

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia - Quindío¹

Positive Mental Health Features in Students of a Private University of Armenia City – Quindío

Caractéristiques de santé mentale positive chez les étudiants d'une université privée de la ville d'Armenia – Quindío

Óscar Medina Pérez

Licenciado en Filosofía y Letras
Magíster en Literatura
Docente Investigador Escuela Ciencias Sociales
Artes y Humanidades
Universidad Nacional a Distancia – UNAD
Eje Cafetero – Colombia
oscar.medina@unad.edu.co

María Fernanda Irida Serrano

Psicóloga Universidad de San Buenaventura
Seccional Medellín
mafeirira16@hotmail.com

Gladis Martínez Ardila

Psicóloga Universidad de San Buenaventura
Seccional Medellín
gladismar0621@hotmail.com

Deisy Viviana Cardona Duque

Psicóloga e investigadora
Universidad de San Buenaventura
Seccional Medellín
dei-vi@hotmail.com

¹ Investigación financiada y apoyada por el programa de Psicología de la Universidad de San Buenaventura Medellín y la Universidad Nacional Abierta y a Distancia -UNAD-.

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

Tipo de artículo: Investigación científica y tecnológica
Recibido: 25-01-2011
Evaluated: 11-08-2011
Aprobado: 30-04-2012

Contenido

1. Introducción
2. Metodología
3. Resultados
4. Discusión
5. Conclusiones
6. Referencias

Resumen

Este estudio tiene como objetivo identificar indicadores de salud mental positiva en población universitaria de la ciudad de Armenia, Quindío - Colombia. Para esto se utiliza una metodología cuantitativa-descriptiva y un diseño transversal. Se aplica el Cuestionario de Salud Mental Positiva de María Teresa Lluch a 78 estudiantes de psicología entre 16 y 23 años, seleccionados aleatoriamente. Los análisis apoyados en la matriz de Véster, medidas de tendencia central y dispersión, arrojan indicadores significativos de Salud Mental Positiva en el 91% de los participantes, lo que demuestra fuertes habilidades en factores como la *satisfacción personal*, *actitud prosocial*, *autonomía*, *resolución de problemas*, *autoactualización* y *capacidad de relación interpersonal*. Es de especial interés el puntaje bajo hallado en la subescala de *autocontrol*, criterio relacionado con el equilibrio emocional; resultados similares se han obtenido en universitarios de diferentes regiones colombianas. Se requieren estudios posteriores que profundicen en el concepto positivo de la salud mental y que fomenten el desarrollo de programas de promoción y prevención en esta población que a diario se enfrenta a situaciones estresantes.

Palabras clave

Población universitaria, Psicología positiva, Salud mental positiva.

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

Abstract. The goal of this study is to identify indicators of positive mental health in university students of Armenia City, Quindío - Colombia. To achieve this, a quantitative-descriptive methodology and a transverse design have been used. The María Teresa LLuch's questionnaire Positive Mental Health has been answered by 78 psychology students aged from 16 to 23, randomly selected. The analysis based on Vester matrix, central tendency measures and dispersion, show significant indicators of Positive Mental Health in 91% of those polled, which confirms strong abilities in issues like personal satisfaction, prosocial attitude, autonomy, problem solving, auto-updating and interpersonal relationships capabilities. It is worthy to note that the low percentage found in the self-control subscale, which is a criterion related to emotional stability; this is similar to other results found among university students in other cities of the country. Further research is needed to deepen on the concept of positive mental health and to promote the development of programs regarding to encouragement and prevention having this specific population as target, because they face stressing situation on a daily basis.

Keywords. University students, Positive psychology, Positive mental health.

