

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIAL 45, PUNO  
2020.**

**PRESENTADO POR:**

**EDITH GUILLERMINA MAYTA CHAYÑA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2022**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](#)

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

FACULTAD DE CIENCIAS

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIAL 45, PUNO  
2020.**

PRESENTADO POR:

**EDITH GUILLERMINA MAYTA CHAYÑA**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

APROBADO POR LOS SIGUIENTES JURADOS:

PRESIDENTE

:



Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

PRIMER MIEMBRO

:



M.Sc. GIOVANA FLORES ORTEGA

SEGUNDO MIEMBRO

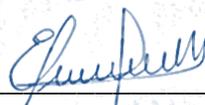
:



Dr. HEBER NEHEMIAS CHUI BETANCUR

ASESOR DE TESIS

:



Dra. NOEMI ELIDA MIRANDA TAPIA

Área : Ciencias Médicas y de Salud

Disciplina : Enfermería

Especialidad : Cuidados de Enfermería por ciclos de Vida (Niño y Adolescente)

Puno, 05 de septiembre de 2022.

**DEDICATORIA**

Doy gracias a Jehová nuestro dios por guiarme en mi vida, darme la luz, darme sabiduría y fortaleza para seguir por el camino de la vida. No podría hacer nada sin Dios.

A mis dos maravillosos hijos, Yulisa y Carlos, quienes fueron el motor de mi vida y supieron hacer realidad mis sueños. Es una gran bendición que ellos formen mi todo en mi vida.

Edith Guillermina Mayta Chaiña.

### AGRADECIMIENTO

- A la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Universidad Privada San Carlos - Puno, en cuyas aulas me forme para ser una gran profesional.
- A todas las personas que me brindaron su confianza y fueron mi soporte incondicional a lo largo de mi etapa universitaria.
- A los integrantes del Jurado de este trabajo de investigación; por sus sugerencias, paciencia y por sus muy acertadas correcciones y observaciones para la culminación de esta investigación.
- A mis asesores, por brindarme su paciencia durante la ejecución y brindarme su colaboración para la culminación de esta tesis.
- A los encargados de la I.E.C.45, a los padres de familia y a los estudiantes de del 3er grado de educación secundaria de esta Institución por haberme permitido aplicar los instrumentos necesarios y las facilidades para poder realizar y ejecutar la presente tesis.

**ÍNDICE GENERAL**

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
INDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>

**CAPÍTULO I****PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA  
INVESTIGACIÓN**

<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
<b>1.2 ANTECEDENTES</b>	<b>16</b>
1.2.1 A Nivel Internacional	16
1.2.2 A Nivel Nacional	17
1.2.3 A Nivel Regional	17
<b>1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO</b>	<b>18</b>
1.3.1 Objetivo General	18
1.3.2 Objetivo Específico	18

**CAPÍTULO II****MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

3

<b>2.1 MARCO TEÓRICO</b>	19
2.1.1 SALUD MENTAL	19
2.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD MENTAL	20
2.1.3 DIMENSIONES DE LA SALUD MENTAL	22
2.1.4 SATISFACCIÓN PERSONAL	24
2.1.5 ACTITUD PROSOCIAL	25
2.1.6 AUTOCONTROL	26
2.1.7 AUTONOMÍA	27
2.1.8 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	28
2.1.9 HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	29
2.1.10 NIVELES DE LA SALUD MENTAL	29
2.1.11 ADOLESCENCIA	30
2.1.11.1 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA	31
2.1.12 SALUD MENTAL EN LOS ADOLESCENTES	32
2.1.13 SEÑALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL	33
2.1.14 ESCALA DE LIKERT	34
<b>2.2 MARCO CONCEPTUAL</b>	34
<b>2.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	36
2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL	36
2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICA	36

### CAPÍTULO III

#### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

<b>3.1 ZONA DE ESTUDIO</b>	37
<b>3.2 TAMAÑO DE MUESTRA</b>	38
<b>3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	39
<b>3.4 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	43
<b>3.5 MÉTODOS Y MATERIALES</b>	44

<b>3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>45</b>
--	-----------

#### **CAPÍTULO IV**

#### **EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

<b>CONCLUSIONES</b>	<b>56</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>59</b>
<b>BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>TABLA N° 01:</b> nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa comercial 45.	51
<b>TABLA N°02:</b> Nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa comercial 45.	52
<b>TABLA N° 03:</b> Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa comercial 45.	53
<b>TABLA N° 04:</b> Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa comercial 45.	54

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
<b>FIGURA N° 01:</b> Nivel de salud mental de los estudiantes	72
<b>FIGURA N°02:</b> Nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial	72
<b>FIGURA N° 03:</b> Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía	73
<b>FIGURA N° 04:</b> Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal	73

## INDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 01:</b> MATRIZ DE CONSISTENCIA	68
<b>ANEXO 02:</b> TABLAS SECUNDARIAS	69
<b>ANEXO 03:</b> FIGURAS	72
<b>ANEXO 04:</b> CONSENTIMIENTO INFORMADO	74
<b>ANEXO 05:</b> CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL	75

## RESUMEN

La presente investigación tiene como título “Salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria. La Metodología utilizada y tipo de estudio es de nivel descriptivo de corte transversal, la muestra de la investigación es probabilística e incluye a 73 estudiantes, la técnica es una encuesta, y la herramienta de recolección de datos es un cuestionario; la presentación de resultados se realizó en tablas de estadística. Resultados: El nivel de salud mental en estudiantes del 3er grado de educación secundaria, el 49% tiene un nivel bajo, el 40% medio y el 11% un nivel de salud mental alto. Respecto a la dimensión de satisfacción personal, el 60% tiene un nivel bajo, el 27% medio y el 12% un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Actitud Prosocial se observa que; el 55% tiene un nivel bajo, el 34% medio y el 11% tiene un nivel alto. En la dimensión de Autocontrol, el 45% tiene un nivel bajo, el 41% medio y el 14% un nivel de salud mental alto. De la misma forma, en la dimensión de Autonomía se observa que; el 45% tiene un nivel bajo, el 37% medio y el 18% tiene un nivel alto de salud mental. El nivel de salud mental en la dimensión de Resolución de Problemas, el 50% tiene un nivel bajo, el 40% medio y el 10% un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Habilidades de Relación Interpersonal se observa que; el 48% tiene un nivel bajo, el 40% medio y el 12% tiene un nivel alto de salud mental en los estudiantes del 3er grado de educación secundaria. Llegando a la conclusión que el nivel de salud mental es bajo en los estudiantes del 3er grado de educación de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 de la ciudad de Puno.

**Palabras clave:** Autocontrol, habilidades de relación interpersonal, autonomía, prosocial, salud mental, actitud, satisfacción personal, resolución de problemas.

## ABSTRACT

The present investigation is entitled "Mental health of third grade high school students of the Commercial Educational Institution 45, Puno 2020.", whose objective was to determine the level of mental health of third grade high school students. The Methodology used and type of study is of a cross-sectional descriptive level, the research sample is probabilistic and includes 73 students, the technique is a survey, and the data collection tool is a questionnaire; the presentation of results was made in statistical tables. Results: The level of mental health in students of the 3rd grade of secondary education, 49% have a low level, 40% medium and 11% a high level of mental health. Regarding the dimension of personal satisfaction, 60% have a low level, 27% medium and 12% a high level of mental health. Likewise, in the dimension of Prosocial Attitude it is observed that; 55% have a low level, 34% have a medium level and 11% have a high level. In the Self-control dimension, 45% have a low level, 41% a medium level and 14% a high level of mental health. In the same way, in the dimension of Autonomy it is observed that; 45% have a low level, 37% medium and 18% have a high level of mental health. The level of mental health in the dimension of Problem Solving, 50% have a low level, 40% medium and 10% a high level of mental health. Likewise, in the dimension of Interpersonal Relationship Skills it is observed that; 48% have a low level, 40% medium and 12% have a high level of mental health in students in the 3rd grade of secondary education. Concluding that the level of mental health is low in the students of the 3rd grade of secondary education of the Commercial Educational Institution 45 of the city of Puno.

**Keywords:** Self-control, interpersonal relationship skills, autonomy, prosocial, mental health, attitude, personal satisfaction, problem solving.

## INTRODUCCIÓN

Un tema que tomó relevancia en los últimos años respecto a la salud, es lo concerniente a la Salud mental de las Personas puesto que el mismo entorno que se genera por la sociedad en la que vivimos hace que las dimensiones de la salud mental tales como la: satisfacción personal y actitud prosocial, dimensión de autocontrol y autonomía y la dimensión de resolución de problemas de relación interpersonal, sean aspectos relevantes a tratar.

Puesto que una adecuada salud mental de las personas permitirá un desarrollo idóneo de las personas para que puedan desenvolverse dentro de la sociedad, es por eso que resulta de mucha importancia conocer el estado de salud mental de las personas desde muy temprana edad, principalmente desde una edad donde se podría definir su futuro como persona, esto desde que están en la época de educación de nivel secundario, es así que se planteó la siguiente interrogante general ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Comercial 45, Puno 2020?, por el cual se desarrollara el presente trabajo de investigación con el siguiente objetivo general “Determinar el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020”

En la presente investigación está estructurado y desarrollado de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I:** En este capítulo se realiza una descripción del planteamiento del problema, asimismo se mencionara los antecedentes de investigación a nivel internacional, nacional y local, y se precisa cuál es el objetivo general y objetivos específicos de la presente investigación..

**CAPÍTULO II:** En este capítulo se desarrolla los diferentes conceptos y teorías mencionados por los diferentes autores conocedores del tema concerniente al marco

teórico y marco conceptual, del mismo modo se precisara las hipótesis a las cuales se llegó a concluir la presente investigación

**CAPÍTULO III:** En este capítulo se desarrolla el enfoque, tipo y diseño de la investigación, a su vez se mencionan las técnicas e instrumentos empleados en el presente estudio así como la población y muestra escogidos, que sirvieron para la obtención y recojo de información, resultados y posterior exposición y análisis de resultados.

**CAPÍTULO IV:** En este capítulo se realiza la exposición y análisis de resultados obtenidos en la presente investigación.

