Con bastante Frecuencia	186
Algunas Veces	265
Nunca o Casi Nunca	174

Tabla 4. Autocontrol.

CATEGORIA	Total
Siempre o Casi Siempre	79
Con bastante Frecuencia	130
Algunas Veces	123
Nunca o Casi Nunca	10

Continuación

Tabla 5. Autonomía.

CATEGORIA	Total
Siempre o Casi Siempre	17
Con bastante Frecuencia	60
Algunas Veces	248
Nunca o Casi Nunca	131

Continuación

Tabla 6. Resolución de problemas.

CATEGORIA	total
Siempre o Casi Siempre	406
Con bastante Frecuencia	341
Algunas Veces	255
Nunca o Casi Nunca	78

Tabla 7. Habilidades de las relaciones.

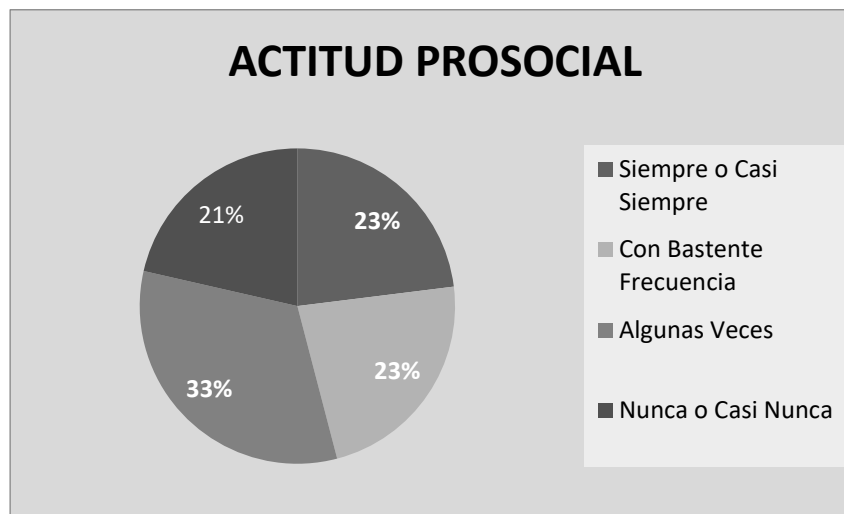
CATEGORIA	total
Siempre o Casi Siempre	124
Con bastante Frecuencia	180
Algunas Veces	312
Nunca o Casi Nunca	182

graficas

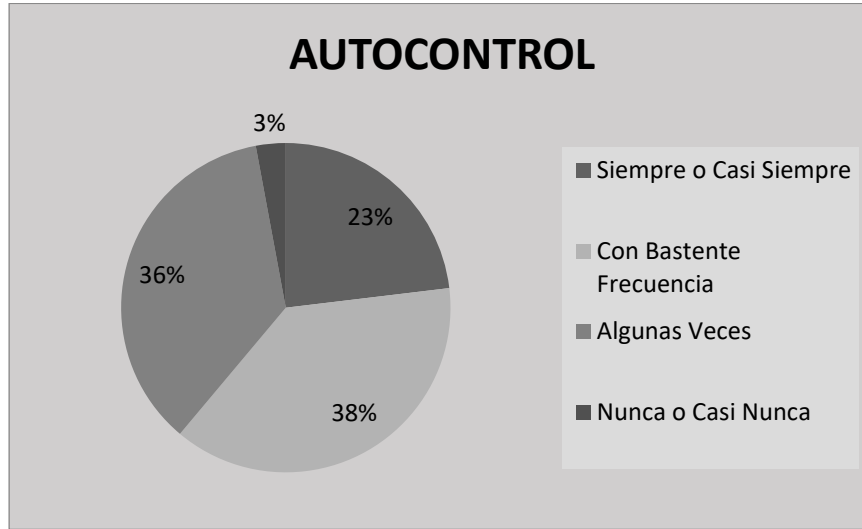
Grafica 1. Actitud hacia mismo.