Résumé. Cette étude a comme objectif d'identifier des indicateurs de santé mentale positive chez les étudiants de la ville d'Armenia, Quindío-Colombie. Pour obtenir ça on a utilisé une méthodologie quantitative-descriptive et une conception transversale. On a enquêté à 78 étudiants de psychologie, âgés de 18 à 23 ans et choisis au hasard, sur le Questionnaire de Santé Mentale Positive de María Teresa Lluch. Les analyses basées sur la *matrice de Véster*, mesures de tendance centrale et de dispersion, nous donnent des indicateurs significatifs de santé mentale positif sur le 91% des enquêtés, ce qui nous démontre habiletés pour la satisfaction personnelle, l'attitude prosociale, l'autonomie, la solution de problèmes, l'auto actualisation et la capacité de relations interpersonnelles. Les bas résultats trouvés dans la sub-échelle d'auto control représentent un intérêt spéciale, l'auto control est un critère lié à l'équilibre émotionnelle ; ces résultats sont similaires à ceux des étudiants des diverses régions colombiennes. Il est nécessaire de réaliser études approfondis au sujet du concept de santé mentale positive et qui fomentent le développement de programmes de promotion et prévention chez les étudiantes universitaires qui toujours affrontent des situations stressantes.

Mots-clés. Etudiants universitaires, psychologie positive, santé mentale positive.

1. Introducción

Actualmente existen diversas perspectivas de la salud mental que han sido ampliamente estudiadas (Jahoda, 1958), en especial se nombrarán tres de estas definiciones que han sido cruciales para el desarrollo de este constructo. En primer lugar, se pueden mencionar aquellas que se centran en la discusión de la salud mental como un estado o un atributo, es decir, algo natural que hace parte del ser humano; en segundo lugar se encuentran las que han conceptualizado la salud mental como la ausencia de un trastorno psíquico, las cuales han conllevado una mirada parcializada del ser humano donde a menudo se patologiza al individuo (Padilla, 2007). Contrario a esto, la psicología de la salud ha enfatizado en una conceptualización holística de la salud y la enfermedad, desde un modelo biopsicosocial en el que interactúan factores biológicos, psicológicos y sociales (Meneses, Cardona & Devia, 2010). Por este motivo surge la necesidad de tener una representación diferente de la salud mental, definida como "un estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente ausencia de enfermedad o padecimiento" (OMS, 2004). Es precisamente este último concepto el que empieza a favorecer una comprensión integral de los estados salud - enfermedad.

De esta manera, "la salud deja de ser simplemente la ausencia de patología, para ser definida en forma más inclusiva, como la armonía y el bienestar de las personas en sus aspectos biológicos, cognoscitivos, afectivos y conductuales, abarcando los ámbitos más extensos de la vida personal, familiar y social" (Durán, 1998, p. 19). Esta nueva definición implica el abandono de una postura rehabilitadora de la salud e invita a la intervención de otras disciplinas, como la psicología, que tengan en cuenta la participación de las cogniciones, los afectos y las conductas en el estado de salud-enfermedad de las personas, así como la influencia del contexto social en que están inmersas (Padilla, 2007). Esta perspectiva se ha caracterizado por ser integradora, asociada a lo que Seligman, M., (2000) planteó como psicología positiva

Una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas [por esta ciencia]. El objeto de este [campo] no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana, no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen los

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse de la más rigurosa metodología científica, propia de toda ciencia de la salud. [Así,] la psicología positiva representa un nuevo punto de vista [de la salud mental que viene a complementar y apoyar el ya existente] (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, sección de Introducción, párr. 1).

Siguiendo estos planteamientos, el objetivo de la presente investigación es indagar sobre algunas características de salud mental positiva en un grupo de estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia, Quindío. Se aclara que este estudio sigue las propuestas de Lluch (2004), esto es, promover la salud y trabajar con personas mentalmente sanas, con el fin de aportar al fortalecimiento de los recursos psicológicos que permiten afrontar de manera funcional diferentes situaciones cotidianas que surgen dentro del contexto universitario.

2. Metodología

El presente estudio es cuantitativo, de carácter descriptivo-correlacional. Para realizarlo se aplicó el Cuestionario de Salud Mental Positiva (SMP) a un grupo de estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Armenia, Quindío. Dicho instrumento, cuya autoría es de María Teresa Lluch, consta de 39 ítems con calificación de 1 a 4 y está compuesto por seis subescalas o factores que son: *Satisfacción Personal*, *Actitud Prosocial*, *Autocontrol*, *Autonomía*, *Resolución de Problemas* y *Autoactualización* y *Habilidades de Relación Interpersonal*; cada uno de ellos está constituido por varios ítems que lo evalúan y que varían en cantidad. Para obtener la puntuación total de la prueba y de cada subescala, se suman los valores obtenidos en cada ítem y el resultado se divide por el número de preguntas correspondientes. Los valores resultantes se interpretan de la siguiente manera: de 1.0 - 2.0 la calificación es baja; de 2.1 - 3.0 la calificación es media y de 3.1 en adelante es alta.