Finalizando la presente la investigación se mencionara las conclusiones a las cuales se arribó, del mismo realizará las recomendaciones y propuestas que surgieron a raíz de la presente investigación realizada.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), apunta que la salud mental es un aspecto general de confort que permite a los individuos hacerlo, superar los infortunios y actuar con eficacia para fortalecer y ayudar a su comunidad. Así, la falta de salud mental tiene graves resultados para el rendimiento humano; Conduce a un problema de salud psicosocial general que debe abordarse. (1)

A nivel mundial, la salud mental se convirtió en un asunto preocupante debido a que los trastornos neurológicos y mentales representan 14% de la carga mundial de patologías, alrededor de 30% de la carga total de patologías no transmisibles se debería a estas patologías y casi 3 cuartas piezas de la carga mundial de alteraciones neuropsiquiátricas incumben a las naciones con ingresos bajos y medios bajos. (2)

En una investigación realizada en España, sobre la salud mental reportó que en la enorme mayor parte de los alumnos hay un elevado porcentaje que poseen un óptimo grado de salud psicológica, en lo que el otro 50% está entre un grado medio 48,1% y grado malo 1,5%. (3)

En el Perú el tema relacionado a la salud mental en la última década se ha ido incrementando, según el reporte del Ministerio de Salud (MINSA), En 2009 reportó 468.623 molestias de salud mental y en 2016 esta cifra se incrementó al doble a 980.660 reportes; Además, se cree que estas cifras son mucho mayores, debido a la falta de especialistas y al aumento de la demanda, algunos de los cuales no están incluidos en las estadísticas. Los inconvenientes de salud psicológica suceden cada vez más en la población joven. (4)

A nivel nacional, según el INEI, Instituto Nacional de Estadísticas e Informática, la población joven representa alrededor de la quinta parte poblacional total (20,72%), superando cuantitativamente a la población infantil. Del total de jóvenes, 51,93% están comprendidas entre las edades de los diez y los catorce años. (5)

En una investigación ejecutada en la ciudad de Lima, concluyeron que a mayor nivel percibido de modos de crianza, menor deterioro en la salud mental. Las percepciones de los jóvenes muestran una diferencia significativa con los padres, en cuanto al bienestar psicológico, al que se refieren principalmente como decreciente (48,5%), seguido de los que presentan síntomas, un declive actual en la salud mental (27%). (6)

La región Puno no es ajena a esta realidad respecto a los temas relacionados a los problemas de salud mental, y en términos de violencia doméstica y sexual, ocupa el sexto lugar con más de 1500 personas en el centro de atención. Mientras que los casos de alcoholismo están aumentando de manera alarmante entre los adolescentes y adultos jóvenes, del 0,5 % en 2012 al 2,7 % en 2017. De igual forma, 556 personas han intentado quitarse la vida debido a problemas psicológicos, problemas familiares, depresión y la escasez de oportunidades, según el último informe emitido por el Sector Salud Mental de la Dirección regional de salud de Puno. (7)

De esta forma se revela el problema de investigación; Incluso en el sector de la salud prevalece el modelo clásico de atención basado en la recuperación, el tratamiento y la

reinserción, seguido de la prevención y de la promoción. Aunque existen políticas públicas que priorizan actividades de promoción, prevención, tratamiento, recuperación y reinserción.

Durante el desarrollo de las prácticas con adolescentes en el Centro de Desarrollo Juvenil del Hospital Regional de Salud Manuel Núñez Butrón, se pudo observar casos de problemas relacionados con la salud mental en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45; el manejo de estos adolescentes depende de la remisión a un plan de salud mental y habilidades sociales de los estudiantes, así mismo se pudo observar que los adolescentes tenían problemas de autocontrol, resolución de problemas y manifiestan una insatisfacción personal con ellos mismos. Del mismo modo no se evidencia el seguimiento de los casos denunciados. Así nació el deseo de hacer esta investigación, teniendo en cuenta que los estudiantes siempre deben poseer una buena Salud Mental, para tener un buen desarrollo personal, sociocultural y que garantice su participación para conseguir una buena calidad de vida y un adecuado confort de vida.

**Interrogante general:**

¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Comercial 45, Puno 2020?

**Interrogantes específicas:**

1. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial?
2. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía?

3. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal?

## 1.2 ANTECEDENTES

### 1.2.1 A Nivel Internacional

En un trabajo de investigación realizado en el país de México, concluyeron que los adolescentes obtuvieron un alto nivel de salud mental. En la cual la magnitud donde se consiguió un grado elevado, es en la satisfacción personal y la medida en que obtienen las puntuaciones más bajas es en el autocontrol. Donde se pudo concluir que los jóvenes exhiben fortalezas y recursos personales que evidencian elevados niveles de salud mental son aquellos individuos que están contentos con su existencia y vida, y que muestran capacidad para resolver conflictos y/o problemas y ven el futuro de manera positiva y con optimismo. (8)

En una investigación realizada en España, alcanzó la conclusión que en la enorme mayor parte de los alumnos hay un elevado porcentaje que poseen un óptimo grado de salud psicológica, mientras tanto que el otro 50% está entre un grado medio 48,1% y un grado malo 1,5%. (3)

Del mismo modo en otra investigación ejecutada en España, se alcanzó la conclusión de que la alta presencia de componentes de peligro particulares y parientes, asociados a dichos chicos y jóvenes, que ya de por sí podrían describir una alta frecuencia de trastornos de salud mental. Por medio de los resultados del screening identificaron que el 44% de los chicos y adolescentes acogidos expresan alteraciones emocionales y conductuales que alcanzan el grado clínico. (9)

### 1.2.2 A Nivel Nacional

En una Investigación realizada en la ciudad de Lima, concluyó: Que, cuanto mayor sea el nivel percibido de los patrones de infusión, menor será el daño a la salud mental. Las captaciones de los jóvenes mostraron una diferencia significativa con los padres, en cuanto al bienestar psicológico, a los que consideraron principalmente deprimidos (48,5%), seguidos de aquellos que mostraron signos de depresión, luego deterioro de la salud mental (27%). (6)

En otro estudio elaborado en Lima, se concluyó que los resultados obtenidos diferían significativamente por sexo. Las mujeres jóvenes tienen menos confianza en sí mismas y más problemas internos que los hombres, y también suelen sufrir comportamientos desagradables. La claridad del autoconcepto coincide con más hombres que mujeres en la escala del síndrome y es clave para el daño extrínseco tanto para varones y mujeres. Para el grupo de mujeres, la autoestima es el principal factor que conduce a la agitación interna. (10)

En la ciudad de Arequipa otra investigación realizada concluyó que el 82,5% de los adolescentes son conscientes de un estilo de vida poco saludable, de ellos, el 57,5% tenía un nivel bajo de salud mental positiva. Por lo tanto, se concluye que existe una relación entre las variables del patrón educativo y una salud mental favorable. (11)

### 1.2.3 A Nivel Regional

Mientras tanto en esta ciudad de Puno, se realizó una investigación el cual concluyó que el 50,9% de los estudiantes tiene un nivel alto de salud mental positiva, seguido de un 47,7% de nivel medio y un 1,4% de nivel bajo. Relacionados con los componentes básicos de la salud mental positiva; Se lograron resultados como el confort personal y la capacidad de respuesta social, con un 64,4 % y un 55,4 % de puntuación buena. Mientras que lograron niveles medios en los componentes de

autocontrol 59,5%, soberanía 52,3%, resolución de problemas y autopercepción 48,2%, y habilidades interpersonales 65,3%. (12)

Del mismo modo en otro estudio realizado en Puno, Se concluyó que existe una relación algo positiva entre capacidad de comunicarse y la salud mental positiva. Desarrollado por las estadísticas Rho de Spearman, que equivale a 0.49, lo que quiere decir que una puntuación de salud más alta, mejor será la capacidad de comunicarse; Los estudiantes de grado medio tienen una salud mental relativamente perfecta. (13)

### **1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.

#### **1.3.2 Objetivo Específico**

- Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial.
- Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía.
- Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1 SALUD MENTAL

El Organismo Mundial de la Salud (OMS) señala a la salud mental como un estado de confort en el cual cada persona es responsable de sus habilidades y puede encarar eficazmente el estrés de una vida normal y tener éxito en contribuir a la sociedad. (14)

Ruiz y García definen la salud mental como un estado de flujo, ya que en cualquier instante un acontecimiento externo, así como un acontecimiento interno, puede tener relevantes secuelas en el desarrollo. El estado emocional del individuo, que se deriva de componentes biológicos y sociales en los cuales un sujeto puede conseguir una conjunción de satisfacción con sus tendencias instintivas y potencialmente hostiles, así como entablar y conservar interacciones armoniosas y participar constructivamente de probables cambios en su ámbito social y estado físico. (15)

Asimismo, para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), define a la salud mental como "El centro del desarrollo equilibrado a lo largo de la vida, desempeñando un papel fundamental en las colaboraciones individuales, la adhesión social y la vida familiar". Siendo un factor importante para la participación e integración social plena en

las sociedades y la economía, y es la base de la felicidad de las personas y del trabajo productivo.” (16)

Bohoslavsky precisa a la salud mental como el equilibrio interior, la coherencia, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, aceptar roles, ver al otro como un todo, dar y recibir afecto, tener fe en uno mismo y tener fe en los demás. Para S. Freud "es la capacidad de sonreír, trabajar y amar, mientras que para Hadfield “La salud mental es el manejo armonioso y completo de toda la personalidad”.

### **2.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD MENTAL**

Jiménez y Pacheco Borrella, coinciden en que los individuos que tienen una buena salud mental poseen las características siguientes:

Están satisfechos consigo mismos: no se ven abrumados por sus propios sentimientos (ira, miedo, amor, celos, culpa o ansiedad).

Aceptan las decepciones que se les presenta en la vida sin cambios drásticos.

Pueden reírse de sí mismos.

No viven de recuerdos y acciones que ocurrieron en el pasado: más por el contrario viven aquí y ahora, se conforman con las cosas que hacen en la actualidad.

Tienen una actitud relajada y tolerante hacia ellos mismos y hacia los demás.

No tienen sentimientos negativos hacia los demás.

Sentirse bien para con los demás: son capaces de cuidar y amar a los demás.

Las relaciones interpersonales son duraderas y satisfactorias.

Pueden confiar y abrirse con los demás.

Pueden hacer frente a las exigencias de la vida por ello aceptan las responsabilidades que tienen frente a los problemas que se presentan.

Aceptan las diferencias que la gente ve en ellos.

Se adaptan cuando es necesario y son capaces de modificar el entorno cuando es posible.

Cada momento que viven en la vida es pleno y provechoso: cada experiencia es potencialmente nueva o simplemente nueva.

Planean el presente y el futuro al que se enfrentarán, y no se esconden de él, a pesar del eventual miedo que lleguen a sentir.

abierto a la experiencia: con emociones positivas; No necesitan negar o distorsionar la experiencia y no están a la defensiva.

No son guiados por estructuras predefinidas para descifrar con rigor cada evento; Son flexibles y espontáneos.

Creer en su organización: por lo que creerán en sus reacciones en vez de siempre dirigir las opiniones intelectuales a los demás (separados de sus necesidades emocionales). Son auténticos o satisfechos con ellos.

Poseen un sentido de independencia de elección sin limitaciones ni inhibiciones.

Les da una sensación de poder pues saben que su futuro es dependiente de sus ocupaciones y no está plenamente definido por situaciones recientes, eventos previos u otras personas. Asumen la responsabilidad de sus comportamientos y decisiones.

Son creativos, llevan vidas constructivas y se adaptan a las condiciones del entorno siempre cambiantes. La flexibilidad y la espontaneidad son rasgos asociados con la creatividad.

Espontaneidad y vitalidad emocional: refleja la capacidad de un individuo para experimentar una amplia gama de sentimientos y puede (o permite) sentimientos profundos si es necesario, según el plan de vida que elija el individuo.

Tienen una habilidad asombrosa para identificar pensamientos, necesidades deseos y sus propios sentimientos.

