



La Calidad de Vida relacionada con la Salud Mental Positiva de los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social de la Unicolmayor en el 2021-II

**Trabajo de grado para optar por el título de Trabajador/a Social
Semillero de salud mental nuevas perspectivas/ grupo de investigación: Salud mental**

**Henry David Romero Parra
Heidy Alejandra Torres Biojó**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ciencias Sociales
Bogotá D.C.
2021**



La calidad de vida relacionada con la salud mental positiva de los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social de la Unicolmayor en el 2021-II

Henry David Romero Parra

Correo: hdromero@unicolmayor.edu.co

Heidy Alejandra Torres Biojó

Correo: hatorres@unicolmayor.edu.co

Trabajo de grado para optar por el título de Trabajador/a Social

Semillero de salud mental nuevas perspectivas/ grupo de investigación: Salud mental

Docente. Yaneth Ortiz Nova

Semillero “Nuevas Perspectivas”

Asesora Dra. Patricia Duque Cajamarca

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Facultad de Ciencias Sociales

Bogotá D.C.

2021

Dedicatorias y agradecimientos

Dedico este trabajo de grado a mi madre Martha Cecilia Parra, la cual ha estado presente ayudándome de muchas maneras durante en este proceso, con sus altibajos, victorias y derrotas, le agradezco a mi abuela Blanca Lozano, la cual he creído en mí desde que tengo memoria, siempre apoyándome incansablemente en todos mis procesos y decisiones a su manera, también agradezco a Laura Montañéz, quien ha sido mi gran amiga durante mucho tiempo, siempre brindándome palabras de aliento en los momentos más difíciles, sacándome risas, estando ahí en toda ocasión a pesar de los problemas, agradezco a mi amada tía Rosalba Parra, quien me brindó lo mejor de sí misma y a los demás hasta el día de su muerte, animándome a seguir en todo momento, la recordaré con inmenso amor; agradezco a la doctora Patricia Duque por apoyarnos en este proceso, guiándonos de la mejor manera posible, agradezco a nuestra tutora de seminario Yaneth Ortíz por su guía durante el año 2021, por su paciencia, por su dedicación y esfuerzo para que esto se hiciera de la mejor manera posible, agradezco también al semillero de Salud Mental Positiva por brindarnos ese hermoso espacio de aprendizaje y construcción de conocimientos durante estos años, agradezco al Doctor José Posada por brindarnos sus conocimientos, por darnos consejos, por llenarnos de su buena actitud en toda ocasión; agradezco también a mi compañera de trabajo de grado Heidy Torres, quien llegó a hacer parte de este equipo en un momento crucial, con quien hemos tenido un arduo proceso durante todo el 2021, juntos logramos llegar aquí, juntos a pesar de las adversidades y la distancia, a pesar de los distintos obstáculos que se presentaron, por ultimo muchas gracias a todos los estudiantes que hicieron parte fundamental de este proceso gracias a los datos suministrados, a la paciencia y a la buena fe que nos tuvieron, sin ustedes esto no hubiera sido posible, muchas gracias a las personas que hicieron parte directa e indirectamente en este proceso, su apoyo fue muy valioso.

Henry David Romero Parra

Gracias a Dios por permitirme y darme las fuerzas para poder culminar esta etapa de mi vida, a las personas que Dios puso en mi camino, parte de mi familia, amigos, profesores y a mi compañero de trabajo David, que por supuesto, me deja muchas enseñanzas en mi vida personal y profesional, finalmente me auto felicito porque es un camino con muchos altibajos, pero es un orgullo poder ver el progreso que he tenido.

Heidy Alejandra Torres Biojó

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	18
Capítulo I- definición del problema.....	20
1 Planteamiento del Problema.....	20
1. 2 Pregunta de investigación:.....	25
1.2.1 Preguntas generadoras	25
1.3 Antecedentes.....	25
A nivel internacional.....	25
A nivel Nacional	28
A nivel local.....	29
1.4 Justificación.....	33
1.5 Objetivos.....	36
1.5.1 Objetivo General.....	36
1.5.2 Objetivos Específicos.....	36
Capítulo II. Marcos de referencia	36
2. Marco institucional.....	36
2.1 La Universidad	36
2.2 El Semillero	37
2.3 Línea de investigación.	38
2.4 Marco Teórico- conceptual.....	38
2.4.1 Calidad de Vida.....	39

2.4.2 Salud Mental	43
2.4.3 Salud Mental Positiva	45
Capítulo III - Metodología	51
3. Alcance de la investigación.....	51
3.1 Hipótesis	51
3.2 Matriz de análisis.....	52
3.3 Marco Metodológico	57
3.3.1 Paradigma	57
3.4 Metodología.....	58
3.5 Diseño de la investigación.....	60
3.6 Población	61
3.7. Técnicas de recolección de la información.....	61
Capítulo IV. Análisis de resultados	62
4. Análisis de la relación de las variables Calidad de Vida y Salud Mental Positiva por objetivos, en estudiantes de primer semestre de Trabajo Social en el 2021-II	62
4.1 Niveles de medición	62
4.2 Variable Calidad de Vida.	64
4.2.1 Figura 29: ¿Cómo calificaría su Calidad de Vida?	64
4.2.2 Condición socioeconómica	66
4.2.3 Figura 11: ¿Cuál es el nivel educativo de sus padres?.....	72
4.3 Calidad de vida y Condición socio económica.....	74

4.3.1 Dimensión Física	74
4.3.2 Dimensión Psicológica.....	76
4.3.3 Dimensión Relaciones Sociales	80
4.3.4 Dimensión Medio Ambiente.....	82
4.4 Variable Salud Mental Positiva	84
4.4.1 Dimensión Satisfacción personal	85
4.4.2 Dimensión actitud prosocial	87
4.4.3 Dimensión autocontrol.....	88
4.4.4 Dimensión autonomía	89
4.5 Afrontamiento.....	91
4.5.1 Dimensión habilidades de relación interpersonales	95
4.6 Salud mental positiva y afrontamiento	97
4.7 Relación calidad de vida y salud mental positiva.....	97
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones	100
5. Conclusiones	100
6 Recomendaciones.....	102
Para la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y el programa de Trabajo Social	102
Para el semillero nuevas perspectivas en salud mental	103
Para los Trabajadores Sociales en formación y los Trabajadores Sociales que ejercen la carrera	103
7. Bibliografía.....	104

8. Anexos.....	111
Anexo 1: Consentimiento informado:	111
Anexo 2. Figura 1. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	111
Anexo 3. Figura 2. El estrato en que vive	112
Anexo 4. Figura 3. Los ingresos que tiene	112
Anexo 5. Figura 4. Su vivienda es.....	112
Anexo 6. Figura 5. Tenencia de la vivienda	113
Anexo 7. Figura 6. ¿tiene servicio de energía eléctrica.....	113
Anexo 8. Figura 7. Riesgos de la vivienda	114
Anexo 9. Figura 8. ¿Tiene afiliación al sistema de salud?	114
Anexo 10. Figura 9. ¿Usted trabaja?	115
Anexo 11. Figuras 10. ¿Su trabajo es remunerado?	115
Anexo 12 Figura 11. ¿Cuál es el nivel educativo de sus padres? (Anotar el nivel más alto, sea el del padre o el de la madre).....	115
Anexo 13 Figura 12 ¿Hay acceso a teléfono, o a celular en el hogar?.....	116
Anexo 14 Figura 13 ¿Hay acceso a Internet en el hogar?	116
Anexo 15. Figura 14. ¿Se siente con suficiente energía para afrontar la vida diaria?....	117
Anexo 16. Figura 15 ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	117
Anexo 17. Figura 16. ¿Es capaz de movilizarse de un lugar a otro?.....	118
Anexo 18 Figura 17. ¿Hasta que punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?.....	118

Anexo 19. Figura 18. ¿Qué tan satisfecho/a está con su sueño? ¿Duerme bien?.....	118
Anexo 20. Figura 19. ¿Qué tan satisfecho/a está con su salud?	119
Anexo 21. Figura 20 ¿Que tan satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios de salud?.....	120
Anexo 22. Figura 21 ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	120
Anexo 23. Figura 22. ¿cuánto disfruta de la vida?	120
Anexo 24. Figura 23. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?.....	121
Anexo 25. Figura 24 ¿Siente que entiende bien las cosas que pasan en su vida diaria? 121	
Anexo 26. Figura 25. ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	122
Anexo 27. Figura 26. ¿Qué tan satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?.....	122
Anexo 28. Figura 27 ¿Que tan satisfecho/a está de sí mismo?.....	123
Anexo 29. Figura 28. ¿Cuál es su capacidad de concentración?.....	123
Anexo 30. Figura 29 ¿Cómo calificaría su calidad de vida?	124
Anexo 31. Figura 30. ¿Qué tanta oportunidad tiene de realizar actividades de ocio, recreación o tiempo libre?	124
Anexo 32. Figura 31. ¿Qué tan satisfecho/a está con sus relaciones personales?	124
Anexo 33. Figura 32 ¿Qué tan satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	125
Anexo 34. Figura 33. ¿Qué tan satisfecho/a está con su vida sexual?	125
Anexo 35. Figura 34 ¿Que tan saludable es el ambiente físico a su alrededor?.....	125

Anexo 36. Figura 35. ¿Qué tan satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	126
Anexo 37. Figura 36. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	126
Anexo 38. Figura 37. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.....	126
Anexo 39, Figura 38. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura(o).....	127
Anexo 40. Figura 39. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no	127
Anexo 41 Figura 40 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.....	128
Anexo 42. Figura 41. soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida.....	128
Anexo 43. Figura 42. Delante de un problema soy capaz de solicitar información.....	128
Anexo 44. Figura 43. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones	129
Anexo 45. Figura 44. intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden	129
Anexo 46. Figura 45. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.....	130
Anexo 47. Figura 46. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan	130
Anexo 48. Figura 47. Me gusto como soy.....	130
Anexo 49. Figura 48. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.....	131
Anexo 50. Figura 49. pienso que soy una persona digna de confianza	131

Anexo 51. Figura 50. creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada	131
Anexo 52. Figura 51. Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o	132
Anexo 53. Figura 52. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico	132
Anexo 54. Figura 53. Veo mi futuro con pesimismo	133
Anexo 55. Figura 54. Creo que tengo mucha capacidad para ponerse en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	133
Anexo 56. Figura 55 Pienso en las necesidades de los demás	134
Anexo 57. Figura. 56 Los problemas me bloquean fácilmente	134
Anexo 58. Figura 57 Soy capaz de controlarme cuando experimentó emociones negativas	134
Anexo 59. Figura. 58 me siento a punto de explotar	135
Anexo 60. Figura 59. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, Soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal	135
Anexo 61. Figura 60. Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi	135
Anexo 62. Figura 61 me resulta difícil tener opiniones personales.....	136
Anexo 63. Figura 62. Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones.....	136
Anexo 64. Figura 63. Me preocupa que la gente me critique.....	137
Anexo 65. Figura 64. intento mejorar como persona	137
Anexo 66. Figura 65. Para mí, la vida es aburrida y monótona	138
Anexo 67. Figura 66. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes	138

Anexo 68. Figura 67. A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías	138
Anexo 69. Figura 68. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	139
Anexo 70. Figura 69. Creo que soy una persona sociable.....	139
Anexo 71: Socialización de resultados a estudiantes por medio de entrevistas	140
Entrevista # 1	140
Entrevista # 2	149
Entrevista #3	158

Índice de Tablas

Tabla 1: Métodos para la medición de la calidad de vida en Colombia	30
Tabla1: Matriz de análisis.....	52
Tabla 2: Pasos para llevar a cabo la metodología cuantitativa de Roberto Hernández Sampieri	59
Tabla 3: Niveles de medición de respuestas Calidad de Vida	63
<i>Fuente: Elaboración propia.....</i>	63
Tabla 4: Niveles de medición de respuestas Salud Mental Positiva.....	63
Tabla 5: Condición Socioeconómica	66
Tabla 6. Dimensión física	74
Tabla 7. Dimensión psicológica.....	76
Tabla 8. Aspectos personales	78

Tabla 9 Relaciones personales	80
Tabla 10. Dimensión Medio ambiente	82
Tabla 11 Satisfacción personal	85
Tabla 12 Dimensión actitud prosocial	87
Tabla 13 Dimensión autocontrol.....	88
Tabla 14 Dimensión autonomía	89
Tabla 15 Afrontamiento	91
Tabla 16 Resolución de problemas	92
Tabla 17: Adaptación al cambio	94
Tabla 18 Habilidades de relación interpersonales.....	95
Tabla 19 Relación entre Calidad de vida y la salud mental positiva de los estudiantes	97

Resumen

La presente investigación, está adscrita al proyecto de investigación “Observatorio de salud mental positiva” el cual se encuentra vinculado al grupo de investigación semillero “Nuevas perspectivas en salud mental”. El aporte que se hace al semillero, es la aplicación del instrumento de salud mental a 73 estudiantes, que consta de 146 preguntas. Para el proceso de investigación se seleccionaron 69, las cuales integran preguntas del instrumento denominado “World Health Organization Quality of Life” o, por sus siglas en inglés, “WHOQOL-BREF” y de la escala de Salud Mental Positiva diseñada por María Teresa Lluch las cuales permiten conocer el perfil del individuo referente a su calidad de vida y salud mental positiva.