Adicionalmente se indagó por la edad, el género y el semestre que cursaba cada participante en el momento de la evaluación. La muestra fue aleatoria y estuvo conformada por 78 hombres y mujeres entre los 16 y 23 años. Los datos fueron ordenados, tabulados y analizados en Excel 2003. A partir de los datos arrojados se realizaron análisis descriptivos,

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

de tendencia central y de dispersión. Se formularon dos correlaciones distintas: una entre la edad y el puntaje total y otra entre el puntaje total y las distintas subescalas; para este último caso se tomaron como datos significativos todos aquellos puntajes totales que fuesen iguales o superiores a 3,5. Mediante la aplicación de la Matriz de Véster se pudo formular la hipótesis que relaciona los puntajes altos en el cuestionario de SMP, con la edad; como hipótesis alternativa se planteó la ausencia de esta relación y como hipótesis nula, el hecho de que a mayor edad, mayor probabilidad hay de encontrar puntajes altos. La validación de estos datos se realizó mediante Chi cuadrado.

Esta investigación cuenta con la aprobación del Comité de Bioética de la universidad en la cual se realizó. Al momento de hacer la aplicación del cuestionario se presentó a los estudiantes el consentimiento informado, explicándoles la finalidad de la investigación y aclarándoles su participación y colaboración voluntarias; se comunicó además que la participación no generaría ningún tipo de beneficio, que siempre se conservaría el anonimato y que se podían retirar de la investigación en el momento que consideraran oportuno, sin ser afectados por ningún tipo de sanción. El instrumento fue diligenciado por cada participante en aproximadamente 15 minutos.

3. Resultados

En total 78 personas respondieron la prueba, de las cuales el 78,2% fueron mujeres y el 21,8% hombres. Al examinar el puntaje total se halló que el 9% de los participantes obtuvo puntuaciones medias y el 91% restante puntuaciones altas.

Al analizar la edad de los encuestados se encontró una media de 19,13, con mediana y moda de 18,9 años. La DE fue 1,85; el IC del 95% se ubicó entre los 15,4 y 22,8 años. Los percentiles 1, 2 y 3 arrojaron las cifras de 17,73, 18,90 y 20,33, respectivamente. Una vez aplicados los estadísticos al puntaje total, se encontró que la media estuvo en 3,36, la moda se ubicó en 3,43, mientras que la mediana fue de 3,39. La DE fue de 0,25 y el IC del 95% estuvo entre 2,85 y 3,86.

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

Al analizar las diferentes subescalas se halló que *Satisfacción personal* obtuvo las mayores cifras, pues la media se ubicó en 3,67; la mediana estuvo en 3,71 y la moda en 3,78. Los percentiles 1, 2 y 3 fueron 3,49, 3,71 y 3,92, respectivamente. Por su parte, en *Autocontrol* se encontraron las menores cifras, pues la media fue de 2,92; la moda de 2,76 y la mediana de 2,87. La DE de esta subescala fue la más altas de todas (0,53), lo que indica una dispersión acentuada de los datos, confirmada por el índice de variabilidad que se ubicó en 18,42%; ello explica por qué se encuentra un IC del 95% muy amplio (entre 1,84 y 3,99 puntos), además de las diferencias significativas en los percentiles 1, 2 y 3, con 2,51, 2,87 y 3,31, respectivamente.

Las subescalas *Resolución de problemas*, *Habilidades para relaciones interpersonales* y *Autonomía* tuvieron medias similares: 3,40, 3,34 y 3,33. *Actitud prosocial* fue otra de las subescalas con puntuación alta, indicando una media de 3,58. (Ver tabla 1 para conocer las medidas estadísticas de todos los puntajes).