Autoevaluación positiva: Date cuenta de tu derecho a sentirte bien con lo que haces, y el derecho a estar orgulloso y ver lo que has hecho.

Asertivo: tienen la creencia interna de que pueden expresar sus necesidades, opiniones y sentimientos cuando sea necesario, y defenderse de otros cuando los lastiman. También se trata de la capacidad y la voluntad de llevar las propias creencias al campo de trabajo.

Intimidad: es cuando se tiene una capacidad asombrosa para expresarse abierta y honestamente con sus seres queridos, incluso para compartir sentimientos, necesidades o dolor.

Compromiso: Tienen la cualidad y la voluntad de no rendirse en momentos complicados.

Gestionan la integración de todos los componentes: que integran la psique, el cuerpo, la sexualidad, las emociones, los impulsos, los sentimientos, los valores, la inteligencia, los principios morales, la toma de decisiones, entre otros. Además, representan una cierta similitud entre el yo real, el yo ideal, la autoimagen y varios aspectos del yo social, debiendo este último mostrar un posible grado de originalidad y autenticidad. (17)

### **2.1.3 DIMENSIONES DE LA SALUD MENTAL**

Dimensión proviene del latín “dimensio”, que lo define como un aspecto de algo. El concepto tiene diversos usos dependiendo del contexto en que se usa. En este caso se refiere a la característica de una cosa. Las dimensiones son características que deben ser alcanzadas para la evaluación. (18)

Las dimensiones para evaluar y calificar la salud mental fueron planteadas y cambiadas desde su origen comenzó con las Jahoda Inquiries en 1958, el modelo de

salud mental surgió en los Estados Unidos, desde 1955 se estableció la Joint Commission on Mental Illness and Health con el objetivo de realizar una investigación profunda sobre la salud mental.

Teniendo en cuenta la teoría de Johada, en la cual acertó diversos puntos, no hizo registros empíricos, por lo que Lluch en 1999, en su investigación, hizo un estudio cuantitativo, donde la pone a prueba las siguientes dimensiones:

### **DIMENSIONES DE LA SALUD MENTAL**

---

<b>SATISFACCION PERSONAL</b>	Se asocia con una alta imagen de sí mismo, un sentido de entusiasmo para el futuro y complacencia con la vida presente.
------------------------------	---

---

<b>AUTOCONTROL</b>	Es la capacidad de manejar situaciones estresantes y conflictos manteniendo su equilibrio emocional, lo que le permite manejar mejor los conflictos o tolerar el estrés y la ansiedad.
--------------------	--

---

<b>ACTITUD PROSOCIAL</b>	Es la tendencia a ser desinteresado, ayudar, apoyar y aceptarse unos a otros a pesar de sus diferencias.
--------------------------	--

---

<b>AUTONOMÍA</b>	Se ocupa del razonamiento y el juicio personal, enfatiza la independencia y el control sobre el comportamiento de uno, y la confianza en las habilidades personales de uno.
------------------	---

---

---

**HABILIDADES DE RELACION INTERPERSONAL** DE Se da en cuanto a la capacidad de comprender los sentimientos de otros y brindar soporte emocional, empatía y el don de entender las emociones de los otros. La función de conceder apoyo emocional. La función de entablar interacciones íntimas entre las personas.

---

**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS** DE Es la función de examinar situaciones complicadas, incluida la función de tomar elecciones y ajustarse a situaciones variables. Postura madura y desarrollo personal continuo

---

#### 2.1.4 SATISFACCIÓN PERSONAL

Se compone por dos concepciones de autoestima y autoconcepto, Satisfacción en la vida personal, visión optimista del futuro. Esta dimensión se utiliza para estimar la calidad de vida percibida y/o el bienestar subjetivo. (19)

Esta dimensión observa cuando la persona se acepta asimismo y realiza su potencial personal. También es el más influyente en la salud mental. También tiene en cuenta la valoración, aceptación y percepción que el individuo tiene de sí mismo y de su posición frente al futuro y a la vida presente.

Padrón, Afirma que la satisfacción laboral y personal están íntimamente relacionadas con el equilibrio personal y la salud mental. Tal es el caso de los estudiantes, en el cual su satisfacción está relacionada con situaciones específicas de su trabajo académico y sus aspectos de personalidad, debido a que todo lo mencionado perjudica sus

sentimientos, su estabilidad emocional, y crea tensión, malestar y tensión, tanto en razón de una visión personal como a partir de otra visión de aprendizaje. (20)

Park Afirma que la satisfacción que se tiene con la vida “juega un papel importante en el desarrollo positivo como predictor, mediador, regulador y resultado”. En niveles bajos se asocia a problemas sociales, psicológicos y conductuales, mientras que en niveles altos se asocia a la adaptación, por lo que la salud mental es óptima, concluyendo que la satisfacción con la vida se convierte en un factor contra los efectos negativos de los eventos estresantes y el desarrollo de trastornos conducta que conducen a problemas. (21)

### **2.1.5 ACTITUD PROSOCIAL**

Las actitudes sociales y las habilidades interpersonales están estrechamente relacionadas. La comunicación interpersonal es fundamental para el crecimiento de las habilidades sociales, y las situaciones sociales son un requisito previo para conservar interrelaciones interpersonales satisfactorias, al igual que son un requisito anterior para las capacidades sociales.

Esta dimensión incluye la dirección activa de la sociedad; Actitudes sociales "altruistas", actitudes para apoyar y ayudar a otros; Aceptación de otros y de las diferentes realidades sociales. Asimismo, señala que el hombre es una “entidad social”, por lo que tener relaciones interpersonales satisfactorias con los demás resulta en una salud mental alta. Bermúdez afirma que la capacidad de relacionarse es esencial para el funcionamiento en muchas áreas de la vida, promoviendo la felicidad personal, aumentando la autoeficacia y facilitando el refuerzo social. (22)

López, refiere que la conducta altruista tiene las características de: hacer el bien a los demás, indicando que la intención de ayudar no es suficiente, y voluntaria en el caso de que las circunstancias necesarias de la otra persona sean las motivadoras. (22)

Lluch demuestra la importancia de las actitudes prosociales cuando afirma que: Las personas sanas tienen la capacidad de comprender e interpretar con mayor precisión las actitudes y emociones de los demás. Como resultado, puede percibir situaciones con mayor precisión y precisión a partir de otros aspectos y, según Jahuda, puede presagiar y pronosticar la conducta de esos con quienes interactúa. (23)

### **2.1.6 AUTOCONTROL**

El autocontrol es necesario para tener un equilibrio emocional y el antagonismo anti estrés y, por lo tanto, existe un requisito previo para la función de la adaptación humana. Además, es una habilidad básica retrasar o retrasar la reacción de una persona, ya sea suficiente o no. (24)

El autocontrol se puede definir como capacidad consciente para regular voluntariamente los propios impulsos, con la meta de lograr una mejor armonía entre persona y personalidad. Una persona autodirigida puede regular su comportamiento y manejar sus emociones. Por otro lado, es una herramienta que acepta, en tiempos de crisis, discernir qué es lo más relevante (lo que quedará), lo que falta y lo temporal. (24)

El autocontrol permite evaluar claramente los propios sentimientos y los sentimientos de otras personas, con una confianza que permite la capacidad de expresarse y defender sus derechos. Así, el corolario necesario de este factor es la autonomía con seguridad personal que permite a las personas ser autodirigidas, la capacidad de diversificar los sentimientos de otras personas, la libertad para tomar decisiones basadas en creencias personales, un modelo de autocontrol.

Bermúdez añade algo importante a la teoría al decir que "las personas que pueden controlar su comportamiento son más independientes de las fluctuaciones ambientales y que el autocontrol afecta de manera positiva la autoestima al aumentar la misma". Khas lo relaciona más específicamente con comportamientos que están "destinados" a

lograr un objetivo, del mismo modo Díaz, Komichi y Vallejo lo conceptualizan como la capacidad de "intentar cambiar la probabilidad de otro comportamiento sin consecuencias que podrían, en algún momento, ser represalias". para mí "personalmente". (25)

### **2.1.7 AUTONOMÍA**

Según el autor Lluch, indica la importancia de este criterio, Reitera que "El autocontrol es una de las metas principales, explícita o implícitamente, de la mayoría de los programas de prevención, promoción, recuperación y tratamiento de diversas predisposiciones psicológicas". Cabe señalar que desde pequeños nos esforzamos por lograr la independencia humana para que los niños formen sus propias reglas, ganen confianza en sí mismos y tengan la capacidad de autorregular su propio comportamiento. Beloch e Ibáñez consideran el autocontrol funcional como un parámetro utilizado para evaluar o diagnosticar el nivel de salud mental de una persona. (23)

Para el autor Sherboune y Ware, la autonomía es la capacidad de un individuo para desempeñar su función sin restricciones. Asimismo, se evalúan las diferentes capacidades de cada individuo para la autodeterminación, teniendo en cuenta las responsabilidades de la persona antes de tomar su decisión, teniendo en cuenta sus responsabilidades, obligaciones y consecuencias. Las habilidades son parte de la autonomía personal, que se divide en tres categorías: la capacidad de autorregulación, de asumir la responsabilidad del comportamiento propio y la capacidad de defender deseos o intereses propios. Durante los primeros años de vida de un niño, éste puede regular sus emociones. El lenguaje es una herramienta fundamental para la autorregulación a partir de los 3 años. La adolescencia necesita un nuevo enfoque del autocontrol, donde la responsabilidad es importante: Los problemas de comunicación

que constantemente encuentran los adolescentes se pueden resolver cuando son bien disciplinados a su propio comportamiento en años anteriores. (26)(27)

### **2.1.8 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

La resolución de problemas se convierte en una habilidad adaptativa relevante para el individuo en su vida diaria. Este estándar se encuentra en varios programas como el de prevención, rehabilitación y/o tratamiento de problemas de salud mental en adolescentes. (28)

Lluch refiere que: La resolución de problemas es el motor que origina el deseo de superación y crecimiento personal. En otras palabras, es la motivación para mejorar el problema y resolverlo de manera efectiva. (23)

Esta dimensión es importante porque busca la satisfacción de la persona consigo misma, Un proyecto de vida personal es un problema que requiere análisis y ser resuelta, y toma de decisiones, comportamiento maduro y adaptabilidad. Por su parte, es incapaz de adoptar una postura pro-social en una audiencia dependiente de otros debido a la incapacidad para resolver problemas y prosperar. El control emocional facilita las relaciones equilibradas con los demás y muestra un claro autocontrol, capacidad de cooperación con los demás y libertad de acción. (23)

Un problema es una circunstancia que requiere una respuesta para actuar de manera efectiva, pero no existe una respuesta efectiva inmediata para el grupo o individuo que enfrenta la situación. La solución, por otro lado, es la respuesta que implica encontrar un patrón de respuesta que no altere la situación del problema y/o las relaciones interpersonales del individuo para que no se vea como una respuesta y un problema, mientras se maximizan otros resultados positivos. Minimizar otras consecuencias negativas. (29)

### 2.1.9 HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL

El autor Díaz, menciona que es un conjunto de habilidades interpersonales con la característica única que poseen los humanos por lo que la socialización es entendida como "un estado de interacción social que es la capacidad de crear, mantener y desarrollar relaciones interpersonales deseables que satisfagan las necesidades de la socialización humana. Asimismo, Navarro sugiere que "las relaciones interpersonales la gestión de relaciones es el verdadero arte se basa en un comportamiento coherente con los estados emocionales percibidos de los demás". De manera similar, afirma que esta habilidad es clave para la influencia personal y el liderazgo. (27)

La capacidad de relacionarse con los demás requiere empatía, adaptabilidad, reflejos e iniciativa, también conocida como inteligencia emocional, que puede mejorar con los años. La inteligencia emocional es la conciencia emocional que dirige al autocontrol, en la que una individuo sabe qué sentimientos siente y por qué, se da cuenta de la relación entre sus emociones y lo que los demás piensan, hacen, hacen, hablan, reconoce los sentimientos que afectan sus actividades, experimenta los valores y metas que se guían por ellos. Este autocontrol y autocontrol le permite al individuo comprender los sentimientos de los demás y apoyarlos emocionalmente. (27)

### 2.1.10 NIVELES DE LA SALUD MENTAL

Según la Real Academia Española, los niveles están relacionados con la idea de que es una medida de una cantidad contra una escala dada.