Este trabajo busca determinar la relación entre la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva en 73 estudiantes de primer semestre del grupo A y B del programa de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca durante el segundo semestre del año 2021 y a su vez identificar cómo se relaciona la variable Calidad de vida con la dimensión Condición socioeconómica y la variable Salud mental positiva con la dimensión capacidad de afrontamiento. En tal sentido dicha investigación es de corte cuantitativo, en línea con el paradigma positivista y tiene un alcance descriptivo correlacional, no experimental.

Palabras Claves: Calidad de vida, Salud Mental Positiva, Condición socioeconómica, afrontamiento, Estudiantes.

Abstract

This research is attached to the research project "Positive Mental Health Observatory" which is linked to the seed research group "New perspectives in mental health". The contribution that is made to the seedbed is the application of the instrument to 73 students, which consists of 146 questions of which only 69 were selected in which they integrate questions of the instrument called "World Health Organization Quality of Life" or, for its acronym in English, "WHOQOL-BREF" and the Positive Mental Health scale designed by Maria Teresa Lluch, which allow to know the profile of the individual regarding their quality of life and positive mental health.

This work seeks to determine the relationship between Quality of Life and Positive Mental Health in 73 first semester students of group A and B of the Social Work program of the Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca during the second semester of 2021 and in turn identify how the variable Quality of life is related to the dimension Socioeconomic condition and the variable Positive mental health with the dimension of coping capacity. In

this sense, said research is quantitative, in line with the positivist paradigm and has a correlational descriptive scope, not an experimental one.

Keywords: Quality of life, Positive Mental Health, Socioeconomic Condition, Coping, Students.

Abreviaturas

CV: Calidad de Vida

CVRS: Calidad de Vida Relacionada con la Salud

SMP: Salud Mental Positiva

OMS: Organización Mundial de la Salud:

DANE: Departamento Administrativo Nacional de Estadística

INTRODUCCIÓN

La calidad de vida es un concepto que se refiere a la valoración subjetiva inmersa en el entorno cultural, social y medioambiental. A partir de este concepto, la calidad de vida relacionada con la salud conocida como “CVRS” se desarrolló como un concepto más restringido y la salud percibida se integró como una nueva dimensión en sus componentes físico, mental y social. Es por ello que, la Calidad de Vida se puede determinar o evaluar desde aspectos multidimensionales que incorporan aspectos físicos, psicológicos y sociales de cada sujeto. A su vez, la Salud Mental Positiva es una variable fundamental en la vida de las personas en la que se integran facultades mentales, condiciones internas, habilidades necesarias para la vida en sociedad, sensaciones y sentimientos dentro de la comprensión del medio social y otros aspectos que hacen parte de la Salud Mental.

Para determinar la relación que existe entre Calidad de Vida y Salud Mental Positiva es menester identificar el conjunto de factores o condiciones materiales, económicas, sociales e individuales que permiten el bienestar de la persona.

Además, en esta investigación se quiere identificar cómo influye la dimensión denominada condición socioeconómica, derivada a su vez de la variable Calidad de Vida y la dimensión de afrontamiento, respectivamente de la variable Salud Mental Positiva. De esta manera, se aplicó el instrumento de SMP creado por el observatorio de Salud Mental Positiva del grupo de investigación “Nuevas perspectivas en Salud Mental” de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, el cual aborda aspectos fundamentales para la comprensión de la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva de los estudiantes.

Para llegar a reconocer y abordar estos aspectos, se seleccionaron 69 preguntas del instrumento anteriormente mencionado, ya que se consideraron las más pertinentes y acordes con las variables, generando un desglose de dimensiones y subdimensiones que permitan dar entendimiento al proceso.

El instrumento se aplicó a 73 estudiantes de primer semestre (grupo A y B) del programa de Trabajo Social. La calidad de vida se identificó desde el modelo WHOQOL-BREF, el cual fue diseñado por la OMS; Este instrumento consta de 26 puntos, que generan un perfil de calidad de vida desde cuatro dimensiones: salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente, y la Salud Mental Positiva se pretende medir desde la escala diseñada por Lluich (1999), que mide el nivel de SMP de las personas, y engloba aspectos como: “Satisfacción Personal, Actitud Prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de Problemas, Autoactualización y Habilidades de Relación Interpersonal”; cabe aclarar que en nuestra investigación se trabajó con la población total por criterios establecidos en el semillero de Salud Mental por lo cual no se utilizó ningún tipo de muestreo.

En el capítulo I. Se realiza el planteamiento ¿Cómo se relaciona la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva de los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social de la Unicolmayor?, antecedentes del problema, justificación y objetivos.

En el capítulo II. Se dan a conocer los marcos de referencia; marco institucional, línea de investigación y marco teórico- conceptual

En el capítulo III. Se plantea la metodología escogida para la investigación, el alcance de la investigación, hipótesis, operacionalización de variables, matriz de análisis, paradigma, marco metodológico, diseño de investigación, población, criterios y técnicas de recolección de la información.

En el capítulo IV. Se da a conocer el análisis de los resultados por cada objetivo planteado, y finalmente, en el capítulo V, se plantean las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I- definición del problema

1 Planteamiento del Problema

La Calidad de Vida es un término que aparece en 1975, el cual tuvo auge a lo largo de los años ochenta. En la investigación Calidad de Vida: una revisión teórica del concepto, por lo autores Alfonso Urzua y Alejandra caqueo (2012), refieren que:

“El término de calidad de vida aparece en los años 70 por científicos sociales que iniciaban investigaciones en CV recolectando información y datos objetivos como el estado socioeconómico, nivel educacional o tipo de vivienda, siendo muchas veces estos indicadores económicos insuficientes, dado que sólo eran capaces de explicar un 15% de la varianza en la CV individual” (P.62)

Por tanto, al ser insuficientes los indicadores que permiten medir la Calidad de Vida se empezaron a incluir aspectos subjetivos como la felicidad y la satisfacción, que podrían dar cuenta de una mayor característica de la CV de las personas (Urzua y Caqueo (2012).

Por lo tanto, se identifica que la Calidad de Vida y la Salud Mental han sido conceptos complementarios en un marco de análisis social e individual de las condiciones materiales y emocionales en las que se encuentra inmerso el desarrollo humano y el bienestar de las personas. En términos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de contribuir a su comunidad” (p.1). Por otro lado, la Calidad de Vida, según la OMS, se refiere a la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural, el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones” (p.3).

Teniendo en cuenta lo anterior, como mencionan Urzua & Caqueo (2012), la Calidad de Vida no se centra en una sola definición, por el contrario, se derivan diversos significados desde el contexto, el funcionamiento emocional, bienestar social, desempeño y satisfacción por la vida (p.61). En otras palabras, cómo se profundizará en el marco teórico-conceptual, la Calidad de Vida incorpora aspectos multidimensionales que derivan del contexto en el que se encuentra un individuo, haciendo hincapié en las condiciones culturales, sociales, económicas y psicológicas las cuales definen el estado de bienestar de la persona.

Ahora bien, es importante mencionar algunos estudios que nos permitan observar lo anteriormente planteado, por tal razón, se puede observar que en la Encuesta Nacional de Salud Mental (2015) la cual mide la Calidad de Vida en 32 departamentos de Colombia, desde aspectos relacionados con el estado de salud del individuo, el sexo, la cultura, el medio en que se desarrolla, el nivel socioeconómico, el nivel de educación, movilidad, cuidado personal, actividades cotidianas, dolor/malestar y angustia/depresión, entre otros aspectos.

Además, en la investigación “*Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la universidad de la costa*” (2019) realizado por las autoras Julieth Gómez y Paola Moreno, se evaluó la percepción que tienen los estudiantes frente a la Calidad de Vida, desde una multiplicidad de factores como lo son: la familia, las condiciones socioeconómicas, el rendimiento académico y el estado de salud física y mental.

Por ende, se observa qué la Salud Mental y la Calidad de Vida plantean una relación donde el bienestar del individuo y la sociedad, están atravesados por componentes socioeconómicos, culturales, psicológicos, entre otros. De esta manera, la Calidad de Vida, comprendida como la lectura de la satisfacción de las necesidades básicas, sociales y personales, tiene una incidencia directa sobre la Salud Mental del sujeto, manifestándose en su bienestar físico, mental y social.

Es así que, si bien no lo asegura, la Calidad de Vida propicia el adecuado desarrollo del individuo, grupo y comunidad, abordando aspectos psicosociales, físicos, materiales, psicológicos, emocionales y familiares enmarcando su relación con el medio que lo rodea. Por tal motivo se entiende que, si no hay Calidad de Vida, difícilmente se darán las condiciones para que un sujeto posea una Salud Mental Positiva.

En este orden de ideas, identificamos qué la Calidad de Vida en su trayectoria va más allá de aspectos económicos, del poder adquisitivo de las personas y de sus comodidades materiales, puesto que para su medición es esencial hablar en términos del grado de satisfacción que tiene el individuo sobre sus condiciones de vida; en estas se incluyen características sociales, psicológicas, satisfacción con la salud física y mental. Por ende, queremos fijar nuestra atención en cómo se encuentra la Calidad de Vida de los estudiantes de Trabajo Social de primer semestre de la Unicolmayor, con relación a la Salud Mental Positiva. Además, es importante mencionar que el Ministerio de Educación Nacional, en el

Decreto 1330 del Artículo 2.5.3.2.3.1.6 de 2019, en el apartado Modelo de bienestar se plasma:

“Qué la institución de educación superior establecerá las políticas, procesos, actividades y espacios que complementan y fortalecen la vida académica y administrativa, con el fin de facilitarle a la comunidad institucional el desarrollo integral de la persona. En coherencia con lo anterior, la institución deberá demostrar la existencia de mecanismos de divulgación e implementación de los programas de bienestar orientados a la prevención de la deserción y a la promoción de la graduación de los estudiantes”. (p.9)

En este orden de ideas, la división de Bienestar Universitario debe contemplar estos espacios en pro del bienestar estudiantil y su proceso académico, es de ahí que el grupo de investigación “Nuevas perspectivas en Salud Mental” crea el observatorio como una estrategia que posibilita tener información en la que se pueda hacer seguimiento para generar propuestas de promoción de la Salud Mental Positiva. Es por esto que, en la investigación realizada desde el Observatorio de Salud Mental Positiva (2020), dirigida a estudiantes de primer y octavo semestre del programa de Trabajo Social de la Unicolmayor, identificaron qué desde los resultados obtenidos, los estudiantes que ingresan a la Universidad tienen una alta percepción en general de su Salud Mental Positiva, a diferencia de los estudiantes de octavo la percepción de su Salud Mental Positiva está en un nivel medio bajo y una aproximación de ello se identificó en una de las estudiantes entrevistadas que confirma lo siguiente:

“Yo he logrado observar en algunas clases sobre los comentarios que hacen algunos compañeros, que a pesar de todo lo que generó la pandemia

del Covid -19, consideran tener una buena salud mental y pues me imagino que sí dicen que tienen salud mental deben tener calidad de vida” (Entrevista No 1. Estudiante Mujer de Primer semestre, 13 de noviembre de 2021)

“Bueno cuando entre a la Universidad siendo que mi salud mental estaba mejor, el proceso universitario a medida que avanza ha afectado en cierto modo mi salud mental por factores como estrés académico, y el Trabajo de grado ni se diga. bueno también factores que implican el ámbito familiar, pero no tanto como la Universidad.(Entrevista No 4. Estudiante Masculino de Octavo semestre, 19 de Noviembre de 2021)

Por ende, se decide abordar como población a los estudiantes de Trabajo Social de primer semestre de la UCMC, siguiendo las orientaciones de la fase 1 del observatorio de Salud Mental. Estas orientaciones, como se abordará más adelante, parten del semillero de Salud Mental “nuevas perspectivas”, perteneciente a la “Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca”; en el que se busca responder a: ¿Cómo se evidencia la calidad de vida en los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social de la Unicolmayor? por medio de la cual se pretende determinar la relación que tiene la Calidad de Vida con la Salud Mental Positiva y dicha investigación quedará como línea base para darle continuidad al proceso desde el observatorio.

Finalmente, al derivar esta investigación de la base de datos del “observatorio de Salud Mental Positiva”, se toman la variable Calidad de Vida como independiente y Salud Mental Positiva como dependiente, de este modo se buscó determinar la relación que existe entre ellas e identificar someramente los aspectos más importantes de las dimensiones Condición socioeconómica y Afrontamiento.

1. 2 Pregunta de investigación:

¿Cómo se relaciona la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva de los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social de la Unicolmayor?

1.2.1 Preguntas generadoras

¿Cuál es la calidad de vida de los estudiantes de trabajo social que cursan primer semestre en la Unicolmayor?

¿Cuál es el estado de Salud Mental Positiva de los estudiantes de Trabajo Social que cursan primer semestre en la Unicolmayor?

¿Cómo se relacionan la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva de los estudiantes de Trabajo Social que cursan primer semestre en la Unicolmayor?