Tabla 1. Principales estadísticas en Salud Mental Positiva de un grupo de estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Armenia.

ESTADÍSTICAS	MEDIA	MODA	Coef Variación	D. EST.	I. C 95%	Q1	Q2	Q3
EDAD 16 - 23	19,13	18,9	9,70	1,85	15,4 - 22,8	17,7 3	18,9	20,3 3
PUNTAJE TOTAL	3,36	3,43	7,61	0,25	2,85 - 3,86	3,19	3,39	3,52
ACTITUD PROSOCIAL	3,58	3,78	9,31	0,33	2,91 - 4,2	3,35	3,64	3,83
AUTOCONTROL	2,92	2,76	18,42	0,53	1,84 - 3,99	2,51	2,87	3,31
SATIS. PERSONAL	3,67	3,78	8,88	0,32	3,02 - 4,32	3,49	3,71	3,92
AUTONOMÍA	3,33	3,51	12,53	0,41	2,5 - 4,16	2,66	3,42	3,61
HAB. INTERPERSONALES	3,34	3,12	12,59	0,42	2,5 - 4,18	3,02	3,32	3,67
RESOL. PROBLEMAS	3,40	3,75	12,53	0,42	2,55 - 4,25	3,03	3,45	3,74

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

Al realizar las correlaciones entre la edad y el puntaje total y entre este último y las diferentes subescalas, se encontró alta correlación positiva en todas ellas, siendo la más baja la obtenida entre el puntaje total y el *autocontrol*, con un 99,2%, y la más alta entre el puntaje total y la *Satisfacción Personal*, con una cifra de 99,8%.

Por último, la hipótesis se validó empleando la prueba Chi cuadrado, esta técnica permitió sustentar la hipótesis alterna, concluyendo que las puntuaciones altas no están relacionadas con la edad. (Ver figura 1).

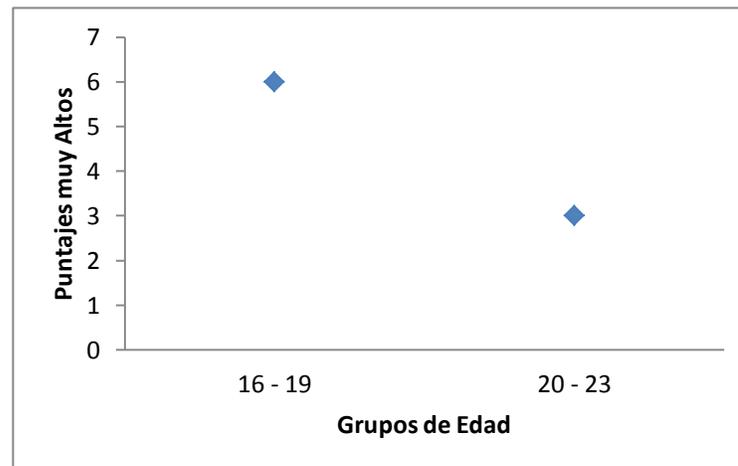


Figura 1. Diagrama de dispersión de las cifras superiores a 3,5 de Salud Mental Positiva distribuidas por grupos de edad.

4. Discusión

Los resultados encontrados revelan indicadores significativos de salud mental positiva en los participantes del estudio, aspecto que desempeña un papel fundamental en diversas áreas de funcionamiento de las personas, como se verá a continuación cuando se analicen los resultados obtenidos en cada subescala de la prueba aplicada.

En la subescala de *Satisfacción Personal* se obtuvo una media de 3,67, dicho puntaje se clasificó como alto y es similar a las cifras halladas en estudiantes de medicina de Bucaramanga y en universitarios de Cartagena y Barranquilla (Barreto, 2007; Padilla, 2007). Estos guarismos

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

sugieren que el ingresar a una carrera universitaria es en sí mismo un logro significativo que se relaciona con el fortalecimiento de la satisfacción personal; además, los retos, las habilidades que se deben desarrollar y las adaptaciones a distintas dificultades, favorecen el surgimiento de sentimientos positivos (Cuenca, Almirón, Czernik & Marder, 2005). Al estar asociada la satisfacción personal con el autoconcepto y la satisfacción con las perspectivas de futuro (Lluch, 2002b), se puede inferir que hay una alta probabilidad de que la mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio, cuenten con una fuerte autoestima y con recursos para enfrentar las dificultades que deberán sortear a futuro; en ello se coincide con la interpretación propuesta por Park (2004).