Los niveles son calificaciones que se atribuye al dispositivo que permite detectar la diferencia o igualdad de altura que pueda existir entre dos o más puntos. El grado es el nivel que indica la similitud o semejanza de cualquier línea; Que parece ser el nivel de logro en algún problema del campo médico, como en este caso.

#### a. Nivel Alto:

El nivel de salud mental alto se designa, luego de la sumatoria de valores obtenidos de las 6 dimensiones que se usarán en este estudio: habilidades de resolución, actitud prosocial, interpersonal, Satisfacción personal, resolución de problemas, autonomía y autocontrol.

Donde la obtención de 118 a 156 puntos nos dará el rango para evaluar la salud mental con una calificación ALTA.

**b. Nivel Medio:**

El nivel de salud mental medio se designa al obtener la sumatoria de valores de las 6 dimensiones mencionadas que se usarán en este estudio: habilidades de resolución interpersonal, resolución de problemas, autonomía, actitud prosocial, autocontrol, satisfacción personal,

Los puntos asignados a la clasificación medio es 79-117 puntos, donde la obtención será salud mental de nivel MEDIO.

**c. Nivel Bajo:**

El nivel de salud mental bajo se designa, a la suma de los puntajes de las 6 dimensiones que se usarán en este estudio: autocontrol, resolución de problemas, actitud prosocial, satisfacción personal, habilidades de resolución interpersonal, autonomía.

Donde la obtención de 39-78 puntos nos dará como resultado la salud mental con una calificación BAJA. (30)

**2.1.11 ADOLESCENCIA**

El origen de la palabra “adolescencia” proviene del verbo latino “adolecer” que significa; Madurez y Desarrollo (31) Erikson define la adolescencia como un período de crisis en el ser humano en el cual debe formar un sentido de identidad personal,

con una serie de conflictos que el adolescente debe resolver para lograr una identidad sólida, y así no cuestionarse constantemente. Entre ellos están la realización de una perspectiva temporal y la falta de confusión en el tiempo; Mejora la polarización sexual. Finalmente, desarrolle un compromiso ideológico y no se deje atrapar por la confusión de valores. (31)

Para Castillo, la adolescencia es un periodo en el que las personas avanzan hacia una especie de autodescubrimiento consciente a través de la introspección. Este es el cambio básico al sub-paso mencionado. Además, los comportamientos rebeldes y extremadamente tercos aparecen como una afirmación de la personalidad que nace en cada individuo. Por otro lado, la introspección va acompañada de una serie de dudas y sentimientos de inferioridad. Los adolescentes se sienten más capaces que antes, pero al mismo tiempo se dan cuenta de que son incapaces de alcanzar la autonomía deseada. Es por esto que aparecen algunos comportamientos conflictivos y contradictorios, como la insatisfacción y la complacencia; actuar de forma independiente y confiar en los demás; Tienes una actitud abierta, así como un comportamiento retraído. (31)

### **2.1.11.1 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA**

#### **a. Adolescencia Temprana**

La adolescencia comienza en la pubertad (de los diez a los doce años), aparecen los primeros cambios físicos, comienza el proceso de maduración emocional, el tránsito del pensamiento concreto al abstracto. Asimismo este crea sus propias normas, ya no tiene relación con sus hijos, desarrolla desintegración social, incluso dentro de la familia, factor relevante, ya que puede provocar cambios emocionales como ansiedad y depresión, afectar el comportamiento y contribuir al aislamiento. Estos cambios se conocen como la 'crisis adolescente'. Agregó que expuso la evolución de su entorno: el sistema educativo y la rendición de cuentas. La familia (con un tutor o padre) se

transforma en un componente relevante del estilo de vida de un adolescente durante este período, porque el apoyo y la fuerza ayudan a moldear la personalidad del niño y superarla a través de la ansiedad.

#### **b. Adolescencia Intermedia**

La adolescencia comienza entre los catorce y quince años. Durante este tiempo el adolescente ha adquirido un grado de adaptación y aceptación, tiene conocimiento y conciencia parcial de sus posibilidades, y la aceptación del grupo le da seguridad y satisfacción. Cuando hace amigos, comienza a adaptarse, a integrarse en grupos, parcialmente resuelve la posibilidad de la desaprobación de sus padres, por lo que ignora la admiración por el papel del padre.

#### **c. Adolescencia Tardía**

Adolescencia tardía. Se inicia desde los diecisiete a los dieciocho años. Esta es la última etapa en la que el ritmo de crecimiento se ralentiza y comienza a surgir la armonía de proporciones entre las diferentes partes del cuerpo; Dichos cambios le otorgan estabilidad y lo ayudan a derrotar sus crisis de identidad, se comienza a tener más control sobre sus emociones, tienen libertad y control sobre sí mismo. Nace cierto grado de ansiedad cuando ven presiones a ser responsables respecto al presente y al futuro, por iniciativa propia o del sistema social del núcleo familiar, para contribuir a la economía. Incluso si no están completamente maduros y no tienen la capacidad de obtener elementos de experiencia. (31)

### **2.1.12 SALUD MENTAL EN LOS ADOLESCENTES**

Varios inconvenientes de salud mental suelen aparecer en la finalización de la niñez o al inicio de la juventud. Según las últimas investigaciones, los inconvenientes de salud psicológica, en especial la depresión, se hallan en medio de las primordiales razones de patología en los adolescentes.

Tener un trastorno de salud mental, que puede influir de manera significativa la salud y el desarrollo general de los jóvenes, tiende a asociarse con varios inconvenientes sociales y de salud, como el consumo desmesurado de alcohol, tabaco y sustancias ilícitas, el embarazo en menores de edad, la deserción escolar y la presunta conducta delictiva en su comportamiento.

El Organismo Mundial de la Salud (OMS) ha prestado más atención y atención a la salud mental de los adolescentes en todo el mundo. La depresión es la enfermedad más común y discapacitante en niños de entre 10 y 19 años, según un informe reciente de la organización. (32)

### **2.1.13 SEÑALES DE ALERTA DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

La adolescencia es verdaderamente un período de cambio y transición, pero los cambios extremos, drásticos y repentinos en el comportamiento pueden ser un signo de problemas de salud mental, entre ellos tenemos características como:

- dormir por períodos prolongados, estar más cansado de lo habitual, podría ser un signo de depresión o adicción a las drogas; Alteraciones del sueño, insomnio y otras alteraciones del sueño.
- Baja autoestima.
- Renunciar o perder interés en un pasatiempo favorito.
- Cambio negativo e inesperado en la productividad académica.
- Pérdida de apetito y peso, que pueden ser signos de un trastorno alimentario.
- Los cambios repentinos en la personalidad, como la embestida extrema y la furia, no forman parte de la personalidad y tienen la posibilidad de indicar desórdenes psicológicos sexuales o de drogas.

### 2.1.14 ESCALA DE LIKERT

La llamada "Escala de Likert" es un instrumento de medición psicológica donde los encuestados tienen que indicar su asentimiento o desacuerdo con una confirmación, ítem o reactancia, realizada utilizando la escala ordenada y unidireccional. (35)

El instrumento posee ítems negativos y positivos a evaluar, mediante una escala tipo Likert:

Los puntajes para los ítems negativos (-) son:

- Nunca o casi nunca : valor 4
- Algunas veces : valor 3
- Bastante frecuencia : valor 2
- Siempre o casi siempre : valor 1

Los puntajes para los ítems positivos (+) son:

- Nunca o casi nunca : valor 1
- Algunas veces : valor 2
- Bastante frecuencia : valor 3
- Siempre o casi siempre : valor 4

### 2.2 MARCO CONCEPTUAL

- **Salud mental:** Optando por el concepto de Valls, La salud mental es tener una mente sana, la capacidad de pensar y el deseo positivo, y reconocer las dificultades de cumplir los propios deseos en un mundo complejo y con condiciones de vida y de trabajo. Trabaje a su alrededor, pero debe saber cómo mantener la armonía y el equilibrio. entre nuestros deseos y la realidad y la visión que tenemos. (15)

- **Adolescencia:** Según Erikson, es un período de crisis en el que una persona debe establecer una razón de identidad personal. Para lograr esto, los adolescentes deben ganar y superar una perspectiva temporal y no permanecer en la confusión del tiempo, superar la confusión y eventualmente desarrollar un compromiso ideológico y no quedar atrapados en la confusión de valores. (31)
- **Satisfacción personal:** Es la satisfacción que se tiene que tener con la vida y se relaciona con la evaluación de la calidad de vida de un individuo, ajustada por evaluaciones subjetivas y objetivas en las que se convierte la economía y se verifican las percepciones, las actitudes, la satisfacción y las expectativas de todos. (19)(20)
- **Autonomía:** Es la capacidad de trabajar solo con el entorno social y cultural. El desarrollo de los niños y jóvenes es una habilidad esencial que les da seguridad y confianza. (24)(25)
- **Autocontrol:** Esto sucede cuando se encuentra en situaciones incómodas o estresantes, y ayudará a los jóvenes a tener un comportamiento suficiente para cada situación y no desarrollar su comportamiento en la autodestrucción. (22)(23)
- **Resolución de problemas:** se entiende como la capacidad de detectar un problema, tomar medidas razonables para descubrir una solución deseada, monitorear y evaluar su utilización. (26)
- **Relaciones interpersonales:** La adolescencia es absolutamente esencial para el correcto crecimiento y desarrollo de la adolescencia. Este adolescente logra la intimidad emocional con los amigos, lo cual es importante para lograr la comunicación y la expresión emocional. (25)

## 2.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

### 2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL

- Es probable que los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 de Puno del año académico 2020 tengan un nivel de salud mental baja..

### 2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA

- Es probable que los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 de Puno del año académico 2020 tengan un nivel de salud mental bajo, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial.
- Es probable que los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 de Puno del año académico 2020 tengan un nivel de salud mental bajo, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía.
- Es probable que los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 de Puno del año académico 2020 tengan un nivel de salud mental bajo, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal.