1.3 Antecedentes

Para la propuesta de investigación se abordaron diferentes estudios, artículos e investigaciones relacionadas con la temática abordada, donde se lleva a cabo un acercamiento a la relación que existe entre Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva, partiendo de investigaciones a nivel Internacional, seguido de un nivel Nacional y culminando en un nivel Local. A continuación, se presentará la información más relevante de los estudios de orden cuantitativo.

A nivel internacional

En este artículo, “*Trabajo social, Calidad de vida y Estrategias resilientes*”, realizado en España, por la autora Carmen Barranco Expósito (2009). Se expone qué hay una relación entre las necesidades sociales, bienestar social y Calidad de Vida, las cuáles integran aspectos como: capacidades, edad, aspectos generales como lo socio-ambiental, condiciones económicas, educativas, trabajo, empleo, ecología, entre otras, que permiten evaluar la Calidad de Vida desde características personales. Además, la autora refiere que la resiliencia ha generado un cambio en lo que concierne al enfoque de la investigación y prácticas

profesionales del Trabajo Social, de modo que la resiliencia integra aspectos saludables, de éxito y de crecimiento de las personas, familias y comunidad. En este sentido, la autora concluye que desde Trabajo Social es vital “crear y promover estrategias resilientes y continuar potenciando la Calidad de Vida desde el diálogo con otras ramas de las ciencias, desde la especificidad de cada una, con el fin de construir espacios que generen más posibilidades de bienestar en los individuos, teniendo en cuenta los diversos aspectos del contexto personal, familiar, y comunitario” (143).

En el artículo “*Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*” llevada a cabo en Chile por los autores Alfonso Urzua y Alejandra Caqueo (2012), refieren que el concepto de Calidad de Vida ha empezado a utilizarse mayormente en el campo de la salud, evaluaciones en salud, desde una percepción de bienestar, no solo en lo económico sino también en aspectos psicológicos y físicos del individuo. En efecto, los autores manifiestan que la Organización Mundial de la Salud, desde la creación del instrumento WHOQOL-BREF que permite medir la CV, han hecho un gran aporte al desarrollo del concepto desde los dominios de estado de salud, estado psicológico, medio ambiente y relaciones sociales que integran dicho instrumento.

Además, citan a Cummins, (s.f) el cual refiere que “no hay una definición única ya que actualmente la creación o definición de la misma, contempla ramas de las ciencias económicas, medicina y ciencias sociales, lo cual la hace cambiante dependiendo el ámbito o factor para el cual se va utilizar” (p, 62). Por lo tanto, concluyen que el concepto y medición de calidad de vida se da a partir de la relación que tiene el individuo con su entorno.

Asimismo, el artículo “*Salud, Calidad de Vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública*” de los autores Lara, Saldaña, Fernández & Delgadino (2015). Se aplica un cuestionario que contempla aspectos relacionados con

“datos sociodemográficos, valoración de los servicios universitarios, satisfacción con su proceso académico, estrés académico y problemas de salud”, a una muestra aleatoria de 352 estudiantes en un rango de edad de 17 a 26 años, con el fin conocer la autopercepción de los estudiantes sobre su calidad de vida y su salud relacionada con el medio universitario.

Los autores encontraron que la desigualdad entre las condiciones económicas, sociales, de salud y de género, afectan de manera general a los universitarios, sin embargo, la población más afectada son mujeres especialmente por factores relacionados con estrés, malestar emocional y qué estos problemas afectan sus actividades habituales y finalmente los autores resaltan la importancia que desde la institución se creen estrategias dirigidas a la promoción de la salud acordes a los cambios sociales; “para ello es indispensable incluir el conocimiento y una visión del contexto o ambiente en el proceso de construir una Universidad Promotora de la Salud”, (p.114).

Al mismo tiempo, se hace alusión, al estudio de “*Salud Mental y Calidad de Vida autopercebida en estudiantes de medicina de Paraguay*”, por los autores Iván Barrios y Julio Torales (2017), en la que se encontró que los aspectos principales que influyen en la percepción que tienen los estudiantes sobre su Salud Mental y Calidad de Vida son: características emocionales, cognitivas y conductuales. Además, refieren que “es preocupante que el 28,2% de los encuestados presenten psicopatologías, lo cual hace que la percepción de los estudiantes sobre su Salud Mental y Calidad de Vida sea negativa” (p,7). De ahí que, hacen mención de la importancia de continuar investigando a profundidad sobre los resultados anteriormente mencionados que corroboren y examinen la validez del contenido y finalmente, proponen crear programas que promuevan el cuidado del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

En este sentido, el artículo titulado “*Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social*” por lo autores Moreta, López, Gordon, Ortiz y Gaibor (2018), “se trabajó con 982 estudiantes de psicología, en el que se identificó qué, a partir de los resultados obtenidos se halló una correlación entre los aspectos de satisfacción con la vida, el bienestar social y en especial el bienestar psicológico” (p.113). En tal sentido, identificaron qué la Salud Mental y el bienestar posibilitan la construcción de las condiciones de vida, individuales y sociales que permiten al individuo enfrentarse a su realidad concluyendo que el bienestar es un aspecto que genera Calidad de Vida en los estudiantes.

A nivel Nacional

En el artículo titulado “*Salud Mental Positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá*”, elaborado por los autores González, Gómez, Caicedo, Piernagorda y Medina (2013), se evaluó la Salud Mental Positiva de 309 estudiantes de cursos 10 y 11, de entre 15 y 19 años de edad, a través de una ficha de caracterización socio-demográfica y la escala de Salud Mental Positiva de María Teresa Lluch, en la que se tuvieron en cuenta aspectos como: Actitud Prosocial, Satisfacción Personal, Autocontrol, Autonomía, Resolución de problemas-autoactualización y la Habilidad de relaciones personales. Por otro lado, se evidenció que los estudiantes presentan niveles altos de satisfacción personal, autonomía y actitud prosocial, por ende, los autores concluyen que “los adolescentes cuentan con herramientas emocionales y cognitivas que les permiten desenvolverse en las presiones causales de la vida y entregar un buen producto de sus acciones en sociedad con el apremiante de la actualización constante que caracteriza el comportamiento humano” (p.50).

En el documento de investigación titulado “*Calidad de Vida relacionada con la salud de los estudiantes de pregrado de la facultad de medicina de la Universidad Pontificia Bolivariana*,” realizado en Medellín por los autores Pineda, Zapata y Dorado (2013), en la que se aplicó el cuestionario Short-Form Health Survey (SF-36) a 436 estudiantes con el fin

de evaluar su Calidad de Vida relacionada con su salud tanto física como mental, se identificó que el rol emocional, el estrato socioeconómico y el estado de salud son factores que generan altos índices de estrés en la población evaluada y a su vez, se observó que las mujeres presentan afectación en su Salud Mental por aspectos emocionales y mentales a causa del estrés académico.

Por lo tanto, los autores identifican que hay posibles sospechas de la presencia de trastornos mentales en torno a la depresión de algunos estudiantes, en la que concluyen realizar nuevas investigaciones sobre las consecuencias y causas del deterioro de la Calidad de Vida relacionadas con el afrontamiento desde el “ámbito mental y emocional” en estudiantes.

En la misma línea, en el trabajo titulado “*Calidad de Vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la universidad de la costa*” realizado por Julieth Gómez y Daniela Montero (2019). en la que se aplicó el cuestionario de Calidad de Vida en SF-36 a 255 estudiante se encontró que, a partir de los resultados obtenidos del cuestionario, se evidencio qué lo estudiantes tiene un nivel promedio favorable de Calidad de Vida en relación a su salud física, mental, función social, rol emocional, en la que concluyeron qué la Salud Mental es un aspecto fundamental para determinar la Calidad de Vida y qué es importante desde Bienestar Universitario implementar estrategias de prevención y promoción encaminadas a mejorar la CV y SM de los estudiantes, lo cual les permite tener un buen desarrollo profesional y personal.

A nivel local

Por otra parte, en el artículo denominado “*la noción de Calidad de Vida y su medición*”, llevado a cabo en la ciudad de Bogotá por las autoras Carolina Salas y María Garzón (2013), para el cual se realizó una revisión bibliográfica del concepto de Calidad de

Vida y como se puede llegar a su medición de manera objetiva y subjetiva, teniendo en cuenta su trayectoria histórica, su etimología, aspectos biológicos, sociológicos, el ámbito de bienestar, nivel de vida, condiciones de vida y demás. En el que se evidencia que la medición de Calidad de Vida principalmente se dio desde una mirada económica con las condiciones presentadas en la época de la posguerra (Segunda guerra mundial) y a su vez desde las percepciones relacionadas con el contexto social, económico y cultural del individuo. Por ende, las autoras refieren que la medición de Calidad de Vida se debe dar desde la percepción que tiene el individuo sobre sus condiciones de vida que generan la felicidad de cualquier persona incluyendo aspectos individuales, económicos, sociales y culturales.

Por otro lado, mencionan que en Colombia según el DANE (2010) se establecen 7 métodos para la medición de la calidad de vida, los cuales son:

Tabla 1: Métodos para la medición de la calidad de vida en Colombia

Métodos para la medición de la calidad de vida en Colombia	
1. Método directo o de necesidades básicas insatisfechas	“Plantea una relación entre pobreza y necesidad manifiesta en carencia material de bienes, situación de marginamiento cultural y étnico, entre otras necesidades”.
2. Método indirecto o línea de pobreza	“Mide niveles de vida con referencia a una línea de pobreza, Se entiende esta como la incapacidad de adquirir una canasta normativa de consumo básico en relación a una dieta mínima”.

3. Método integrado de pobreza	<p>“Mezcla los dos métodos anteriores y describe los niveles de pobreza en 4 grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● No pobres (hogares que no experimentan problemas de pobreza) ● Pobreza estructural (hogares con ingresos por encima de la línea de pobreza, pero presentan Necesidades Básicas Insatisfechas) ● Pobreza coyuntural (hogares con satisfacción en todas sus necesidades definidas como básicas, pero reciben ingresos por debajo de la Línea de Pobreza) ● Pobreza crónica (hogares que tienen al menos una Necesidad Básica Insatisfecha y reciben ingresos cuyo nivel está por debajo de la Línea de Pobreza)”
4. Índice de Calidad de Vida	<p>“Se mide mediante cuatro factores: acceso y calidad de los servicios públicos domiciliarios, educación y capital humano, tamaño y composición del hogar y calidad de la vivienda”.</p>
5. Encuesta de Pobreza y Calidad de Vida	<p>“Se lleva a cabo a partir de “indicadores que permitan conocer el número de pobres y el estudio de sus características”.</p>
6. Encuesta Nacional de Demografía y Salud	<p>“Creada por Profamilia, estudia la vida urbana y rural, por regiones y subregiones del país, recopila características del hogar, miembros, mujeres en edad fértil, menores de 5 años”.</p>
7. Índice de Desarrollo Humano	<p>“Este calcula tres logros esenciales: “longevidad, logro educacional, y acceso a los recursos, además del grado de escolaridad e ingresos”.</p>

Nota: *La información se extrae de la investigación mencionada (pp.42- 43).*

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, el **“informe del “observatorio de salud mental positiva”**”. Elaborado por el semillero de Salud Mental “Nuevas perspectivas” de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca de la ciudad de Bogotá D.C. (2019), explica el desarrollo de la primera fase del proyecto “Observatorio de Salud Mental” el cual fundamenta la creación de un “sistema, comprensivo y unificado, para la información generada sobre salud mental positiva y sus

efectos sobre las áreas de educación, salud y población general”, por consiguiente, el documento desarrolla cuatro categorías que dan cuenta de la fundamentación que se trabajó y desde luego de los tres objetivos específicos planteados. El documento se desarrolló en 4 partes, las cuales son:

1. Fundamentación de la Salud Mental Positiva y el observatorio de Salud Mental:

En este apartado se desarrolla la revisión teórica desde dos conceptos: Salud Mental Positiva y el observatorio Nacional de salud mental generado en Colombia

2. Cómo entender un sistema de información estandarizada y por ende la conformación de bases de datos con variables definidas previamente. En este espacio se establece la importancia de entender la “necesidad de identificar datos que se pasan a información y luego se convierten en conocimientos y/o saberes que deben llevar a tomar decisiones que buscan mejorar la situación identificada”.

3. Variables de Salud Mental más comunes, tendencias y grupos. Se hace alusión a los hallazgos que posibilitaron identificar las variables desde los criterios establecidos en Salud Mental Positiva establecidos por Jahoda (1958).

4. Indicadores de Salud Mental Positiva. En este apartado el documento expresa los “indicadores de Salud Mental Positiva, los cuales son tomados y adaptados de la amplia experiencia de Canadá (2018) distribuidos en dominios claves que proporcionan información sobre el estado de SMP y sus factores asociados de protección y de riesgo”.

En la misma sintonía, el “**Observatorio de Salud Mental Positiva. Fase II (2020).** Presenta los hallazgos de la aplicación del instrumento de Salud Mental a estudiantes de octavo semestre del programa de Trabajo Social de la Unicolmayor: Los resultados obtenidos se recogen a partir del instrumento de 146 preguntas que se retoman de la experiencia de

Canadá, por ende, el semillero de Salud Mental a través de su experiencia ajustó el instrumento para aplicarlo a estudiantes colombianos. En los resultados se identificaron posibles trastornos mentales, a partir del modelo biomédico, permitiendo identificar los enfoques de la salud mental desde la fundamentación teórica, lo cual les permitió a su vez tener una mirada más amplia de los enfoques de Salud Mental clasificados en cuatro grupos: biológico, psicológico, psiquiátrico-epidemiológico y sociológico. Por otra parte, la investigación fue exploratoria-descriptiva bajo el enfoque empírico-analítico,

En esta se concluye que, a partir de los resultados obtenidos, “se pretende establecer el monitoreo continuo, mantener la información adecuada, válida y oportuna, para la formulación de políticas, así como para el mejoramiento y optimización de la capacidad para planificar, organizar y evaluar los programas y las intervenciones” (p. 29).