En la subescala de *Actitud Prosocial* se obtuvo una media de 3,58, lo que sugiere la fuerte presencia de este indicador en la población estudiada. Este factor se caracteriza por la ejecución de comportamientos que buscan ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, lo que favorece el mantenimiento de las relaciones interpersonales (Lunch, 1999), por tanto, se puede deducir que la población objeto de estudio posee características y habilidades para entender las actitudes y sentimientos de los demás. Respecto a esto, se han encontrado cifras similares en países como Chile, pues el 73,7% de los estudiantes de la Universidad Católica, alguna vez se han involucrado en actividades prosociales (Ríos, 2004). Tendencia similar encontró Padilla (2007) en su investigación, al hallar una media de 3,6, la cual es muy alta. Los anteriores datos sugieren que el ambiente universitario puede favorecer el desarrollo de esta actitud.

Los resultados encontrados en la subescala de *Autonomía* arrojaron una media de 3,33, factor que puede reflejar la independencia de la población estudiada como uno de los referentes de salud mental positiva, ya que "el grado de dependencia/independencia frente a las influencias sociales es un indicador del estado de salud mental, [en el cual] la persona psicológicamente sana tiene cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás" (Lluch, 1999, p. 58,59). En este aspecto es importante destacar las similitudes encontradas entre los resultados de la presente investigación y los obtenidos en población universitaria de Bucaramanga, donde se encontró que la mayoría de los estudiantes presenta autodeterminación, pese a las influencias sociales (Barreto, 2007). Es así como se caracterizan por tener la capacidad de

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

asumir decisiones acerca de su propia vida, considerando las situaciones, el contexto y el propio proyecto de vida, asumiendo las consecuencias de dichas elecciones (Padilla, citando a Navarro, 2003). Este factor resulta de gran importancia y sería pertinente profundizar en su estudio, puesto que se ha demostrado que los estudiantes universitarios deben afrontar periodos estresantes que exigen recursos psicológicos distintos, pudiendo experimentar falta de control sobre el ambiente y recurriendo en muchos casos a fuentes de apoyo social (Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés & De Pablo, 2008), que si bien se consideran factores protectores, pueden o no actuar en detrimento de dicha habilidad.

Con relación al criterio de *Resolución de problemas y autoactualización*, se encontró en los estudiantes una media de 3.40, lo cual indica en ellos la presencia de habilidades para tomar decisiones y adaptarse a los cambios, características importantes al momento de solucionar problemas o afrontar estresores específicos de manera exitosa, teniendo en cuenta que las transacciones persona-ambiente son fundamentales al momento de enfrentar problemas de la vida diaria (Becoña, 1993); al parecer estos jóvenes presentan actitudes de crecimiento personal y motivación para participar activamente en acciones cotidianas. Este criterio coincide con el estudio de Barreto (2007), donde la mayoría de los estudiantes bumangueses obtuvieron puntuaciones altas. En este sentido, resulta relevante precisar en estudios posteriores, qué condiciones específicas pueden mediar y/o favorecer el desarrollo de estas habilidades en los estudiantes, las cuales pueden actuar como factores moderadores del estrés académico.

En cuanto a las *Habilidades para las relaciones interpersonales* se encontró una media de 3,34; lo cual señala fuertes habilidades de este tipo en los participantes, las cuales, según Padilla (2007) pueden estar vinculadas a la dinámica social propia del estilo de vida universitario, que propicia el surgimiento de nuevas redes de apoyo social, ya que se comparten intereses comunes con los amigos o compañeros de curso, con quienes pueden ser confrontados de manera más exitosa los problemas académicos (Feldman et. al, 2008).