### CAPÍTULO III

#### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

##### 3.1 ZONA DE ESTUDIO

El estudio de esta investigación se ejecutó en la Institución Educativa Secundaria COMERCIAL N° 45 “EMILIO ROMERO PADILLA” de la ciudad de Puno fue creada por Ley N° 14148, y Resolución Ministerial N° 12046 del 20 de Junio de 1962, inicialmente como INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN COMERCIAL N° 45; cuyas siglas fueron INEC N° 45, situado en el Jiron Huancané 154, Barrio Victoria - Puno, Provincia de Puno - Región Puno.

Asimismo la ciudad de Puno está situada a una altitud de 3,838 m.s.n.m. y está entre -15.82941167 grados de latitud sur y -70.02054500 grados de longitud oeste del Meridiano Greenwich. (36)

##### **Características de la población en estudio:**

La población de la presente investigación se caracterizó por qué se trató con estudiantes del 3er grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 de Puno.

### 3.2 TAMAÑO DE MUESTRA

#### a) Población

La población para realizar la presente investigación estuvo integrada por 90 estudiantes pertenecientes al 3er grado de educación secundaria de los salones 3° “A”, 3° “B” y 3° “C”, estudiantes que tienen edades entre 13 a 15 años de edad, asimismo se tomó como referencia para el tamaño de la población la lista de matriculados en la institución en el año académico 2020.

#### b) Muestra

Para obtener los resultados de la muestra se aplicó la ecuación de población finita, y así se obtuvo una muestra de 73 estudiantes, tomando en consideración cumplieran con los criterios de exclusión e inclusión. (37)

#### Fórmula de población finita:

$$n_0 = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

p= 0.5	proporción de muestra
d= 0.05%	(error de muestreo)
q= 0.5	proporción de muestra
n = 90	(Tamaño de la población)
Z = 95%	(nivel de confianza), entonces Z=1.96

#### La muestra se formuló y realizó de la siguiente manera:

$$n_0 = \frac{90 \cdot 1.96^2 \cdot (0.5)(0.5)}{0.05^2 \cdot (90-1) + 1.96^2 \cdot (0.5)(0.5)}$$

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes del 3er grado de educación secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.
- Estudiantes del 3er grado de educación secundaria que acepten participar en el estudio.

**Criterio de exclusión:**

- Estudiantes del 3er grado de educación secundaria que no sean de la institución.
- Estudiantes del 3er grado de educación secundaria con problemas psiquiátricos o psicológicos diagnosticados.

**3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS****Técnica**

Para lograr los objetivos planteados en el estudio se aplicó la “ENCUESTA” como técnica. Técnica que usa procedimientos estandarizados con la finalidad de que los sujetos en estudio respondan las preguntas en condiciones de igualdad para evitar respuestas sesgadas que pudieran distorsionar el resultado de la investigación.

Este proporciona información sobre el nivel de salud mental de los estudiantes de 3er grado de educación secundaria en el establecimiento en cuestión; Información utilizada para orientar los resultados de la encuesta. (37)

**Instrumento**

El instrumento utilizado en este trabajo de investigación fue el “Cuestionario de Salud Mental” elaborado por Maria Theresa Luch (2017), que consta de 6 dimensiones de evaluación y 39 ítems:

“SATISFACCIÓN PERSONAL”: 8 ítems 4\*, 6, 7, 12, 14, 31, 38, 39.

---

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>BAJO</b>	08-16 puntos
<b>MEDIO</b>	17-24 puntos
<b>ALTO</b>	25-32 puntos

---

“ACTITUD PROSOCIAL”: 5 ítems 1, 3, 23\*, 25\*, 37\*.

---

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>BAJO</b>	05-10 puntos
<b>MEDIO</b>	11-15 puntos
<b>ALTO</b>	16-20 puntos

---

“AUTOCONTROL”: 5 ítems 2, 5\*, 21\*, 22\*, 26\*.

---

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>BAJO</b>	05-10 puntos
<b>MEDIO</b>	11-15 puntos
<b>ALTO</b>	16-20 puntos

---

“AUTONOMÍA”: 5 ítems 10, 13, 19, 33, 34.

---

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>BAJO</b>	05-10 puntos
<b>MEDIO</b>	11-15 puntos
<b>ALTO</b>	16-20 puntos

---

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS”: 9 ítems 15\*, 16\*, 17\*, 27\*, 28\*, 29\*, 32\*, 35\*, 36\*.

---

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>BAJO</b>	09-18 puntos
<b>MEDIO</b>	19-27 puntos
<b>ALTO</b>	28-36 puntos

---

“HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL”: 7 ítems. 8, 9, 11\*, 18\*, 20\*, 24, 30.

---

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>BAJO</b>	07-14 puntos
<b>MEDIO</b>	15-21 puntos

---

---

**ALTO** 22-28 puntos

---

El instrumento cuenta con ítems negativos y positivos a evaluar, mediante una escala tipo Likert:

Las puntuaciones para los ítems negativos (-) son:

- Nunca o casi nunca : valor 4
- Algunas veces : valor 3
- Bastante frecuencia : valor 2
- Siempre o casi siempre : valor 1

Las puntuaciones para los ítems positivos (+) son:

- Nunca o casi nunca : valor 1
- Algunas veces : valor 2
- Bastante frecuencia : valor 3
- Siempre o casi siempre : valor 4

La sumatoria de valores de cada ítem de forma general se interpreta de esta forma:

---

<b>NIVEL</b>	<b>RANGO</b>
<b>BAJO</b>	39-78 puntos
<b>MEDIO</b>	79-117 puntos
<b>ALTO</b>	118-156 puntos

---

### **Validez y confiabilidad para el cuestionario, nivel de salud mental**

El "Cuestionario de Salud Mental Positiva" fue elaborado por Teresa Lluch en el año de 1999, en Barcelona, España. El autor evaluó la credibilidad del contenido a través de la evaluación de expertos, quienes estudiaron el cuestionario original aplicando criterios de relevancia y representatividad para la evaluación. Contenido adecuado de componentes. Cada experto realiza el análisis de forma independiente. Asimismo, la escritora Teresa Lluch ha demostrado la fiabilidad del dispositivo, fijando el coeficiente Alfa de Cronbach en 0,80, lo que significa que el dispositivo es fiable; La confiabilidad de cada tamaño propuesto es mayor que los valores especificados, lo que demuestra su alta confiabilidad. (23)

### **3.4 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de los datos se llevaron a cabo las siguientes actividades.

#### **Coordinación:**

- Se coordinó para la investigación con los encargados de la I.E.S. Comercial 45 Puno, a fin de obtener la autorización respectiva para la realización de esta tesis.
- Se coordinó el permiso respectivo con el director de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de la ciudad de Puno, para conseguir datos del total de alumnos del 3er grado de secundaria, de la institución.
- Al obtener la carta de presentación, se procedió a coordinar con los docentes del mencionado plantel para que se pudiera brindar las facilidades de ejecutar el instrumento en horarios adecuados.
- Para poder aplicar los instrumentos se tomó en consideración los horarios de los estudiantes que formen parte de la muestra. De igual manera el instrumento se envió por vía virtual a cada estudiante participante y se le pidió que le envíe por foto y/o escaneado para poder realizar la corrección del instrumento.

- Se realizó la presentación debida, seguida de la explicación del instrumento como tal, se agradeció a los docentes por su apoyo.

### 3.5 MÉTODOS Y MATERIALES

El presente estudio es de corte transversal y de tipo descriptivo, ya que se dirige a describir el estado de la variable objeto de estudio, en un determinado tiempo y espacio, lo que conlleva a una reducción del tiempo.

**El diseño del estudio es netamente descriptivo**, puesto que se realizó una descripción del nivel de salud mental de los estudiantes de tercer año de secundaria tal como se presenta en la realidad sin ningún tipo de intervención.

Para el diseño de esta investigación se desarrolló en base al siguiente diagrama:

M ----- O

En el cual:

M = Representa la muestra obtenida de la población de estudiantes del 3er grado de secundaria.

O = Representa los datos recogidos de salud mental.

#### Procesamiento y análisis de datos

Se organizó y verificó los datos obtenidos.

Se calificaron los cuestionarios por cada interrogante según criterios de calificación, según los puntajes establecidos.

Los resultados se presentarán en forma de gráficos y tablas diseñadas en hojas de cálculo de MS Excel, según los objetivos planteados.

Finalmente se analizó la interpretación de datos de manera conceptual.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	ÍNDICES
SALUD MENTAL	SATISFACCIÓN PERSONAL	- Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean	1) Nunca o casi nunca 2) Algunas veces 3) Con bastante frecuencia 4) Siempre o casi siempre	Bajo: 08 – 16 Puntos Medio: 17 – 24 Puntos Alto: 25 – 32 Puntos
El corazón del desarrollo equilibrado a lo largo de la vida juega un papel importante en las relaciones personales, la integración social y la vida familiar.		- Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico. - Me siento insatisfecha/o conmigo misma o creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada		
Es un factor clave para la plena participación en la sociedad, la inclusión social, la economía, y es		- Me siento a punto de explotar - Para mí, la vida es aburrida y monótona - Veo mi futuro con pesimismo - Me gusto como soy		
	ACTITUD PRO SOCIAL	- A mí me resulta especialmente difícil	1) Nunca o casi nunca	Bajo: 05 – 10

---

<p>la base sobre la que las personas trabajan bien y con eficacia.</p>	<p>aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías - Pienso que soy una persona digna de confianza - Pienso en las necesidades de los demás - A mí me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas - Me gusta ayudar a los demás</p>	<p>2) Algunas veces 3) Con bastante frecuencia 4) Siempre o casi siempre</p>	<p>Puntos  Medio: 11 – 15 Puntos  Alto: 16 – 20 puntos</p>
--	---	--	--

---

<p>AUTOCONTRO L</p>	<p>- Los problemas me bloquean fácilmente - Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal</p>	<p>1) Nunca o casi nunca 2) Algunas veces 3) Con bastante frecuencia 4) Siempre o casi siempre</p>	<p>Bajo: 05 – 10 Puntos Medio: 11 – 15 Puntos</p>
-------------------------	---	--	---

---

---

	- Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos		Alto: 16 – 20 puntos
	- Soy capaz de controlarme cuando experimentó emociones negativas		
	- Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida		

---

AUTONOMÍA	- Me resulta difícil tener opiniones personales	1) Nunca o casi nunca	Bajo: 05 – 10 Puntos
	la hora de tomar mis decisiones	2) Algunas veces	Medio: 11 – 15 Puntos
	- Me preocupa que la gente me critique	3) Con bastante frecuencia	Alto: 16 – 20 Puntos
	- Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mi	4) Siempre o casi siempre	

---

---

- Cuando tengo que tomar decisiones importantes, me siento muy insegura/o

- Las opiniones de los demás me influyen mucho

---

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	- Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden  - Cuando se me plantea un problema, intento buscar posibles soluciones  - Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme  - Soy capaz de decir no cuando quiero decir no	1) Nunca o casi nunca  2) Algunas veces  3) Con bastante frecuencia  4) Siempre o casi siempre	Bajo:  09 – 18  Puntos  Medio:  19 – 27  Puntos  Alto:  28 – 36  puntos
-------------------------	--	--	---

---

- Trato de desarrollar  
y potenciar mis  
buenas aptitudes

- Soy capaz de tomar  
decisiones por mí  
misma

- Delante de un  
problema, soy capaz  
de solicitar  
información

- Intento mejorar  
como persona

- Los cambios que  
ocurren en mi rutina  
habitual, me  
estimulan

---

HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	- Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	1) Nunca o casi nunca 2) Algunas veces 3) Con bastante frecuencia 4) Siempre o casi siempre	Bajo: 07 – 14 Puntos Medio: 15 – 21 Puntos
---	---	--	---

---

---

- Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	Alto: 22 – 28 puntos
- Creo que soy una persona sociable	
- Tengo dificultades para relacionarse abiertamente con mis profesores	
- A mí me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional	
- Me considero “un/a buen/a estudiante	
- A mí me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás	

---

## CAPÍTULO IV

## EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

TABLA N° 01

Nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.