1.4 Justificación

El presente trabajo busca determinar la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva de los Trabajadores Sociales en formación, visibilizando aspectos fundamentales como: la condición socioeconómica, salud física y mental, relaciones sociales, medio ambiente, capacidad de afrontamiento, autocontrol, actitud prosocial, autonomía, entre otros, fijando así, una comprensión holística de las dos variables mencionadas anteriormente, que permita establecer lineamientos y recomendaciones que promuevan la salud mental en los diferentes ámbitos de la persona.

Cabe mencionar que, la Salud Mental Positiva se puede medir desde indicadores o variables que presenten un panorama general del estado de Salud Mental de estudiantes universitarios. Es por ello que, en la Encuesta Nacional de Salud Mental -2015, en Colombia, se encontró que, en la población universitaria de la ciudad de Armenia, el 91% de los estudiantes reporta indicadores significativos de Salud Mental Positiva, aunque se destacó un

nivel bajo de autocontrol en aspectos relacionados con la falta de equilibrio emocional.

Resultados similares obtuvieron estudiantes de educación media de Calarcá, con niveles altos de salud mental positiva en todos los factores, salvo en autocontrol, con un nivel medio.

Por ende, desde los objetivos, la base de datos planteados por el observatorio de Salud Mental y con base a los resultados de la investigación, se pretende implementar un Sistema comprensivo y unificado, sobre salud mental positiva de los del programa de Trabajo Social de la UNICOLMAYOR analizados desde los indicadores de salud mental positiva.

Por consiguiente, esta investigación responde al primer objetivo específico del observatorio de Salud Mental Positiva, el cual es: establecer el diagnóstico de Salud Mental Positiva de estudiantes del programa de Trabajo Social desde el sistema de variables e indicadores establecido.

Esta investigación es conveniente, ya que busca determinar la Calidad de Vida de los estudiantes de Trabajo Social, teniendo como eje central la Salud Mental Positiva de los mismos. Teniendo en cuenta que, desde la disciplina de Trabajo Social y desde los roles que se cumplen desde la docencia, la investigación y la intervención profesional, se tiene como finalidad investigar y trabajar en pro de una mejor Calidad de Vida y desarrollo humano de los individuos, grupos y comunidades, a través de estrategias para “satisfacer las necesidades sociales, afrontar los problemas, potenciar las capacidades, las fortalezas individuales y colectivas” (Barranco, 2008, p. 136).

La utilidad de esta investigación radica en que, busca abrir espacios que permitan establecer lineamientos de promoción de la Salud Mental Positiva, a través de la búsqueda del bienestar como premisa propia del Trabajo Social, brindando herramientas que permitan a los estudiantes mejorar su Calidad de Vida desde lo micro, propiciando así la Salud Mental Positiva. Por ende, es importante dicha investigación, ya que permite recolectar información

necesaria y crucial que apunte al bienestar estudiantil, en pro de la salud física y mental de los alumnos, procurando darle continuidad al proceso investigativo para un abordaje más profundo.

Cabe aclarar que, nuestra función y nuestro aporte al grupo del semillero “Nuevas Perspectivas” radica en la aplicación del instrumento a la población, ya que, a partir de la recolección de datos y el análisis de los mismos, se da lugar a un nuevo tema de investigación a partir de los resultados obtenidos.

Es por ello que, las personas que se beneficiarán de esta investigación son los estudiantes de Trabajo Social y los grupos de investigación que requieran la información recolectada como insumo para futuros procesos investigativos, teniendo bases para la identificación de aspectos referentes a la Calidad de Vida de la población, pudiendo así promover el bienestar dentro de la universidad, a través de los semilleros o propuestas presentadas ante la división de bienestar universitario, convirtiendo el proceso en un plan integral desde las claridades brindadas.

Finalmente, la presente investigación aporta a la línea de investigación # 11 “salud y desarrollo humano”, brindando datos cruciales, que “permitan comprender e intervenir los problemas de salud en el marco del bienestar y el desarrollo social integral a través del impulso de estudios cuyos resultados apunten al bienestar universitario, fomentando estilos de vida y trabajo saludables” (Unicolmayor, 2016).

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Determinar la Calidad de Vida y su relación con la Salud Mental Positiva en los estudiantes de Trabajo Social que cursan primer semestre de la Unicolmayor del año 2021-II.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar la percepción de la Calidad de Vida de los estudiantes de primer semestre del programa de Trabajo Social de la Unicolmayor.
- Describir la Salud Mental Positiva en los estudiantes de Trabajo Social que cursan primer semestre en la Unicolmayor.
- Reconocer la relación entre la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva de los estudiantes de Trabajo Social de primer semestre de la Unicolmayor.

Capítulo II. Marcos de referencia

2. Marco institucional

2.1 La Universidad

La Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca ubicada en la ciudad de Bogotá en la dirección Calle 28 # 5b-02, fue creada en el año de 1945 por la ley 48, posteriormente, a través del Ministerio de educación nacional (MEN), fue reconocida como universidad pública a partir del año 1996 por la resolución NO. 828 de la misma entidad. Según el artículo primero de su estatuto general estipulado en el acuerdo No 011 DE 2000 emitido por el consejo superior universitario.

Por otra parte, desde el MOPEI (Modelo Pedagógico Institucional) la universidad Colegio Mayor de Cundinamarca genera espacios de reflexión crítica y creativa que permiten generar dinámicas de cambio, en la que expresa que...

“Tal dinámica se expresa en el conjunto de documentos y trabajos académicos que han servido de base para impulsar nuevas reflexiones y producciones académicas, en torno al mejoramiento continuo e innovación organizacional de la institución desde lineamientos para la docencia, la investigación y la proyección social en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, con el fin de propiciar la formación integral en el plantel educativo” (MOPEI, 2016).

2.2 El Semillero

El semillero de nuevas perspectivas en Salud Mental surge como una iniciativa del grupo de investigadores de la facultad de Ciencias Sociales buscando formas nuevas investigaciones en Salud mental. En los objetivos del semillero se señala que, mediante la preparación de trabajos de grado y artículos científicos a partir de actividades de investigación del semillero, “contribuirá a la generación de nuevos productos de conocimiento para el grupo de investigación de nuevas perspectivas en salud mental, además de realizar actividades de difusión relacionadas con los temas de formación” (Portafolio Grupo de Investigación, 2018).

Por lo anterior, se busca formar estudiantes investigadores, adquirir y promover la producción de conocimiento en el campo de salud mental y desde un enfoque de ciencias sociales, generando un aprendizaje enriquecido, incluyendo el desarrollo de habilidades de investigación y metodologías de investigación adecuadas al campo de salud mental. (Informe Observatorio de Salud Mental Positiva fase II, 2020)

2.3 Línea de investigación.

La línea de investigación es salud y desarrollo humano en la que propone e impulsa investigaciones que apunten al bienestar y desarrollo de las poblaciones en aspectos como la salud mental, la protección social, los riesgos profesionales y la salud ocupacional. En síntesis

“la línea de investigación salud y desarrollo humano” parte del hecho de que el proceso continuo salud-enfermedad tiene una explicación multicausal, cuyo análisis debe realizarse mediante la aplicación de modelos biopsicosociales que permitan comprender e intervenir los problemas de salud en el marco del bienestar y el desarrollo social integral” (Unicolmayor, Línea de investigación en Salud y desarrollo humano, 2020).

2.4 Marco Teórico- conceptual

Para el desarrollo del Trabajo de grado es necesario tener en cuenta la fundamentación teórica y conceptual, la cual está dada principalmente desde el abordaje de las variables Calidad de Vida y Salud Mental Positiva, teniendo en cuenta dimensiones derivadas de las dos variables mencionadas, las cuales se consideran necesarias para el desarrollo de la investigación.

La Calidad de Vida será abordada desde la definición sugerida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Salud Mental Positiva será abordada desde la definición sugerida por María Teresa Lluch, como base, para el desarrollo de la investigación; asimismo, se citarán otros autores como complemento a dichos conceptos.

Con respecto al párrafo anterior, se hace la aclaración acerca de las definiciones propuestas para la presente investigación, acotando que, aunque las definiciones de Lluch, Jahoda y la Organización Mundial de la Salud son definiciones antiguas, siguen vigentes,

teniendo en cuenta que, la medición de la Salud Mental Positiva se da desde la escala propuesta por Lluch, retomada en el instrumento generado por el semillero de Salud Mental “Nuevas Perspectivas” y a su vez, la definición de SMP que se usa en este, es propuesta por el autor Marie Jahoda; la OMS, entidad vigente y reconocida a nivel mundial toma dicha definición.

2.4.1 Calidad de Vida

La Calidad de Vida es un concepto que se refiere a la valoración subjetiva de la inmersión en el entorno cultural, social y ambiental. A partir de este concepto, la Calidad de Vida Relacionada con la Salud conocida como “CVRS” se desarrolló como un concepto más restringido y la salud percibida se integró como una nueva dimensión en sus componentes físico, mental y social (Robles et al., 2016). Es por ello que, la CV se puede determinar o evaluar desde aspectos multidimensionales que incorporan aspectos físicos, psicológicos y sociales de cada sujeto.

En este mismo sentido, los autores Robles, Rubio, Rosa y Nava (2016) expresan que:

“Cada dimensión de la calidad de vida se puede dividir, a su vez, en dos: análisis objetivo de un estado de salud y las percepciones subjetivas de la misma consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por los individuos y representa la suma de sensaciones subjetivas y personales del sentirse bien”. (p.121)

Se puede afirmar, que dos personas con el mismo estado de salud pueden tener una CV muy diferente, ya que la percepción que tiene el individuo está relacionada a diversos factores como pueden ser lo socioeconómico y el medio ambiente y además se encuentra

influenciada por las experiencias dadas desde el contexto en el cual se encuentra inmerso cada individuo.

Por otra parte, la CV en los estudiantes y su comprensión del bienestar varía dependiendo de las características del sistema cultural y el entorno de desarrollo personal; uno de los entornos que inciden en el bienestar individual y colectivo corresponde a las instituciones de educación superior, porque orientan y apoyan cambios en diversos espacios a través de la difusión y socialización del conocimiento, las cuales contribuyen al desarrollo humano y al mejoramiento de la CV (Díaz et al., 2017).

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, nuestra investigación gira en torno a la definición dada por la OMS (1996), citado en (Concha et al., 2020) en la cual se define “la Calidad de Vida como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones”. (p.34).

Por lo anterior, la CV acoge aspectos físicos, mentales y sociales que están inmersos en la cotidianidad de los individuos. Por lo tanto, en esta investigación, la CV se mide desde el modelo WHOQOL-BREF, el cual fue diseñado por la OMS;

En el artículo “*La traducción de la escala de calidad de vida de la OMS: el cuestionario WHOQOL-BREF*” realizado por Nereida Congost (2018), se encontró que el instrumento consta de 26 ítems, el cual fue diseñado para ser usado tanto en la población en general como pacientes, proporciona un perfil de la percepción del individuo sobre su CV : sin embargo, no evalúa características individuales de cada una de las dimensiones, no se centra en aspectos funcionales sino en el grado de satisfacción que el individuo tiene frente a diversas situaciones de su cotidianidad.

Por otro lado, con la variable CV se quiere analizar la condición socioeconómica de los estudiantes, ya que ésta aporta significativamente al nivel de CV de las personas. A continuación, se presentan las dimensiones que determinarán la CV de los estudiantes.

Siguiendo con esta

“Dimensión Salud física: se relaciona con la energía y fatiga, el dolor físico y malestar, el sueño y descanso. Por otro lado, la dimensión psicológica, se relaciona, con la imagen corporal y apariencia, sentimientos negativos, sentimientos positivos, autoestima y pensamiento, aprendizaje memoria y concentración. Respecto a la dimensión relaciones sociales: tiene que ver con relaciones personales, apoyo social y actividad sexual. Finalmente, la dimensión Medio ambiente, se relaciona, con recursos económicos, libertad y seguridad física, sistema sanitario y social; accesibilidad y calidad, ambiente del hogar, oportunidades de adquirir información y habilidades nuevas, participación en, y oportunidades de recreo/ocio, contaminación/ruido/tráfico/clima) y transporte”. (p.4)

Figura 1: Calidad de Vida, dimensiones y subdimensiones



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, es importante mencionar someramente las características principales de la condición socioeconómica

- **Condición socioeconómica**

La condición socioeconómica según los autores Cayce et al. (2013) es:

“Una medida de situación social que incluye típicamente ingresos, educación y ocupación, está ligada a una amplia gama de repercusiones de la vida, que abarcan desde capacidad cognitiva y logros académicos hasta salud física y mental” (p1).