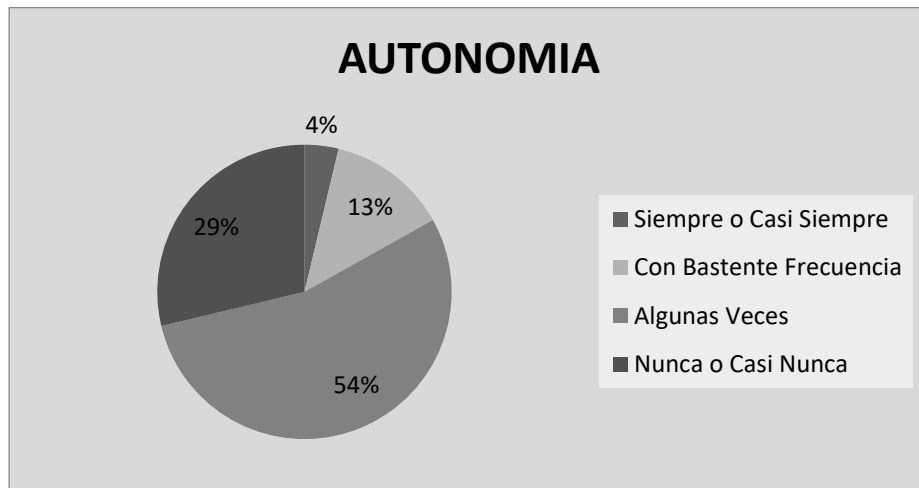
Grafica 2. Actitud prosocial.



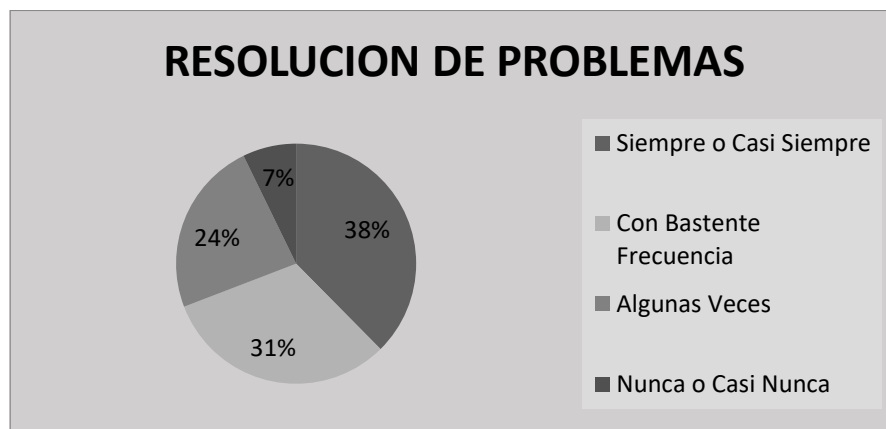
Grafica 3. **Autocontrol.**



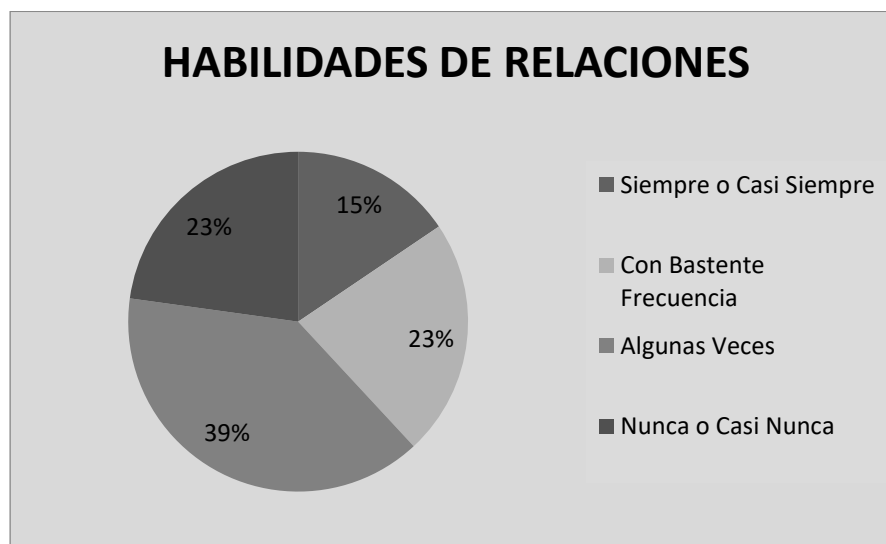
Grafica 4. **Autonomía.**



Grafica 5. Resolución de problemas.