<b>NIVEL DE SALUD MENTAL</b>		
<b>DE LOS ESTUDIANTES DEL</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>TERCER GRADO</b>		
ALTO	8	11
MEDIO	29	40
BAJO	36	49
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E.C. 45. Puno 2020.

En la tabla N° 01, se observa respecto al nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria, que el 49% tiene un nivel bajo, el 40% medio y el 11% un nivel de salud mental alto.

En los resultados encontrados en este estudio de investigación de nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria, se observa que en mayor porcentaje presentan un nivel de salud mental bajo.

Al comparar los resultados con otros estudios, se puede ver que la indagación se asemeja al análisis llevado a cabo por Durán S. (Arequipa 2016). Quien en sus conclusiones reportó un nivel bajo de salud mental en los adolescentes. Asimismo, nuestra investigación difiere de Toribio L., Gonzales N. (México 2016) y Saireno A. (España 2014), quienes obtuvieron un alto nivel de salud mental. Del mismo modo Murillo S. (Puno 2017), quien reportó un nivel de salud mental alto en estudiantes; probablemente esto se deba a que los estudiantes llevan el curso de tutoría y algunas instituciones organizan sesiones de apoyo a los padres.

**TABLA N° 02**

Nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.

NIVEL DE SALUD MENTAL, RESPECTO A:	SATISFACCIÓN PERSONAL		ACTITUD PROSOCIAL	
	N°	%	N°	%
ALTO	9	12	8	11
MEDIO	20	28	25	34
BAJO	44	60	40	55
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E.C. 45. Puno 2020.

En la tabla N° 02, se observa respecto al nivel de salud mental en la dimensión de satisfacción personal, que el 60% tiene un nivel bajo, el 27% medio y el 12% un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Actitud Prosocial se observa que; el 55% tiene un nivel bajo, el 34% medio y el 11% tiene un nivel alto de salud mental en los estudiantes del tercer grado de secundaria.

En los resultados encontrados en este estudio de investigación de nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria, en las dimensiones de Satisfacción Personal y Actitud Prosocial que ambas dimensiones obtuvieron un nivel bajo.

Al comparar los resultados con otros estudios, se puede ver que la averiguación difiere a los estudios hechos por Toribio L., Gonzales N. (México 2016) y Murillo S. (Puno 2017); quienes encontraron una satisfacción personal alta en adolescentes estudiantes.

**TABLA N° 03**

Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.

<b>NIVEL DE SALUD</b>				
<b>MENTAL, RESPECTO A:</b>	<b>AUTOCONTROL</b>		<b>AUTONOMÍA</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
ALTO	10	14	13	18
MEDIO	30	41	27	37
BAJO	33	45	33	45
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>	<b>73</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E.C. 45. Puno 2020.

En la tabla N° 03, se observa respecto al nivel de salud mental en la dimensión de Autocontrol, que el 45% tiene un nivel bajo, el 41% medio y el 14% un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Autonomía se observa que; el 45% tiene un nivel bajo, el 37% medio y el 18% tiene un nivel alto de salud mental en los estudiantes del tercer grado de secundaria.

En los resultados encontrados en este estudio de investigación de nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria, en las dimensiones de Autocontrol y Autonomía que ambas dimensiones en su gran mayoría obtuvieron un nivel bajo de salud mental.

Al comparar los resultados con otros estudios, se puede ver que la indagación difiere al análisis llevado a cabo por Murillo S. (Puno 2017); quien reportó un nivel medio de salud mental en las dimensiones de autocontrol y autonomía en estudiantes. De la misma manera Toribio L., González N. (México 2016); quien obtuvo un nivel bajo de salud mental en la dimensión de autocontrol en adolescentes.

**TABLA N° 04**

Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.

NIVEL DE SALUD MENTAL, RESPECTO A:	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS		HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	
	N°	%	N°	%
	ALTO	7	10	9
MEDIO	29	40	29	40
BAJO	37	50	35	48
<b>TOTAL</b>	<b>73</b>	<b>100 %</b>	<b>73</b>	<b>100 %</b>

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E.C. 45. Puno 2020.

En la tabla N° 04, se observa respecto al nivel de salud mental en la dimensión de Resolución de Problemas, que el 50% tiene un nivel bajo, el 40% medio y el 10% un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Habilidades de Relación Interpersonal se observa que; el 48% tiene un nivel bajo, el 40% medio y el 12% tiene un nivel alto de salud mental en los estudiantes del tercer grado de secundaria.

En los resultados encontrados en este estudio de investigación de nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria, en las dimensiones de Resolución de Problemas y Habilidades de Relación Interpersonal que ambas dimensiones en su gran mayoría obtuvieron un nivel bajo de salud mental.

Al comparar los resultados con otros estudios, se puede ver que la indagación difiere al análisis llevado a cabo por Murillo S. (Puno 2017); quien reportó un nivel medio de salud mental en las dimensiones de habilidades de relación interpersonal y resolución de problemas.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** De las encuestas realizadas a los estudiantes del tercer grado de nivel secundario de la Institución Educativa Comercial 45 de la ciudad de Puno matriculados en el año académico 2020, en la presente investigación, respecto a determinar el nivel de salud mental de los estudiantes se comprobó que el nivel de salud mental de los alumnos es BAJO puesto que se concluyó que: el 49% tiene un nivel de salud mental bajo, el 40% tiene un nivel de salud mental medio y el 11% tiene un nivel de salud mental alto, resultados que indican que se deben de tomar acciones para poder mejorar la salud mental de los estudiante, esto partiendo en la labor coordinada con el centro educativo, los padres de familia y los profesionales de la salud correspondientes.

**SEGUNDA:** De las encuestas realizadas a los estudiantes del tercer grado de nivel secundario de la Institución Educativa Comercial 45 de la ciudad de Puno matriculados en el año académico 2020 en la presente investigación, con relación a Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial se concluye que en cuanto a la salud mental en cuanto a la satisfacción persona fue BAJA, puesto que se comprobó que: el 12% tiene un nivel de salud mental alta, el 28% tiene un nivel de salud mental moderada y el 60% tiene un nivel de salud mental baja, de igual forma, por el lado de las situaciones sociales, se encontró que;

El 55% tiene un nivel de salud mental bajo, el 34% tiene un nivel de salud mental intermedio y el 11% tiene un nivel de salud mental alto, resultados que indican que la mayoría de estudiantes tienen un autoconcepto de sentirse insatisfechos con la vida y que no denotan mucho optimismo por el futuro, asimismo demostraron que la mayoría no posee una predisposición altruista, de apoyo y aceptación de los demás, por lo que se debe de dar mejoras o charlas constantes para que la visión de la vida mejore y de ese modo vean con optimismo el futuro.

**TERCERA:** De las encuestas realizadas a los estudiantes del tercer grado de nivel secundario de la Institución Educativa Comercial 45 de la ciudad de Puno matriculados en el año académico 2020 en la presente investigación, con relación a Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía, se concluye que tienen un nivel de salud mental BAJO, puesto que se comprobó que: el nivel de salud mental en la dimensión de Autocontrol, que el 45% tiene un nivel de salud mental bajo, el 41% tiene un nivel de salud mental medio y el 14% tiene un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Autonomía se observa que; el 45% tiene un nivel de salud mental bajo, el 37% tiene un nivel de salud mental medio y el 18% tiene un nivel de salud mental alto, resultados que indican que la mayoría de estudiantes no poseen la capacidad para afrontar el estrés y las situaciones conflictivas sobre sus emociones, asimismo la mayoría no posee la capacidad para tener razonamientos y juicios personales, enfatizando en la independencia y control de la propia conducta, lo que conlleva a que su conducta no será la idónea para afrontar diferentes situaciones, por lo que se debe fomentar por parte de los encargados de la institución educativa y familiares actividades que ayuden a fomentar el autocontrol y autonomía de sus emociones.

**CUARTA:** De las encuestas realizadas a los estudiantes del tercer grado de nivel secundario de la Institución Educativa Comercial 45 de la ciudad de Puno matriculados en el año académico 2020 en la presente investigación, con relación a Identificar el

nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal, se concluye que tienen un nivel de salud mental BAJO, puesto que se comprobó que: el nivel de salud mental en la dimensión de Resolución de Problemas, el 50% tiene un nivel de salud mental bajo, el 40% tiene un nivel de salud mental medio y el 10% tiene un nivel de salud mental alto. Asimismo, en la dimensión de Habilidades de Relación Interpersonal se observa que; el 48% tiene un nivel de salud mental bajo, el 40% tiene un nivel de salud mental medio y el 12% tiene un nivel de salud mental alto, resultados que indican que la mitad de estudiantes tienen dificultades en el análisis ante situaciones difíciles, abarcando la destreza para tomar decisiones y la adaptación ante situaciones de cambio, del mismo no implican la habilidad la habilidad para entender los sentimientos de los demás, brindando apoyo emocional. Empatía / capacidad para entender los sentimientos de los demás. Habilidad para dar apoyo emocional.

## RECOMENDACIONES

**1ra recomendación.** - La salud mental es uno de los factores más importantes e influyentes en el desarrollo del ser humano, sobretodo el de los estudiantes ya que estos están en la etapa de la adolescencia donde sufren muchos cambios, por ello es necesario realizar las gestiones adecuadas y pertinentes para que los estudiantes, egresados y bachilleres de la Escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Carlos puedan realizar prácticas preprofesionales y profesionales, y de ese modo fomentar actividades para que se de un adecuado desarrollo del crecimiento y fortalecimiento en la salud mental de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno, y así los estudiante puedan enfrentar el estrés de la vida u otros problemas mentales, y así no estar solo físicamente saludable, sino que los estudiantes puedan mantener buenas relaciones interpersonales, gocen de una buena satisfacción personal, autocontrol, actitud prosocial, y de ese modo en un futuro contribuir de forma significativa en la resolución de problemas de nuestra región.

**2da recomendación.** La participación de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 es muy importante sobretodo de los encargados de está, es decir de la Directiva el TOE, es necesario que incentiven, organicen y realicen: juegos, charlas, talleres, clases de tutoría, y que estos eventos académicos tengan un enfoque idóneo

y adecuado para el fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes, sin embargo es necesaria la participación activa de los padres de familia.