Por lo tanto, se entiende que la condición socioeconómica permite conocer la posición económica, social, individual de un sujeto en la sociedad y el grado de satisfacción que la persona tenga de dichos aspectos. En este mismo sentido, Porto y Gardey (2020) manifiestan que, “lo socioeconómico permite identificar la situación o el estatus de una persona según sus ingresos, su trabajo y su educación” (párr. 2)

Lo anterior se traduce en que, en la medición de la CV se ve reflejada la capacidad que tienen los individuos para adquirir bienes, servicios, acceder a salud y poder suplir necesidades básicas; estos estándares de medición se llevan a cabo de manera territorial, según el valor o costo promedio de vida, que cambia según la fluctuación de la moneda local, cambio del precio de productos, servicios y bienes, además de las condiciones consideradas como necesarias, estipuladas por el gobierno o entidades encargadas de monitorear y promover las condiciones de los habitantes de un país, ciudad o cualquier otra división geográfica, todo esto a su vez permeado por la cultura, costumbres, tradiciones, patrones de conducta social, creencias y prejuicios, los cuales determinan en algún nivel los valores de confort y bienestar que se tengan en una zona determinada (García, s.f).

Por consiguiente, sugieren que es menester conocer el nivel socioeconómico de una población, ya que por medio de estos datos se puede medir el progreso de un país, o saber en qué lugar se encuentran las personas con mayor dificultad para satisfacer sus necesidades.

Estas necesidades se reconocen como aquellas condiciones mínimas que deben ser suplidas, de manera permanente, periódica o singular. Algunos ejemplos de estas necesidades son:

Dinero suficiente para suplir las necesidades alimentarias en la periodicidad planteada por entidades sanitarias mundiales para mantener un nivel óptimo de nutrición, recursos monetarios por medio de los cuales el individuo pueda llevar a cabo sus actividades diarias, un espacio físico en el cual pueda residir, que se encuentre en condiciones adecuadas, sin fisuras, un espacio que sea seguro y que represente el menor nivel de riesgo posible, el acceso a educación básica de calidad, ya que esta representa y se constituye como la llave de acceso a la mejora de la CV de la persona a través del incremento de las condiciones sociales, económicas, emocionales y vitales de la persona, otra de las condiciones necesarias dentro de la CV es el acceso a una fuente de ingresos necesarios y estable.

Es así que, es fundamental entender las implicaciones de la condición socioeconómica de las personas para identificar así los “factores que influyen en su CV a nivel interno (hogar) y externo (relación individuo/sociedad)”. Para entender mejor este proceso, se presenta la operacionalización de las variables planteadas en esta investigación.

2.4.2 Salud Mental

Para el abordaje del concepto de Salud Mental, es necesario tener en cuenta que actualmente no existe una definición oficial; al no existir una definición oficial, las distintas definiciones se crean a partir de contextos diferentes, en épocas distintas y condiciones generales que cambian de un tipo de sociedad a otro. Por ello, se menciona la definición

propuesta por la Asociación Guipuzcoana de Familiares y Personas con Problemas de Salud Mental (AGIFES), la cual establece que la Salud Mental es el “estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y Calidad de Vida” (Galvez et al, 2020 p. 385).

Por otro lado, es pertinente mencionar que, aunque se trata de una definición antigua, la definición más aceptada en cuanto a Salud Mental se refiere, a lo largo de la historia es la de Marie Jahoda (1958), retomada por Jeanette et al, (2015) explicando en la declaración de la OMS que:

"Salud Mental no es solamente la ausencia de enfermedad sino un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, separando la Salud Mental en tres áreas. Primero, la Salud Mental involucra el logro propio en el sentido de que los individuos pueden explotar plenamente su potencial. En segundo lugar, la Salud Mental incluye un sentimiento de control que ejerce el individuo sobre su ambiente, y finalmente, que la Salud Mental Positiva también significa autonomía que permite a los individuos identificar, enfrentar y resolver problemas” (pp.108,109).

De este modo, es preciso referir la definición de la Salud Mental propuesta por el CONPES (2020) la cual se define como:

“Un estado dinámico que se manifiesta en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, permitiendo a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales que le permitan transitar por la vida cotidiana, para trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad. (p. 20).

Por lo cual, se concibe qué la Salud Mental integra aspectos que permiten al individuo desenvolverse en su cotidianidad, desde la relación que logre establecer con el entorno, de la manera en que el individuo afronte las situaciones inesperadas, pueda mantener un equilibrio emocional, en síntesis, pueda tener un nivel de satisfacción personal con sus relaciones personales y sociales y los aspectos que están inmersos en su contexto.

Por consiguiente, la OMS (2004) referido por Moreno, (2008) la define como “un estado completo de bienestar físico, mental y social en el cual el individuo da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (p.96). En tal sentido se observa que la Salud Mental está ligada a lo físico y mental entendiendo que estos aspectos no pueden evaluarse por sí solos, el bienestar del individuo radica desde el funcionamiento efectivo de su Salud Mental en relación a sus capacidades.

Como referente de la Salud Mental en Colombia, se aborda la Ley 1616 del 2013, la cual tiene como objetivo “garantizar el ejercicio pleno al derecho a la Salud Mental mediante la promoción de la Salud Mental y la prevención del trastorno y enfermedad mental. La ley, por medio del artículo 3 señala que:

“La Salud Mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (p.1)

2.4.3 Salud Mental Positiva

Se entiende la Salud Mental Positiva como uno de los aspectos generadores de bienestar y Calidad de Vida en la trama de relaciones sociales, culturales, económicas y

políticas de un país. “La SMP tiene una estructura multicausal, compleja y dinámica, cuyas consecuencias se hacen tangibles a través de manifestaciones tales como procesos de tipo sociocultural y económico, en la medida que se incrementa la capacidad productiva de las personas y la eficiencia del sistema de producción nacional” (Observatorio de salud mental positiva, 2019).

En concordancia con lo anterior, el término Salud Mental Positiva se utiliza para dar nombre al conjunto de factores que dan sentido a la definición de Salud Mental de la OMS como lo son; “factores genéticos, biológicos, el género, las experiencias personales, familiares, sociales o económicas, antecedentes familiares, estilos de vida, el nivel educativo, el empleo y el entorno rural o urbano”.

La OMS (s.f) reconoce que la “Salud Mental Positiva influye en la distribución de los recursos materiales y sociales a través de una variedad de mecanismos institucionales e individuales, los indicadores de Salud Mental Positiva pueden reflejar los diferentes niveles de influencia de la interacción del entorno, la biología y los genes individuales en la Salud Mental”

Por otra parte, Marie Jahoda fue la primera persona en hacer referencia a este término para definir los hallazgos en su estudio realizado para la *Joint Commission on Mental Illness and Health* (Comisión Conjunta sobre la enfermedad y Salud Mental) en el cual se observó la capacidad de las personas para mantener un “equilibrio a nivel de Salud Mental y conservar su bienestar aun estando en un entorno o situaciones de riesgo”.

En ese mismo sentido, la autora cita a Jahoda (1958) quien propone seis criterios desde el modelo de salud mental positiva, los cuales son: “1. Actitudes hacia sí mismo, 2. Crecimiento y autoactualización, 3. Integración, 4. Autonomía, 5. Percepción de la realidad, 6. Dominio del entorno”.

A su vez, la autora María Ospino (2012) menciona que:

“La dimensión positiva de la salud mental hace referencia al concepto de bienestar y a las habilidades para adaptarse a la adversidad, en la que se abarcan 4 dimensiones; La autoestima, el autocontrol, el optimismo y el sentido de la coherencia”. (p,22)

Por ende, se entiende que la SMP emana de diversos factores sociales, culturales y económicos los cuales contienen aspectos; biológicos, individuales, relaciones personales, estilos de vida, condición socioeconómica, entre otros.

En tal sentido, en nuestra investigación, la SMP se pretende medir desde la escala diseñada por Lluch (1999), que mide el nivel de SMP de las personas, y engloba aspectos como: “Satisfacción Personal, Actitud Prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de Problemas y Autoactualización y Habilidades de Relación Interpersonal”. A continuación, se presentará cada una de ellas,

Por lo anterior, la **satisfacción personal** según Lluch (1999): “está relacionada con el Autoconcepto, la satisfacción con la vida personal y la satisfacción con las perspectivas de futuro”:

“Las actitudes hacia uno mismo se describen con términos tales como autoaceptación, autoconfianza y/o autodependencia. Estos conceptos tienen muchos puntos en común, pero también tienen matices propios que los diferencian. Así, la autoaceptación implica que la persona ha aprendido a vivir consigo misma, aceptando sus propias limitaciones y posibilidades. La autoconfianza engloba la autoestima y el autorespeto e implica que la persona se considera a sí misma buena, fuerte y capaz. Por último, la autodependencia, incluye el concepto de autoconfianza, pero enfatiza la independencia de los demás y la propia iniciativa, reforzando la idea de que uno depende fundamentalmente de sí mismo y de sus propios criterios” (p.53).

La **Actitud prosocial** según Lluch (1999) es vista como una “predisposición activa hacia lo social o hacía la sociedad, una actitud social “altruista” o actitud de ayuda o apoyo hacia los demás y con la aceptación de los demás y de los hechos sociales diferenciales, Por lo tanto, refiere que un comportamiento prosocial son todos aquellos actos encaminados a beneficiar a otros individuos”;

“La actitud prosocial es una condición necesaria para mantener relaciones interpersonales satisfactorias y un prerrequisito de las habilidades sociales”. (p,144).

Además, Palacios (2008) en su trabajo de investigación “características de salud mental positiva en estudiantes universitarios”, cita a Lluch (1999), refiriendo que, la importancia de la actitud prosocial precisa en que “un individuo con buena salud mental tiene más habilidad para entender e interpretar correctamente las actitudes y sentimientos de los demás. Por lo tanto, es capaz de percibir con más precisión y exactitud las situaciones desde otros puntos de vista” (Lluch, 1999, P.61.)

Autocontrol: Según Lluch (1999) “es la capacidad para el afrontamiento del estrés o de las situaciones conflictivas, el equilibrio o control emocional y la tolerancia a la ansiedad y al estrés. permitiendo mantener el equilibrio emocional y un requisito básico para el funcionamiento adaptativo de la persona”.

Autonomía: Según Lluch (1999) consiste en la relación de la persona con el mundo; “dependencia-independencia frente a las influencias sociales" es un indicador del estado de salud mental. La persona psicológicamente sana tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás. Es por esto, que la relación persona. ambiente conlleva un proceso de toma de decisiones, por lo tanto, la autonomía significa una discriminación consciente, por parte de la persona, de los factores ambientales que desea

aceptar o rechazar”. (p.58), en la que considera que la autonomía funcional es un parámetro para diagnosticar o calificar el grado de salud mental de la persona (p.245).

Resolución de problemas- Autoactualización: Lluch (1999) refiere que la autoactualización se observa como una dimensión, que “está vinculada al significado de la vida, es decir, al hecho de estar motivado no solo por cubrir las necesidades básicas sino por tener una dirección de crecimiento y desarrollo hacia metas superiores, proyectos a largo plazo e ideales de vida”.

Por consiguiente, la “autoactualización” se convierte en:

“La fuerza motriz que genera el deseo de crecimiento y superación personal, es un ingrediente esencial en todo el proceso de resolución de problemas. Por ello, la persona con tendencia a la autoactualización tiene una orientación positiva y optimista hacia el futuro y, además, posee ideales, metas, aspiraciones y deseos de superación. Es lo que se podría denominar una motivación de crecimiento personal en la vida”. (p.56).

Habilidades de relación interpersonal: Según Lluch (1999), se relaciona “la capacidad para interactuar con los demás, manteniendo relaciones interpersonales satisfactorias y afectivas”;

“La competencia en las relaciones interpersonales se manifiesta en la manera en que los miembros de un grupo significativo, por ejemplo, la familia, son capaces de interactuar para conseguir fines comunes y, a la vez, mantener su desarrollo y autoexpresión individual. (p.63)

Por lo anterior, Lluch “considera que una persona tiene salud mental positiva sí es capaz de:

- Tener relaciones afectivas positivas.
- Promover el bienestar de los demás, sin obtener necesariamente un beneficio personal.
- Trabajar e interactuar con los demás para el beneficio mutuo.