El control de las relaciones interpersonales se constituye entonces en un verdadero arte, basado en comportarse de forma adecuada al estado emocional que se percibe en los demás (Navarro, 2003). Comparando estas competencias con las obtenidas por otros estudiantes universitarios

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

colombianos, puede confirmarse que la habilidad para establecer empatía en el momento de entender los sentimientos de los demás, dar apoyo emocional y establecer relaciones interpersonales íntimas, es un aspecto destacado en este tipo de población (Lluch, 1999; Padilla, 2007).

Finalmente, en la subescala de *Autocontrol* se obtuvo una media de 2,92, lo cual ubicó a este factor como el puntaje más bajo de todos los medidos; sin embargo, hay que anotar que la cifra obtenida lo ubica en un rango medio muy cercano al punto de corte de los valores altos, mostrando con esto posibles dificultades a futuro para enfrentar agentes estresantes como "el exceso de trabajo, la falta de tiempo o la incompatibilidad entre las relaciones personales y las obligaciones formativas" (Al Nakeeb, Alcázar, Fernández, Malagón & Molina, 2002, sección de Introducción, párr. 2).

Estos resultados concuerdan con los obtenidos en universitarios cartageneros y barranquilleros, quienes obtuvieron un puntaje bajo (2,8) en esta subescala. (Padilla, 2007). Debido a la importancia de este factor en la salud mental, se hace necesario fortalecer programas que promuevan técnicas de autocontrol, pues esta "es una dimensión fundamental para mantener el equilibrio emocional, un antídoto contra el estrés y un requisito básico para el funcionamiento adaptativo de la persona" (Lluch, 1999, p. 246). De manera que se hace imprescindible afianzarlo en población universitaria, pues evidentemente el contexto académico implica situaciones estresantes y factores potencialmente estresantes, que se relacionan con el bienestar del estudiante y el fracaso académico, como lo indican diversos estudios sobre el denominado estrés de rol o estrés del estudiante (Martín, 2007; Muñoz, 1999).

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

5. Conclusiones

Teniendo en cuenta los hallazgos mencionados, es importante promover en los estudiantes universitarios herramientas que les permitan "intentar estar y sentirse mentalmente lo mejor posible" (Lluch, 2002a, p.11), es decir, fortalecer su salud mental positiva dentro de las circunstancias específicas en las que se encuentren; en particular desde el autocontrol, la satisfacción personal, actitud prosocial, autonomía, habilidades de resolución de problemas, autoactualización y habilidades de relación interpersonal; factores que les pueden proteger de desarrollar patologías mentales, tomando en cuenta que a diario se enfrentan a situaciones que implican retos y que pueden ser estresantes (Lluch, 1999).

Por último, debido al papel imprescindible que desempeña en la salud, se hace relevante continuar investigando acerca de la salud mental positiva, pues implica el funcionamiento óptimo de las personas y el desarrollo de sus máximos potenciales (Arceo, Castillo & Iuit, 2006).

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

6. Referencias

- Al Nakeeb, Z., Alcázar, J.; Fernández, H.; Malagón, F. & Molina, B. (2002). *Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios*. Recuperado de <http://www.uam.es/departamentos/medicina/preventiva/especifica/congresoXV-29.html>
- Amigo, I.; Fernández, C. & Pérez, M. (1998). *Manual de Psicología de la Salud*. España: Pirámide.
- Arceo, G.; Castillo, R. & Iuit, J. (2006). Promoción y difusión de la Salud Mental Positiva dentro del medio universitario a través de un Sitio Web: Memorias del Primer Encuentro Virtual Internacional de Psicólogos Navegantes. *Asociación Oaxaqueña de Psicología*, 3, 137-140. Recuperado de <http://www.conductitlan.net/encuentro/salud.html>
- Barreto, D. (2007). *Relación entre la Salud Mental Positiva con las Variables Depresión, Ansiedad y Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de un Programa de Medicina de una Universidad de Bucaramanga*. Tesis para optar título de Maestría en Psicología. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.
- Becoña, E. (1993). Técnicas de Solución de Problemas. En Labrador, F.J. Cruzado, J.A & Muñoz, M. *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*. Madrid: Pirámide.
- Cuenca, E., Almirón, L., Czernik, G. & Marder, G. (2005). Evaluación de Rasgos de Depresión en Estudiantes de Veterinaria de la Ciudad de Corrientes. *ALCMEON: Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 12, (2). Recuperado de http://www.alcmeon.com.ar/12/46/07_cuenca.htm
- Díaz, M.; Comeche, M. & Vallejo, M. (2001). En F.J. Labrador, J.A. Cruzado & M. Muñoz (2001). *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*. (2da. Ed.) Madrid: Pirámide.
- Durán, E. (1998). Definición del concepto de salud. En I. Amigo, C. Fernández & M. Pérez. (1998). *Manual de Psicología de la Salud*. España: Pirámide.
- Feldman, L.; Goncalves, L.; Chacón-Puignau, G.; Zaragoza, J.; Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- Jahoda, M. (1958). Salud Mental Positiva. En C. Padilla. (2007). *Características de salud mental positiva en estudiantes universitarios de Cartagena y Barranquilla*. Trabajo de posgrado presentado a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.
- Lluch, M.T. (1999). *Construcción de una Escala para Evaluar la Salud Mental Positiva*. Recuperado de