**3ra recomendación.** - Realizar semestralmente test o cuestionarios de salud mental a los estudiantes, al estar en la etapa de la adolescencia sufren muchos cambios, al tener los resultados de los test se identificará los niveles de salud mental que tienen los estudiantes, y así crear una base de datos a los resultados obtenidos grupos de ayuda, desarrollo, mejora y crecimiento para una buena salud mental.

**PROPUESTAS:**

**Propuesta 1:** Realizar un trabajo de investigación con un enfoque netamente cuantitativo respecto de todos los centros educativos secundarios ya sean públicos o privados y de este modo generar una ficha estadística que coadyuve a medir los índices de salud mental en adolescentes.

**Propuesta 2:** Proponer directivas sobre la salud mental y física a la Dirección Regional de Educación de Puno, y de este modo no sólo destinar a los egresados de la escuela profesional de enfermería a centros de salud sino a centros educativos en donde muchas veces se observa la poca presencia de personal de Salud.

## BIBLIOGRÁFICA

1. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Salud de Adolescente – Resiliencia. Ginebra - Suiza OPS/OMS; 2018 [citado Julio 2020] [Internet]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3193:2010-resiliencia&Itemid=3667&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3193:2010-resiliencia&Itemid=3667&lang=es)
2. Organización Mundial de la Salud. Centro de Prensa Adolescentes: Riesgos para la Salud y Soluciones. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2015 [citado Julio 2020] [Internet]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
3. Saireno A. Dialnet. Repos Univ Oviedo España [Internet]. 2014;25. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=88047>
4. Ministerio de Salud, Organización Mundial de la Salud. “Estado de la Salud Mental Perú”. Hospital Nacional de Salud Mental Hideyo Noguchi. [Artículo]. Perú. 2016. [citado Julio 2020]
5. Fiestas F, Piazza M. “Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos mentales en el Perú urbano: Resultados del estudio mundial de salud mental, 2005”. [Artículo]. Rev. Perú Med. Exp Salud Publica. 2014;31(1):39-47. [citado junio 2020].
6. Lucia R. Estilos parentales y salud mental en adolescentes de educación secundaria de las instituciones públicas de Casma [Internet]. UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO; 2016. Available from: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/412>

7. Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables. Programa nacional contra la violencia familiar y sexual. [Artículo]. 2016 [citado junio 2020]. Disponible en: [www.mimp.gob.pe](http://www.mimp.gob.pe).
8. Toribio, Lorena. Gonzales, Norma. Van Barneveld, Hans. Gil M. SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES MEXICANOS. Univ Auton DEL ESTADO Mex [Internet]. 2016;11:16. Available from: <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/12/papers/2815.pdf>
9. Saireno A. Dialnet. Repos Univ Oviedo España [Internet]. 2014;25. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=88047>
10. Bermudez M. La autoestima como estrategia de prevención. Psicol Prev. 2015;2:148.
11. Duran S; “Estilos Parentales relacionados a la salud mental positiva, adolescentes del cuarto y quinto años, IE Horacio Zeballos Gámez, Arequipa 2015”. [Licenciatura], Universidad San Agustín de Arequipa. Facultad de enfermería. 2016.
12. Murillo T. Sunila “Salud mental positiva en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2017. Perú. [Licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano Puno.2017.
13. Montesinos J. “Competencias Comunicativas y Salud Mental Positiva en estudiantes de educación secundaria de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2015”. Perú. [Licenciatura]. Tesis de Doctorado, biblioteca central de la UNA – PUNO.
14. OMS. salud mental: de un estado de bienestar. 2018; [citado junio 2020]. Available from: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html)

15. Ruiz, F. Garcia S. Accidentes de trabajo, enfermedades profesionales y su rehabilitación emocional. Univ DEL ROSARIO [Internet]. 2017;1:43. Available from:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252005000400081&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252005000400081&script=sci_arttext)
16. Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para las Américas, LOS JÓVENES Y LA SALUD MENTAL EN UN MUNDO EN TRANSFORMACIÓN. [citado junio 2020]. Pan Am Health Organ [Internet]. 2018;13:21. Disponible en:  
[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42258&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42258&lang=es)
17. Jiménez A. Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional. Rev Psicol [Internet]. 2007;32:36. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v51n1/v51n1a07.pdf>
18. OXFORD UNIVERSITY PRESS. SPANISH OXFORD LIVING DICTIONARIES. DICTIONARIES [Internet]. 2018;31:8. Available from:  
<https://es.oxforddictionaries.com/definicion/dimension>
19. Fomes, J. Gomez J. Recursos y programas para la salud mental. Enfermería Psicosocial II. In: líneas de especialización para enfermería, editor. líneas de especialización para Enfermería. 2nd ed. Madrid; 2018. p. 64.
20. Padrón M. Satisfacción personal del educador y educando. Universidad de la Laguna; 2016.
21. Park N. "The Role of subjective well-being in positive youth development" [Artículo] The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, Vol 591, N° 1. 25-39. 2004. EE.UU. [citado Julio 2020].

22. López F. Como promover la conducta prosocial y altruista. *Rev Psicol.* 2017;12:225.
23. Lluch M. "Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva". [Libro] Primera ed. Mc Graw Hill. Adaptado. México, D.F.: McGrawHill Interamericana; 2003. [citado Julio 2020].
24. Ministerio de Salud. Salud Mental: Lineamientos para la acción en Salud Mental. In: Consejo Nacional de Salud, editor. Salud Mental: Lineamientos para la acción en Salud Mental. 1st ed. Lima; 2018. p. 114.
25. Bermúdez, M." La autoestima como estrategia de prevención". [Artículo]. 1997. *Psicología preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención* (pp. 137148). Madrid: Pirámide. [citado Agosto 2020].
26. Ware, J. Sherbourne S. Physical and mental summary scales: a user. *New Engl Med Cent* [Internet]. 2011;23:46. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>
27. Navarro R. "Indicadores de Salud Psicológica y condiciones de vida en adolescentes de la zona Conurbana Veracruz" [Artículo] 2005. *Foro diagnóstico de ciencia y tecnología. Veracruz.* 6(3) pp. 112-114. [citado Agosto 2020].
28. Ministerio de Salud. Salud Mental: Lineamientos para la acción en Salud Mental [Internet]. 4th ed. Consejo Nacional de Salud, editor. Lima; 2014. 25 p. Disponible en: [http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/SALUD\\_MENTAL\\_final\\_web.pdf](http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/SALUD_MENTAL_final_web.pdf)
29. Medina, O. Irira M. Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia. *Rev Univ Católica del Norte* [Internet]. 2012;36:41. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400008&script=sci_arttext)

30. Montesinos J. Competencias Comunicativas y Salud Mental Positiva en estudiantes de educación secundaria de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2015. [Licenciatura] Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
31. Hurtado B. Niveles de exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental positiva en docentes universitarios de enfermería de Cataluña. [Licenciatura] Universidad de Barcelona; 2017.
32. American Academy of Pediatric. Healthy Children Magazine. 2017 Dec;21. Available from: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>
33. Consejo nacional de salud. Plan Nacional de Salud Mental. MINSA [Internet]. 2005;1:50. Available from: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/dgsp/98\\_POLIT.ADOLES.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/dgsp/98_POLIT.ADOLES.pdf)
34. Migallón I. Psicología del Adolescente [Internet]. Psicocode. 2018. p. 35. Available from: <https://psicocode.com/psicologia/definicion-de-adolescencia-segun-autores/>
35. Bertram, D. Likert Scales... 2008. Are the meaning of life. Topic report: Recuperado de <http://poincare.matf.bg.ac.rs/~kristina/topic-dane-likert.pdf>.
36. [https://es.wikipedia.org/wiki/Departamento\\_de\\_Puno](https://es.wikipedia.org/wiki/Departamento_de_Puno)
37. Hernandez, G. Fernandez, H. Baptista C. Metodología de la Investigación. 6th ed. Mc Graw Hill, editor. México: Interamericana Editores S.A.; 2014. 600 p.

**ANEXOS**

## ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN						
"SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIAL 45, PUNO 2020."						
Problemas	Objetivos	Variables	Dimensiones	Tipo y Nivel de Investigación	Población y Muestra	Técnica e Instrumentos de recolección de datos
P.G. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Comercial 45, Puno 2020?	O.G. Determinar el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.	Variable Independiente: - Nivel de salud mental en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, Puno 2020.	1. satisfacción personal 2. actitud prosocial 3. autocontrol 4. Autonomía 5. habilidades de relación interpersonal 6. Resolución de problemas	1. Cuantitativa 2. Descriptiva de corte transversal	La población estuvo conformada por 90 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45 Puno 2020.  <b>El tipo de muestreo</b> es no probabilístico, asimismo la muestra estuvo conformada por 73 madres según fórmula de poblaciones finitas para estudios de investigación de tipo descriptivo.	Técnica: la encuesta. <b>Instrumento:</b> Cuestionario
P.E1. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial?	O.E. Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial.					
2. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía?	Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía.					
3. ¿Cuál es el nivel de salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Comercial 45, respecto a la dimensión resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal?	Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal.					

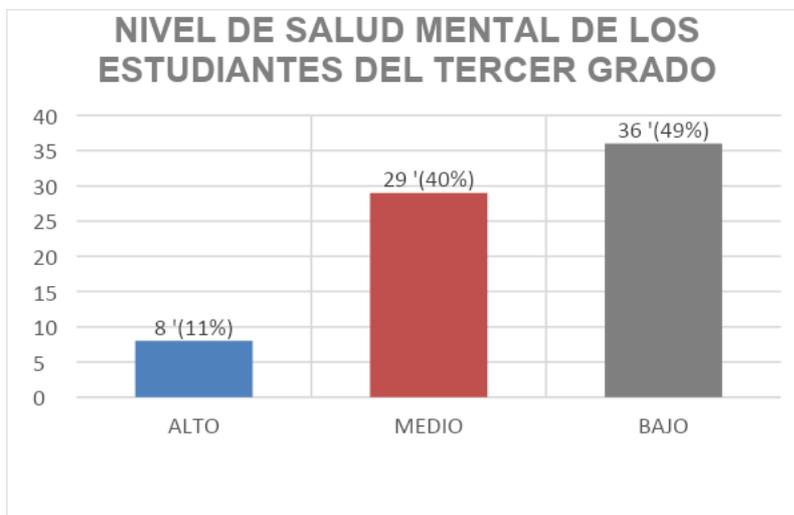
## ANEXO 02: TABLAS SECUNDARIAS

Dimensiones	Preguntas/Alternativas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi Nunca
SATISFACCION PERSONAL	4. Me gusto como soy. (SP )	39	20	10	4
	6. Me siento a punto de explotar. (SP)	3	5	28	37
	7. Para mí, la vida es aburrida y monótona. (SP)	15	16	20	22
	12. Veo mi futuro con pesimismo. (SP)	2	2	7	62
	14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean. (SP)	8	7	18	40
	31. Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada. (SP)	2	2	19	50
	38. Me siento insatisfecho conmigo misma/o. (SP)	3	5	26	39
	39. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico. (SP)	7	9	17	40
ACTITUD PROSOCIAL	1. A mí, me resulta difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías. (AP)	2	1	24	46
	3. A mí, me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas. (AP)	3	5	15	50
	23. Pienso que soy una persona digna de confianza. (AP)	40	29	3	1
	25. Pienso en las necesidades de los demás. (AP)	3	9	31	30
	37. Me gusta ayudar a los demás. (AP)	32	25	10	6