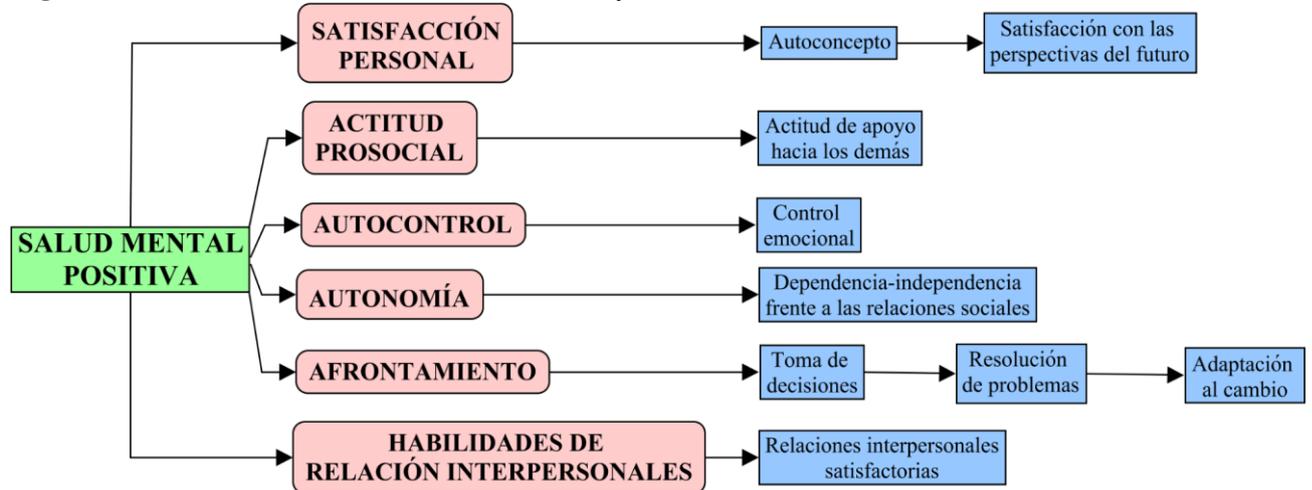
- **Afrontamiento**

Johnson, D y Johnson, R. (2002) definen el afrontamiento como “los esfuerzos dinámicos, cognitivos y conductuales que los individuos utilizan para resolver problemas”. Esto permite afirmar que la respuesta no es única, sino que existen diferentes métodos y estrategias de respuesta, también, señalan que, desde que se enfrentó activamente a la adversidad y la presión en el ámbito académico y en cualquier otra situación, ha tenido un impacto positivo en la vida saludable de los jóvenes. Además, la capacidad de afrontamiento refleja los recursos y habilidades sociales del individuo, así como su cultura, vida personal y el grado de dificultad percibido en situaciones de conflicto (Monat & Lazarous, 1991), lo que determinará el uso de estrategias de afrontamiento.

Los autores Frydenberg y Lewis (1993) propusieron tres estilos de afrontamiento, cada uno con estrategias diferentes: afrontar los problemas, afrontar las relaciones con los demás y afrontar de forma improductiva; el primero es resolver problemas de manera directa, el segundo es buscar el apoyo de otros en función de sus inquietudes y el tercero es utilizar estrategias que no permiten a los jóvenes resolver problemas; “los estilos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación activa y el crecimiento”, que posicionan fundamentalmente estilos de afrontamiento que se centran en la resolución de problemas y las características de los adolescentes. En un estudio realizado por Figueroa y colaboradores (2005), se encontró que hombres y mujeres de Tucumán, difieren en el uso de estrategias de afrontamiento, las estrategias de afrontamiento más propuestas por las mujeres son: hacerse fantasías o ilusiones, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual, auto culpa, falta de afrontamiento y estrategias

de reducción del estrés, en lo que respecta a los hombres, muestran más distracción física e ignoran este problema.

Figura 2: Salud Mental Positiva, dimensiones y subdimensiones



Fuente: Elaboración propia

Capítulo III - Metodología

3. Alcance de la investigación

Esta investigación es descriptiva correlacional, ya que, se busca determinar la relación que existe entre la variable calidad de vida y la variable salud mental positiva, a través de la descripción de las mismas y teniendo en cuenta la relación que existe entre las dimensiones derivadas de dichas variables.

3.1 Hipótesis

Se considera que existe interrelación entre la calidad de vida y la salud mental positiva, acotando que, los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social no pueden tener calidad de vida sí no tienen una salud mental positiva.

3.2 Matriz de análisis

Por medio de la siguiente matriz, se pretende hacer el análisis de resultados obtenidos según cada dimensión; cabe aclarar que, las dimensiones prioritarias en la presente investigación son: Condición Socioeconómica, derivada de la variable Calidad de Vida, y Afrontamiento, derivada de la variable Salud Mental Positiva.

Tabla 1: Matriz de análisis

Matriz de análisis					
OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	PREGUNTA
Determinar la calidad de vida y su relación con la salud mental en los estudiantes de trabajo social que cursan primer semestre de la Unicolmayor.	Identificar la percepción de la Calidad de Vida de los estudiantes de primer semestre de la facultad de trabajo social de la Unicolmayor.	1.CALIDAD DE VIDA	CONDICIÓN SOCIOECONÓMICA	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS (Nivel educativo, ocupación, Fuente de ingresos, Servicio de salud, Acueducto, internet, alcantarillado, energía, medios de comunicación)	1. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades? 2. El estrato en que vive es: 3. Los ingresos que tiene: 4. Su vivienda es: 5. Tenencia de la vivienda 6. ¿Tiene servicio de Energía eléctrica? 7. Riesgos de la vivienda 8. ¿Tiene afiliación al sistema de salud? 9. ¿Usted trabaja? 10. ¿Su trabajo es remunerado? 11. ¿Cuál es el nivel educativo de sus padres? (Anotar el nivel más alto, sea el del padre o el de la madre) 12. ¿Hay acceso a teléfono, o a celular en el hogar? 13. ¿Hay acceso a Internet

en el hogar?

SALUD FÍSICA	ENERGÍA	14. ¿Se siente con suficiente energía para afrontar la vida diaria?
	FUNCIONAMIENTO	15. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?
		16. ¿Es capaz de movilizarse de un lugar a otro?
	DOLOR	17. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?
	SUEÑO	18. ¿Qué tan satisfecho/a está con su sueño? ¿Duerme bien?
SATISFACCIÓN CON SU SALUD	19. ¿Qué tan satisfecho/a está con su salud?	
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA	IMAGEN CORPORAL Y APARIENCIA	20. ¿Qué tan satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios de salud?
		21. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?

SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

22. ¿Cuánto disfruta de la vida?

23. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?

24. ¿Siente que entiende bien las cosas que pasan en su vida diaria?

25. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?

AUTOESTIMACIÓN Y PENSAMIENTO

26. ¿Qué tan satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?

27. ¿Qué tan satisfecho/a está de sí mismo?

APRENDIZAJE EN MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

28. ¿Cuál es su capacidad de concentración?

SATISFACCIÓN CON LA VIDA

29. ¿Cómo calificaría su calidad de vida?

30. ¿Qué tanta oportunidad tiene de realizar actividades de ocio, recreación o tiempo libre?

RELACIONES SOCIALES

RELACIONES PERSONALES

31. ¿Qué tan satisfecho/a está con sus relaciones personales?

APOYO SOCIAL

32. ¿Qué tan satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?

VIDA SEXUAL

33. ¿Qué tan satisfecho/a está con su vida sexual?

**MEDIO
AMBIENTE**

**AMBIENT
E FÍSICO**

34. ¿Qué tan saludable es el ambiente físico a su alrededor?

35. ¿Qué tan satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?

SEGURIDAD

36. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?

2. Describir la salud mental positiva en los estudiantes de trabajo social que cursan primer semestre en la Unicolmayor

**2. SALUD AFRONTAMIENTO
MENTAL O
POSITIVA**

**TOMA DE
DECISIONES**

37: soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.

38 Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura(o)

39.... soy capaz de decir no cuando quiero decir no

3. Reconocer la relación entre la calidad de vida y la salud mental positiva de los estudiantes de trabajo social de primer semestre de la Unicolmayor.

**RESOLUCIÓN
DE
PROBLEMAS**

40 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida

41 Delante de un problema soy capaz de solicitar información

42 Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones

**ADAPTACIÓN
AL
CAMBIO**

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

44. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme

45. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan

SATISFACCIÓN PERSONAL	AUTOCONCEPTO	<p>46.... me gusto como soy</p> <p>47.... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean</p> <p>48.... pienso que soy una persona digna de confianza</p> <p>49.... creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada</p> <p>50.... me siento insatisfecha/o conmigo misma/o</p> <p>51.... me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico</p>
SATISFACCIÓN CON LAS PERSPECTIVAS DE FUTURO		<p>52.... veo mi futuro con pesimismo</p>
ACTITUD PROSOCIAL	ACTITUD DE APOYO HACIA LOS DEMÁS	<p>53.Creo que tengo mucha capacidad para ponerse en el lugar de los demás y comprender sus respuestas</p> <p>54.... pienso en las necesidades de los demás</p>
AUTOCONTROL	CONTROL EMOCIONAL	<p>55.Los problemas me bloquean fácilmente</p> <p>56....soy capaz de controlarme cuando experimentó emociones negativas</p> <p>57..... me siento a punto de explotar</p> <p>58.. soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos</p> <p>59. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables Soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal</p>
AUTONOMÍA	DEPENDENCIA-INDEPENDENCIA	<p>60.... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi</p> <p>61.... me resulta difícil tener</p>

	DENCIA FRENTE A LAS INFLUEN CIAS SOCIALE S	opiniones personales 62. Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones 63. me preocupa que la gente me critique
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS- AUTOACTUALIZ ACIÓN	MOTIVA CIÓN PERSONA L	64. intento mejorar como persona 65. Para mí, la vida es aburrida y monótona 66. trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes
HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONA LES	RELACIO NES INTERPE RSONALE S SATISFA CTORIAS	67. A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías 68. tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas 69. creo que soy una persona sociable

Nota “Instrumento de salud mental, tomado del observatorio de salud mental positiva de la Unicolmayor” adaptación para la investigación “La calidad de vida relacionada con la salud mental positiva de los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social de la Unicolmayor en el periodo académico 2021-II” Por Henry David Romero Parra y Heidy Alejandra Torres Biojó. **Fuente:** elaboración propia

3.3 Marco Metodológico

3.3.1 Paradigma

El paradigma en el cual está basado la presente investigación es el paradigma positivista, ya que, este se desarrolla en una premisa fundada en la existencia de una sola realidad; se plantea que esta se extrae de “supuestos tales como que el mundo tiene existencia propia, independiente de quien lo estudia y que está regido por leyes, las cuales permiten explicar, predecir y controlar los fenómenos”. Con base en esto, el fin último de las ciencias

está determinado a descubrir esas leyes, a la construcción de “generalizaciones teóricas que contribuyan al enriquecimiento de un conocimiento de carácter universal” (González, 2003).

De acuerdo a lo planteado anteriormente, para el paradigma positivista el estudio del conocimiento existente en un determinado momento de la historia, conduce a la formulación de nuevas hipótesis, en la que se interrelacionan las variables; estas variables se operacionalizan por medio de la medición cuantitativa, la cual permitirá comprobarlas o refutarlas en el proceso de investigación, por consiguiente Ramos (2015) indica que, “la metodología de generación del conocimiento se basa en procedimientos de análisis de datos como los establecidos en las ciencias exactas” (p.10)

En este orden de ideas, se evidencia que los individuos se desenvuelven en un sistema interdependiente y en interacción constante, por ende cualquier afectación en los diferentes sistemas afecta el equilibrio y funcionamiento de los mismos, es por esto que, para la presente investigación se aborda a la población de primer semestre de trabajo social de la Unicolmayor como los elementos que se encuentran inmersos en un sistema social, educativo y económico pautado por el medio ambiente que los rodea, dicho sistema a su vez cuenta con las variables Calidad de Vida (independiente) y Salud Mental Positiva (dependiente), las cuales, según dimensiones derivadas de estas, pueden afectar el equilibrio y el bienestar de las personas.

3.4 Metodología

Para la presente investigación, se aborda la metodología cuantitativa propuesta por Roberto Hernández Sampieri, en su libro titulado “*Metodología de la investigación, del año 2006*, la cual se compone de pasos clave, ya que permite comprender la realidad de forma jerarquizada y objetiva con base en los resultados encontrados, los cuales se presentan de manera categórica”.

El autor Hernández Sampieri, establece 10 pasos los cuales se presentan a continuación:

Tabla 2: Pasos para llevar a cabo la metodología cuantitativa de Roberto Hernández Sampieri

Pasos o fases	Descripción
Concebir la idea de investigación	<ul style="list-style-type: none"> ● Delimitar el tema a investigar. ● Generar la idea que será estudiada
Plantear el problema de investigación, objetivos, preguntas justificación y viabilidad	<ul style="list-style-type: none"> ● Establecer los objetivos de investigación. ● Desarrollar las preguntas de investigación. ● Justificar la investigación y analizar su viabilidad. ● Evaluar las deficiencias en el conocimiento del problema.
Desarrollar perspectiva teórica	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisar la literatura. ● Detectar la literatura pertinente. ● Obtener la literatura pertinente. ● Consultar la literatura pertinente. ● Extraer y recopilar la información de interés. ● Construir el marco teórico
Definir el alcance de la investigación	<ul style="list-style-type: none"> ● Especificar si la investigación se inicia como exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. ● Estimar tentativamente cuál será el alcance final de la investigación
Establecer las hipótesis, definiendo las variables	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizar la conveniencia de formular o no hipótesis que orienten el resto de la investigación. ● Formular las hipótesis de la investigación, si se ha considerado conveniente. ● Precisar las variables de las hipótesis. ● Definir conceptualmente las variables de las hipótesis ● Definir operacionalmente las variables de las hipótesis.
Concebir o elegir un diseño apropiado	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir cuál es el tipo de diseño más apropiado para la investigación: experimental, no experimental o múltiple. ● Precisar el diseño específico. ● Justificar el diseño elegido o desarrollado.