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

- http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UB/AVAILABLE/TDX-0331104-104403/E_TESIS.pdf
- Lluch, M.T. (2002a). Promoción de la Salud Mental: Cuidarse para Cuidar Mejor. *Matronas Profesión*, 3, (7), 10-14.
- Lluch, M.T. (2002b). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental Positiva. *Salud Mental*, 25, (4), 42-51.
- Lluch, M.T. (2004). *Enfermería Psicosocial y de Salud Mental: Marco conceptual y metodológico*. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- Martín, I.M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Meneses, J.R.; Cardona, D.V. & Devia, M.A. Calidad de vida en sujetos que pertenecen al Programa Nacional de Desmovilización y Reincorporación a la Vida Civil en el departamento del Quindío. *El Ágora USB: Ciencias Humanas y Sociales*, 10(1), 71-86. Recuperado de <http://web.usbmed.edu.co/usbmed/elagora/htm/v10nro1/pdf/4.pdf>
- Muñoz, F.J. (1999). *El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales, en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla, ESP. Recuperado de <http://fondosdigitales.us.es/tesis/tesis/669/el-estres-academico-incidencia-del-sistema-de-ensenanza-y-funcion-moduladora-de-las-variables-psicosociales-en-la-salud-el-bienestar-y-el-rendimiento-de-los-estudiantes-universitarios/>
- Navarro, G. (2003). *Educación para la responsabilidad social: Elementos para la discusión*. Recuperado de <http://www2.udec.cl/rsu/recursos.php>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Prevención de los Trastornos Mentales: Intervenciones Efectivas y opciones de políticas. Informe Compendiado; Un Informe del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la Organización Mundial de la Salud, en colaboración con el Centro de Investigación de Prevención de las Universidades de Nijmegen y Maastricht*. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf
- Padilla, C.A. (2007). *Características de salud mental positiva en estudiantes universitarios de Cartagena y Barranquilla*. Tesis de maestría no publicada. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.
- Padilla, C.A. & Ramírez, V. (2001). *Intervención Cognitivo Conductual para el Mejoramiento de la Calidad de Vida en Viejos Institucionalizados*. Trabajo de pregrado no publicado. Pontificia Universidad Javeriana, Santiago de Cali, Colombia.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, (1), 25-39. Recuperado de <http://ann.sagepub.com/cgi/content/abstract/591/1/25>

"Revista Virtual Universidad Católica del Norte". No. 36, (mayo - agosto de 2012, Colombia), acceso: [<http://revistavirtual.ucn.edu.co/>], ISSN 0124-5821 - Indexada Publindex-Colciencias, Latindex, EBSCO Information Services, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Actualidad Iberoamericana, Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa (IRESIE) de la Universidad Autónoma de México. [Pp. 247 - 261]

Ríos, R. (2004) Universitarios y Voluntariado: Análisis del Involucramiento en Acciones Filantrópicas de los Alumnos de la PUC. *Psyche*, 13, (2), 99-115. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282004000200008&script=sci_arttext

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Psicología Positiva*. Recuperado de <http://www.psicologia-positiva.com/>