Dimensiones	Preguntas/Alternativas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi Nunca
AUTOCONTROL	2. Los problemas, me bloquean fácilmente. (AC)	11	12	39	11
	5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.(AC)	28	23	14	8
	21. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos. (AC)	32	33	5	3
	22. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida. (AC)	34	27	10	2
	26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal. (AC)	26	29	15	3
AUTONOMIA	10. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí. (AT)	11	13	21	28
	13. Las opiniones de los demás, me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones. (AT)	12	16	24	21
	19. Me preocupa que la gente me critique. (AT)	18	19	17	19
	33. Me resulta difícil tener mis propias opiniones personales. (AT)	8	12	25	28
	34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes, me siento muy inseguro/a. (AT)	22	26	15	10

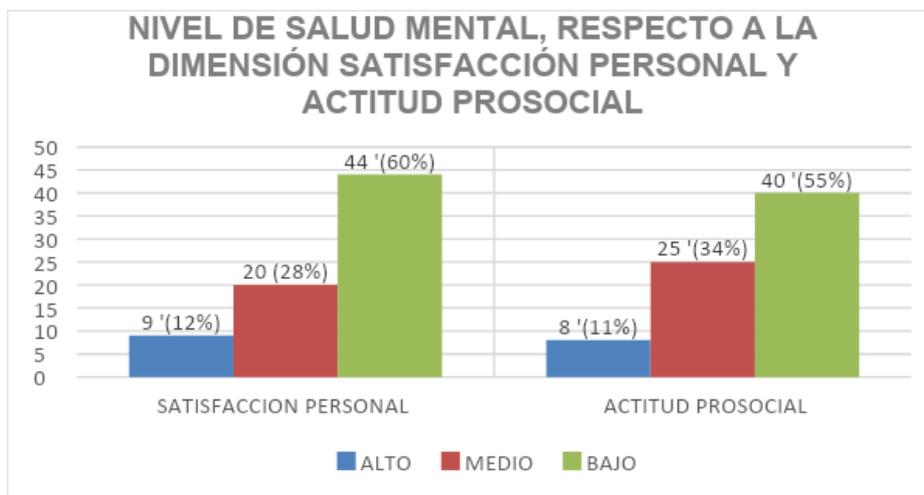
Dimensiones	Preguntas/Alternativas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi Nunca
RESOLUCION DE PROBLEMAS	15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o. (RP)	21	21	19	12
	16. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden. (RP)	19	22	18	14
	17. Intento mejorar como persona. (RP)	26	24	18	5
	27. Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme. (RP)	32	27	11	3
	28. Delante de un problema, soy capaz de solicitar información. (RP)	29	30	8	6
	29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual, me estimulan. (RP)	20	18	19	16
	32. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes. (RP)	30	32	8	3
	35. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no. (RP)	19	25	20	9
	36. Cuando se me plantea un problema, intento buscar posibles soluciones. (RP)	27	23	19	4
HABILIDADES DE RELACION INTERPERSONAL	8. A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional. (HRI)	8	10	23	32
	9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas. (HRI)	16	17	21	19
	11. Creo que, tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y emprender sus respuestas. (HRI)	12	11	16	34
	18. Me considero "un/a buen/a estudiante. (HRI)	23	21	23	6
	20. Creo que soy una persona sociable. (HRI)	28	25	16	4
	24. A mí, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás. (HRI)	10	11	25	27
	30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores. (HRI)	8	9	18	38

ANEXO 03: FIGURAS



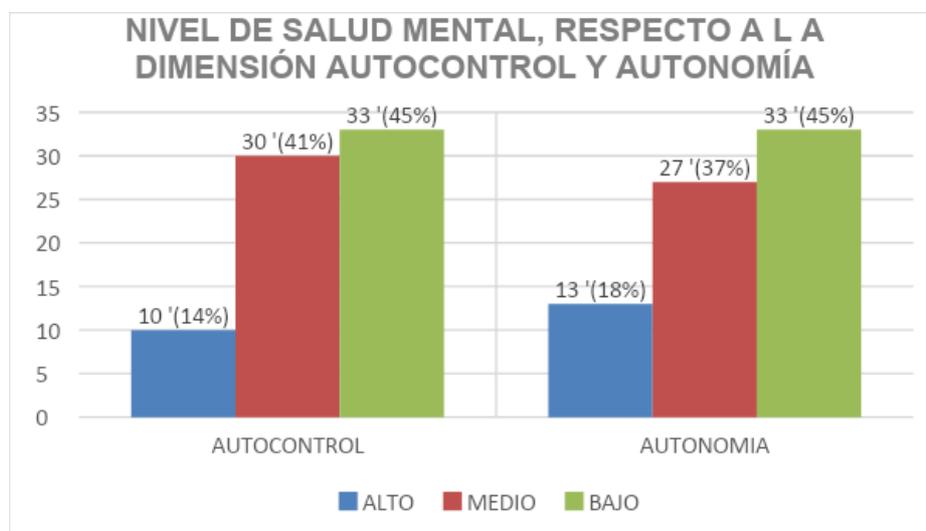
**FIGURA N° 01:** Nivel de salud mental de los estudiantes

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Comercial 45. Puno 2020.



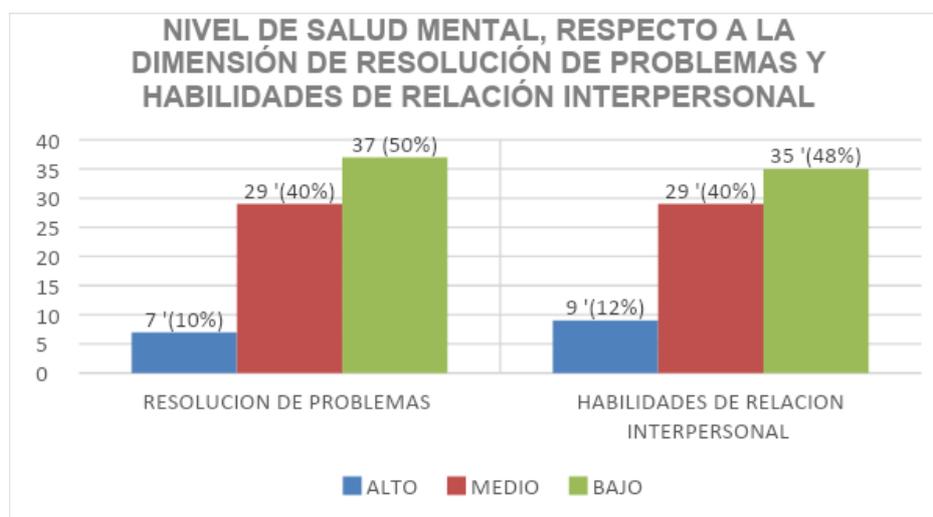
**FIGURA N°02:** Nivel de salud mental, respecto a la dimensión satisfacción personal y actitud prosocial

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Comercial 45. Puno 2020.



**FIGURA N° 03:** Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión autocontrol y autonomía

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Comercial 45. Puno 2020.



**FIGURA N° 04:** Identificar el nivel de salud mental, respecto a la dimensión de resolución de problemas y habilidades de relación interpersonal

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. Comercial 45. Puno 2020.

**ANEXO 04: CONSENTIMIENTO INFORMADO****DATOS GENERALES:**

Nombre y Apellidos:.....

Fecha:..... Edad:.....

Buen día Señor (a), soy Bachiller de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos – Puno, actualmente me encuentro realizando un estudio de investigación con la finalidad de recolectar información sobre “SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA COMERCIAL 45, PUNO 2020.”, para lo cual quisiera pedirle su autorización para que su menor hijo pueda participar en la encuesta la cual será de mucha importancia para nuestro estudio. Al mismo tiempo debo indicarle que de aceptar participar en el estudio, su colaboración será anónima, en ningún momento afectará su integridad física, ni moral de su menor hijo. Indicado esto, paso a hacerle la siguiente pregunta:

¿Desearía que su menor hijo participara en el estudio?

De ser positiva su respuesta, le agradezco y a continuación se procederá a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Muchas gracias.

SI

NO

.....

FIRMA:

DNI:

HUELLA DIGITAL

**ANEXO 05: CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL**

**PRESENTACION:**

El presente cuestionario es de carácter anónimo y estrictamente confidencial, por lo tanto, se le pide que responda con absoluta sinceridad. A continuación, usted dispondrá de una serie de preguntas con sus respectivas alternativas, elija una sola respuesta para cada una de ellas y marque con una (X) la respuesta que crea conveniente. Agradeciendo anticipadamente su colaboración.

**DATOS GENERALES:**

1. Edad.....2. Sexo M ( ) F ( ) 3. Grado y Sección.....DATOS

**ESPECIFICOS:**

Preguntas/Alternativas	Siempre o casi siempre	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi Nunca
1. A mi, me resulta difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías. (AP)				
2. Los problemas, me bloquean fácilmente. (AC)				
3. A mi, me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas. (AP)				
4. Me gusto como soy. (SP)				
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.(AC)				
6. Me siento a punto de explotar. (SP)				
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona. (SP)				
8. A mi, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional. (HRI)				
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas. (HRI)				
10. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí. (AT)				

11. Creo que, tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y emprender sus respuestas. (HRI)				
12. Veo mi futuro con pesimismo. (SP)				
13. Las opiniones de los demás, me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones. (AT)				
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean. (SP)				
15. Soy capaz de tomar decisiones por mi misma/o. (RP)				
16. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden. (RP)				
17. Intento mejorar como persona. (RP)				
18. Me considero "un/a buen/a estudiante. (HRI)				
19. Me preocupa que la gente me critique. (AT)				
20. Creo que soy una persona sociable. (HRI)				
21. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos. (AC)				
22. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida. (AC)				
23. Pienso que soy una persona digna de confianza. (AP)				
24. A mi, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás. (HRI)				
25. Pienso en las necesidades de los demás. (AP)				
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal. (AC)				
27. Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme. (RP)				
28. Delante de un problema, soy capaz de solicitar información. (RP)				
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual, me estimulan. (RP)				
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores. (HRI)				
31. Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada. (SP)				

32. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes. (RP)				
33. Me resulta difícil tener mis propias opiniones personales. (AT)				
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes, me siento muy inseguro/a. (AT)				
35. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no. (RP)				
36. Cuando se me plantea un problema, intento buscar posibles soluciones. (RP)				
37. Me gusta ayudar a los demás. (AP)				
38. Me siento insatisfecho conmigo misma/o. (SP)				
39. Me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico. (SP)				