Seleccionar una muestra adecuada	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir cuál es el tipo de diseño más apropiado para la investigación: experimental, no experimental o múltiple. ● Precisar el diseño específico. ● Justificar el diseño elegido o desarrollado.
Recolectar los datos	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir la forma idónea de recolectar los datos de acuerdo con el planteamiento del problema y las etapas previas de la investigación. ● Seleccionar o elaborar uno o varios instrumentos o métodos para recolectar los datos requeridos. ● Aplicar los instrumentos o métodos ● Obtener los datos. ● Codificar los datos. ● Archivar los datos y prepararlos para su análisis por computadora.
Analizar los datos	<ul style="list-style-type: none"> ● Explorar los datos obtenidos en la recolección. ● Analizar descriptivamente los datos por variable. ● Visualizar los datos por variable. ● Realizar análisis adicionales. ● Preparar los resultados para presentarlos.
Elaborar el reporte de resultados	<ul style="list-style-type: none"> ● Selección del tipo de reporte a presentar: formato y contexto académico o no académico, dependiendo del usuario. ● Elaboración del reporte siguiendo un estilo de publicaciones y del material adicional correspondiente. ● Presentación del reporte

Nota: La tabla hace referencia a los 10 pasos planteados en el libro “Metodología de la investigación de Roberto Hernández Sampieri. Fuente: Tomado de “Hernández Sampieri (2014); Metodología de investigación cuantitativa

3.5 Diseño de la investigación

La presente investigación es de tipo no experimental, correlacional, la cual, según Sampieri (2016) consiste en:

“La descripción de las relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. En términos correlacionales, el proceso puede limitarse a establecer relaciones entre las variables sin precisar algún sentido de causalidad o pretender analizar las relaciones causales entre una variable y otra. Cuando la investigación se delimita

a relaciones no causales, se fundamenta en planteamientos e hipótesis correlacionales”.
(p.157)

En los diseños de tipo transaccionales correlacionales-causales, las causas y los efectos ya acontecieron en la realidad (estaban dados y manifestados) o suceden durante el desarrollo del estudio, y quien investiga los observa y reporta (Sampieri, 2016).

En este caso, por medio del instrumento de recolección creado por el observatorio de salud mental positiva, se pudo establecer de manera sistemática y objetiva la cuantificación de los datos, mensajes en variables, dimensiones y subdimensiones de análisis según su contenido.

3.6 Población

Desde los parámetros dados por el semillero de salud mental “nuevas perspectivas”, en esta investigación se lleva a cabo con el total de la población la que consta de 73 estudiantes, distribuidos en dos grupos, A y B de primer semestre matriculados en el programa de Trabajo Social en la “Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca en el año 2021-II”. por lo cual no se considera necesario abordar una muestra en la presente investigación.

3.7. Técnicas de recolección de la información

La técnica de recolección que se usó es el instrumento creado a partir del modelo de salud positiva de Canadá, realizado por el observatorio de salud mental positiva, el cual consta de 146 preguntas, las cuales se respondieron vía virtual, con el acompañamiento de los investigadores, con el fin de que no se presenten interpretaciones erróneas de las preguntas, procurando que se diligencie de forma veraz y completa. Cabe mencionar, que el aporte que esta investigación hace al semillero es la aplicación del instrumento de 146 preguntas, de las

cuáles sólo se seleccionarán 69 preguntas, de las cuales, 30 miden Calidad de Vida y 39 Salud Mental Positiva, las cuales permitieron el desarrollo de dicha investigación. Asimismo, para el presente documento se cuenta con el consentimiento informado (ver anexo 1 correspondiente a consentimiento informado).

Capítulo IV. Análisis de resultados

4. Análisis de la relación de las variables Calidad de Vida y Salud Mental Positiva por objetivos, en estudiantes de primer semestre de Trabajo Social en el 2021-II

Por medio de este apartado se dan a conocer los resultados obtenidos a través del proceso de agrupación de preguntas y análisis de los datos, articulando la relación entre CV y SMP. (ver anexos del 2 al 62)

En la presente investigación se usó el instrumento del Observatorio de Salud Mental Positiva, las preguntas seleccionadas de la variable Calidad de Vida se derivan del instrumento WHOQOL-BREF, creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994).

y a su vez las preguntas seleccionadas de la variable salud mental positiva se derivan de la escala de medición de la salud mental positiva elaborada por Lluch, (1999).

4.1 Niveles de medición

Para la comprensión y el estudio de las respuestas obtenidas en la presente investigación, se establecen niveles de medición según el número y tipo de respuestas. Las preguntas de cada una de las variables corresponden a un nivel de medición ordinal tipo Likert (En la que se establece un nivel para cada una de las respuestas con el fin de afirmar si la cantidad de variable que posee un elemento es mayor o menor que la de otro, sin establecer

que tan mayor o que tan menor, permitiendo así diferenciar los elementos de la muestra entre sí).

Tabla 3: Niveles de medición de respuestas Calidad de Vida

Calidad de Vida opciones de respuesta	Nivel
1 Muy mala	Bajo
2 Regular	Medio-bajo
3 Normal	Medio
4 Bastante buena	Medio-alto
5 Muy buena	Alto
1 Nada	Bajo
2 Un poco	Medio-bajo
3 Lo normal	Medio
4 Bastante	Medio-alto
5 Extremadamente	Alto
1 Muy insatisfecho/a	Bajo
2 Un poco insatisfecho/a	Medio-bajo
3 Lo normal	Medio
4 Bastante satisfecho/a	Medio-alto
5 Muy satisfecho/a	Alto

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4: Niveles de medición de respuestas Salud Mental Positiva

Salud Mental Positiva opciones de respuesta	Nivel
1 Siempre o casi siempre	Bajo
2 Con bastante frecuencia	Medio-bajo
3 Algunas veces	Medio-alto
4 Nunca o casi nunca	Alto

Fuente: Elaboración propia

Tablas.

- **Frecuencia:** hace referencia al total de los estudiantes que respondieron en cada una de las preguntas

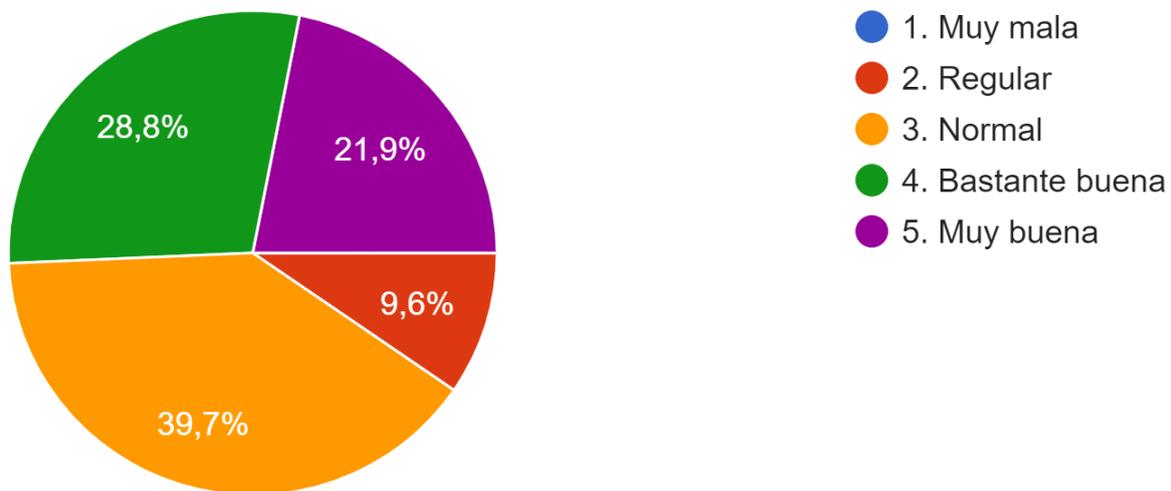
- **Total:** Es la suma de los porcentajes más significativos de cada una de las respuestas, se debe tener en cuenta que las letras n/a se establecen para respuestas individuales que no son necesarias de sumar, y hace referencia a “no aplica”.

A continuación, se dará respuesta al primer objetivo, referente a la variable Calidad de vida, teniendo en cuenta las dimensiones y subdimensiones que se derivan de la variable en mención.

- De acuerdo con el primer objetivo orientado a Identificar la percepción de la Calidad de Vida de los estudiantes de primer semestre del programa de Trabajo Social de la Unicolmayor se presentan los siguientes resultados

4.2 Variable Calidad de Vida.

4.2.1 Figura 29: ¿Cómo calificaría su Calidad de Vida?



Fuente: elaboración propia

Según las estudiantes entrevistadas tener calidad de vida implica:

“poder vivir en paz, tranquilo y feliz con las personas que se encuentren alrededor, donde cada persona hace lo que le gusta, tener paz mental, tener bienestar, vivir sano, contar con un trabajo, las relaciones con

los amigos y tener una casa que cumpla con las necesidades básicas de cada ser humano aspectos como: alimentación, aseo personal entre otras”;

(Entrevista No 1, 2 y 3 Estudiantes mujeres, 10 de Noviembre de 2021).

Por lo tanto, se identifica que los estudiantes perciben la calidad de vida desde aspectos integrales como; la salud física, salud mental y aspectos económicos y sociales. Verdugo et al (2013) refiere que “una persona puede tener calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y tienen la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital para cualquier persona, desde perspectivas individuales, más psicológicas y centradas en la mejora de la Calidad de Vida de las personas” (p.446). Por lo tanto, esto nos hará precisar que los estudiantes tienen cierta claridad sobre qué aspectos promueven la Calidad de Vida.

Por lo anterior, en los resultados de la pregunta 29, se evidencia que, la mayor parte de los estudiantes califica su Calidad de Vida en un nivel medio (39,7% lo normal), y otra parte la califican con un nivel medio-alto (28,8% bastante buena), de tal modo se identifica que los estudiantes cuentan con las condiciones básicas y aspectos necesarios que les propicia tener calidad de vida.

Esto nos permite precisar que, pese a que, el 83,6% de los estudiantes viven en estratos 2 y 3, aspecto que, según el DANE (2020), los sitúa en una condición vulnerable o en mayor riesgo de vulnerabilidad a nivel económico y social, en la mayoría de los estudiantes hay factores distintos a lo económico que permiten una alta percepción de la Calidad de Vida, estos factores pueden estar estrechamente relacionados con la salud mental positiva, la cual estaría desempeñando un papel fundamental.

En las entrevistas realizadas se preguntó a las estudiantes ¿Usted cree tener Calidad de vida? sí, no y porque, en la que respondieron

“Actualmente considero que en el ámbito personal llevo una buena calidad de vida, ya que vivo en condiciones óptimas, tengo acceso a la educación y tengo una relación estable con mi familia. Por otro lado, la ciudad en la que vivo no tiene condiciones, ni garantías para tener buena calidad de vida, y hay varios factores que me afectan directamente como que el transporte de la ciudad es malo, la inseguridad, etc.” (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 10 de noviembre de 2021)

“Creo que mi calidad de vida se encuentra en un nivel medio, ya que actualmente considero que algunas de mis condiciones de vida sean las mejores en cuanto a la Vivienda y bienes materiales, ya que vivo a base de alguien más, persona que son familia, pero externas a mi núcleo familiar”. (Entrevista No 2. Estudiante mujer 10 de noviembre de 2021)

Por lo tanto, se precisa qué hay factores distintos al nivel socioeconómica que influyen en la percepción de Calidad de Vida los estudiantes los cuáles son: las relaciones interpersonales satisfactorias, tener Salud Mental, sentirse bien consigo mismo, tener trabajo, tener una buena percepción del contexto que lo rodea, entre otras. Sin embargo, es importante mencionar que las estudiantes identifican que la percepción que tienen de su Calidad de Vida se compone de aspectos positivos y negativos, que, aunque no tengan completa satisfacción en algunos ámbitos de su vida, hay otros que sí les permite tener Calidad de Vida.

4.2.2 Condición socioeconómica

Tabla 5: Condición Socioeconómica

Preguntas	Respuesta	frecuencia	Porcentaje	Total
1.¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	Lo normal	36	49,30%	n/a
2.El estrato en que vive es:	Estrato 2	37	50,70%	83,60%

	Estrato 3	24	32,90%	
3. Los ingresos que tiene	Solo alcanzan para cubrir los gastos mínimos	43	58,9%	82,2%
	Cubren más que los gastos mínimos	17	23,3%	
4.Su vivienda es:	Casa	39	53,40%	n/a
5.Tenencia de la vivienda	Arriendo	34	46,60%	
	Propia, ya la pagaron	19	26%	72,6%
6.¿Tiene servicio de Energía eléctrica?	Si	73	100%	n/a
7.Riesgos de la vivienda	Ninguno	64	87,70%	n/a
8.¿Tiene afiliación al sistema de salud?	Si	68	93,3%	n/a
9. Usted trabaja	No	46	63%	n/a
	Si	27	37%	
12. ¿Hay acceso a teléfono, o a celular en el hogar?	Si	72	98,6%	n/a
13.¿Hay acceso a Internet en el hogar?	Si	70	95,9%	n/a
20.¿Qué tan satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	Lo normal	27	37%	n/a
35.¿Qué tan satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	Bastante	27	37%	n/a

Nota: *Tabla de aspectos socioeconómicos de los 73 estudiantes que diligenciaron el instrumento.* **Fuente:** Elaboración propia.