Grafica 6. Habilidades de relaciones.



Apéndice A. Escala de Salud Mental Positiva.

Escala de Salud Mental Positiva



Datos personales:

1. Género: F__ M__

2. Edad: ____

3. Programa Académico: _____

A continuación, le presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones. Para contestarlo, lea cada frase detenidamente y luego marque con una X la respuesta que mejor se adapte a usted, teniendo en cuenta que debe ser con única respuesta.

	S iemp re o casi siem pre.	Co n basta n te frecue ncia.	A lgun as vece s.	N un ca o cas i nu nc a
1) A mí,... me resulta especialme nte difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.				
2) L				

os
problemas..
. me
bloquean
fácilmente.

3) A
mí,... me
resulta
especialme
nte difícil
escuchar a
las
personas
que me
cuentan sus
problemas.

4) .
.. me gusto
como soy.

5) .
.. soy capaz
de
controlarm
e cuando
experiment
o
emociones
negativas.

6) .
.. me siento
a punto de
explotar.

7) P
ara mí, la
vida es...
aburrida y
monótona.

8) A
mí,... me
resulta
especialme
nte difícil
dar apoyo
emocional.

9) .
.. tengo

dificultades
para
establecer
relaciones
interperson
ales
profundas y
satisfactori
as con
algunas
personas.

10) .
.. me
preocupa
mucho lo
que los
demás
piensan de
mí.

11) C
reo que...
tengo
mucha
capacidad
para
ponerme en
el lugar.

12) .
... veo mi
futuro con
pesimismo

13)
Las
opiniones
de los
demás... me
influyen
mucho a la
hora de
tomar mis
decisiones.

14) .
... me
considero
una persona
menos

importante
que el resto
de personas
que me
rodean

15) .
.. soy capaz
de tomar
decisiones
por mí
mismo.

16) .
.. intento
sacar los
aspectos
positivos
de las cosas
malas que
me
suceden.

17) .
.. intento
mejorar
como
persona.

18) .
.. me
considero
"un buen
consejero.

19) .
.. me
preocupa
que la
gente me
critique.

20) .
.. creo que
soy una
persona
sociable.

21) .
.. soy capaz
de
controlarm
e cuando

tengo
pensamientos
negativos.

22) .
... soy
capaz de
mantener
un buen
nivel de
autocontrol
en las
situaciones
conflictivas
de mi vida

23) .
.. pienso
que soy una
persona
digna de
confianza.

24)
A mí,... me
resulta
especialmente
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

manteniend
o mi
equilibrio
personal.

27)
Cuando
hay
cambios en
mi
entorno...
intento
adaptarme.

28) 2
8 Delante
de un
problema...
soy capaz
de solicitar
informació
n.

29) L
os cambios
que ocurren
en mi
rutina
habitual...
me
estimulan.

30) T
ienes
dificultad
para
relacionarte
abiertament
e con tus
compañero
s y
docentes.

31) .
.. creo que
soy un
inútil y no
sirvo para
nada.

32) .
.. trato de

desarrollar
y potenciar
mis buenas
aptitudes.

33) .
.. me
resulta
difícil tener
opiniones
personales.

34) C
uando
tengo que
tomar
decisiones
importantes
... me
siento muy
inseguro.

35) .
... soy
capaz de
decir no
cuando
quiero decir
no.

36) C
uando se
me plantea
un
problema...
intento
buscar
posibles
soluciones.

37) .
.. me gusta
ayudar a
los demás.

38) .
.. me siento
insatisfecho
conmigo
mismo.

39) .
.. me siento

insatisfecho
de mi
aspecto
físico.

Fuente. Lluch Canut María Teresa. Tesis Doctoral. 1999. Original.

¡GRACIAS!