Con base a los resultados se identifica que, el 83,6% de los estudiantes se encuentra viviendo en estrato 2 y 3; según el DANE (2020), en Colombia, dichos estratos se consideran bajos y medio bajo, debido a que esto alberga a los usuarios con menores recursos económicos; cabe mencionar que en la pregunta 3, se identificó que los ingresos del 58,9% de los estudiantes, solo alcanzan a cubrir los gastos mínimos, es importante resaltar que los individuos tienen una percepción de sus necesidades básicas y gastos mínimos desde el contexto en que se encuentran; complementando lo anterior, una de las estudiantes entrevistadas refirió que:

“yo he logrado ver al acercarme a mis compañeros que, a pesar de que la mayoría estamos en estratos 1, 2 y 3, los cuales se encuentran en alta vulnerabilidad según el DANE, yo creo que nosotros satisfacemos las necesidades básicas y en este momento todos nos encontramos estudiando una carrera universitaria, eso quiere decir que por lo menos hay educación y pues para entrar a la universidad se tuvieron en cuenta otras cosas que les permitieron estar ahí”. (Entrevista No 1. Estudiante mujer 10 de Noviembre del 2021)

De modo que, se puede identificar que por el hecho de ser estudiantes ellos consideran la educación como una necesidad básica, esto es un aspecto que permite a los estudiantes contribuir a su desarrollo humano y al desarrollo social, económico, político, ético y científico del país.

A su vez se identificó que el 63% de los estudiantes no cuenta con un trabajo, pero no se identifica la razón de ello (en el instrumento no se establece ninguna pregunta relacionada con este aspecto); Esto se puede relacionar con la investigación de Cancino et al. (2014), la cual se titula: “*Condiciones socioeconómicas del estudiante de pregrado de la universidad de Pamplona (norte de Santander - Colombia)*”, en la que se encontró que el 73,89% de la población estudiantil no trabaja y refieren que las personas que aportan económicamente en el hogar de origen son sus padres y sus ingresos económicos están entre menos de un salario mínimo legal vigente y un salario mínimo mensual. Por lo tanto, podemos afirmar que los estudiantes cuentan con apoyos económicos externos, los cuales les permiten cubrir las necesidades básicas. Por lo anterior, las estudiantes manifestaron que

“Mis padres suplen todo lo del hogar incluyendo mis estudios y pues considero que mis necesidades básicas son alimentación, plan de datos, aseo personal, ropa y la universidad. creería que solo esas,” (Entrevista No 1. Estudiante mujer - 13 de noviembre)

“Mi papá es el que supe lo del hogar, mi padre tiene un buen trabajo, somos tres hermanos, incluyendo a mí y la esposa ... en síntesis el sueldo que tiene mi papá alcanza hasta para viajar jaja y mmmm gastos mínimos. pues sería como tener la alimentación, ropa, bueno todo lo que implica tener una casa los servicios públicos, y sí eso. (Entrevista No 1. Estudiante mujer -13 de Noviembre de 2021)

*“Bueno... Mis abuelos me dan una parte de la matrícula de la Universidad, ya que tengo otra hermana estudiando y pues a mis padres les queda pesado pagar las dos matrículas, pero pues ellos son los que costean todo lo de la casa .. lo de la casa para mí son los gastos mínimos, también la comida del perro, la universidad, y no sé qué más decir”
(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre 2021)*

Eso nos permite identificar qué los apoyos económicos que tienen los estudiantes hacen referencia a lo recibido por sus padres y abuelos e identifican qué sí se alcanza a suplir las necesidades básicas o gastos mínimos.

En cuanto al tipo de vivienda y la tenencia de la misma, el 53,4% de los estudiantes viven en una casa y el 46,6% de los estudiantes viven en arriendo; aunque los estudiantes no residen en una vivienda propia, el 69,9% manifiestan estar “bastante satisfechos y lo normal” (lo normal hace referencia a un nivel medio de satisfacción) con las condiciones del lugar donde vive, lo cual nos permite precisar que los estudiantes se relacionan de manera positiva con su entorno.

Además, se plantea que la percepción que tiene el individuo del espacio en que habita es importante, ya que es un aspecto que genera calidad de vida (Olmos y Haydeé, 2008). De tal manera, es importante precisar que los estudiantes tienen un grado de satisfacción con aspectos relacionados a lo biopsicosocial, factor que permite tener un equilibrio en lo físico, psicológico y social en relación al contexto que se encuentra inmerso cada estudiante.

Por otro lado, los estudiantes se sienten satisfechos con las condiciones del lugar donde viven, ya que cuentan con servicios básicos como: acceso a red de internet en casa, servicio de energía, afiliación al sistema de salud y acceso a teléfono - celular. A raíz de la pandemia del covid-19 y los cambios generados en los diferentes ámbitos de la sociedad, Según la UNESCO y la CEPAL el internet y los teléfonos celulares se catalogaron como una necesidad básica en el área de la Educación para poder cumplir con las diversas funciones o tareas asignadas. Dichos aspectos contribuyen a la formación académica y personal de cada estudiante y les facilita interactuar o relacionarse con personas externas a su núcleo

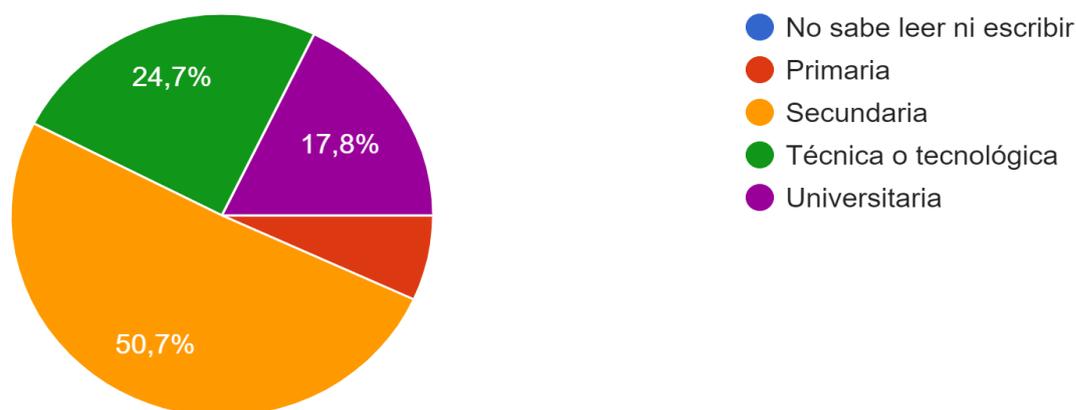
“En lo que he podido identificar la mayoría de mis compañeros no tienen problemas con el internet, bueno. A veces se presentan irregularidades, pero es algo normal. Igual antes de entrar en la inducción nos dijeron que para tomar las clases era necesario tener acceso a internet y algo en donde poder ver y conectarnos a las clases” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 19 de Noviembre de 2021)

Finalmente se evidencia que el 65,8% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de satisfacción con los servicios de salud, pero es preciso identificar que, el acceso a este servicio contribuye a la calidad de vida en términos físicos y psicológicos, en relación al autocuidado y la conservación de la salud, posibilitando el funcionamiento en relación al medio en el que se encuentra. Sin embargo, una de las estudiantes entrevistas refiere que:

“Yo me encuentro satisfecha porque generalmente no he tenido problemas, pero hay momentos en los que he esperado como tres meses para pedir una cita con alguna especialidad, o sea, de verdad qué sí una persona quizás tiene una enfermedad crónica se muere esperando la cita, pero en mi caso no he presentado muchos inconvenientes”. (Entrevista No 2. Estudiantes Femenina, 13 de noviembre de 2021)

Se identifica que sí bien, en cierto grado los estudiantes sienten satisfacción con el acceso al servicio de salud, no obstante, hay factores negativos, como el tener que esperar más de un mes para acceder a un servicio especializado, posiblemente esto se presente por que el personal médico no es suficiente. Esto mismo se observó en el informe Nacional de Calidad de la Atención en Salud “Incas Colombia” (2009), realizado por el Ministerio de Protección Social, donde refieren que el 58% de la población Colombiana se siente insatisfecho con el servicio de salud ya que para acceder a una cita hay que esperar mucho, para autorizar una especialidad toca pasar por muchos filtro, y la atención que brinda no es clara.

4.2.3 Figura 11: ¿Cuál es el nivel educativo de sus padres?



Fuente: elaboración propia

Los padres de familia del 50,7% de los estudiantes se ubican en un nivel medio de formación (educación secundaria), pero también se resalta un 42,5% de padres de familia que accedió a la educación superior; en tal sentido, en la investigación realizada por la Universidad de Pamplona, por Cancino et al. (2014), se encontró que el 83% de los padres de los estudiantes no alcanzaron un nivel educativo superior. Es importante resaltar que, aunque la mayoría de los padres de los estudiantes de Trabajo Social, de primer semestre de la

Unicolmayor no alcanzaron un nivel de educación superior, las condiciones actuales en las que se encuentran les permiten en cierto modo tener Calidad de Vida.

Además, las estudiantes entrevistadas mencionaron que:

“Mi mamá ya es profesional y mi papá tiene un técnico”

(Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Mi papá hizo el bachillerato y mi mami solo una parte de la primaria, creo que hasta 4to, pero mi papá trabaja como independiente y tiene buenos ingresos” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre 2021)

“Mis padres no estudiaron, bueno solo hicieron el bachillerato, pero en la empresa que trabajan han ascendido y tienen buen sueldo, un poco más del mínimo” (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre 2021)

Por lo anterior, el nivel educativo alcanzado no siempre influye en la posición económica de los padres, sino más bien el tener estabilidad laboral, lo cual permite que las personas tengan la posibilidad de generar mayores ingresos, lo que genera una mayor oportunidad de satisfacer necesidades y dar cumplimiento de metas personales y esto permite que los estudiantes tengan una mejor calidad de vida.

4.3 Calidad de vida y Condición socio económica

Por lo anterior, es evidente que la Calidad de Vida está determinada en gran medida por la condición socioeconómica de las personas, ya que, para acceder a servicios, bienes, suplir necesidades básicas se necesita cierto poder adquisitivo y esto facilita tener las condiciones necesarias que promuevan la Calidad de Vida en términos materiales, por consiguiente, la condición socioeconómica promueve el desarrollo humano en la que integra aspectos biopsicosociales desde la perspectiva subjetiva y objetiva del contexto en qué se encuentra inmerso el individuo, por lo tanto la condición socioeconómica es un factor que contribuye positivamente en la Calidad de Vida de los estudiantes encuestados.

4.3.1 Dimensión Física

Tabla 6. Dimensión física

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
14. ¿Se siente con suficiente energía para afrontar la vida diaria?	Lo normal	27	37%	68,50%
	Bastante	23	31,50%	
15. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	Nada	42	57,50%	n/a
16. ¿Es capaz de movilizarse de un lugar a otro?	Bastante	26	35,60%	63%
	Extremadamente	20	27,40%	
18. ¿Qué tan satisfecho/a está con su sueño? ¿Duerme bien?	Lo normal	27	37%	72,60%
	Un poco	26	35,6%	
19. ¿Qué tan	Lo normal	23	31,5%	

satisfecho/a está con su salud?	Bastante satisfecho	18	24,7%	56,2%
---------------------------------	---------------------	----	-------	-------

Nota: La tabla 4. representa las condiciones físicas que tienen los estudiantes encuestados, teniendo en cuenta energía, funcionamiento, movilidad, satisfacción con el sueño, entre otros aspectos. Fuente: elaboración propia

Se identifica que el 56,2% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de satisfacción con su salud ya que la energía corporal les permite en cierto grado tener la fuerza que se requiere para moverse, para ser productivo y funcionar en su vida diaria. Es importante mencionar que a pesar de que el 72,60% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio bajo de satisfacción con su sueño, consideran estar satisfechos en cierto grado con su salud física. En las entrevistas realizadas a tres estudiantes dos manifestaron que:

“No duermo muy bien entre semana porque el horario académico es un poco extenso, y el tiempo que tengo para realizar mis trabajos no es mucho, y la mayoría de veces me toca trasnochar, sin embargo, esto no afecta mi salud física”. (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Considero que desde el momento que entré a estudiar las horas que duermo son más reducidas, pero no es algo extremo, máximo duermo de a 4 – 5 horas por el exceso de tareas y la ansiedad que me generan estas mismas”. (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

Por lo tanto, se, identifica que la carga académica, es uno de los factores principales que afecta el sueño de los estudiantes (horas que duermen). Los estilos de vida habituales cambian al ingresar a la universidad, estos cambios principalmente impactan la salud física y mental de los estudiantes (Angelucci et al., 2017). Es menester hacer alusión al hecho que los estudiantes están iniciando su proceso académico, por consiguiente aún no reconocen las afectaciones que posiblemente se pueden generar durante su proceso académico en cuanto a su salud física y mental por la falta de sueño y así mismo pueden repercutir en el rendimiento físico; para corroborar esto, es necesario retomar el ejercicio investigativo con la misma

población pero en semestres posteriores para poder evidenciar desgaste, afecciones o problemas en su salud física.

4.3.2 Dimensión Psicológica

Tabla 7. Dimensión psicológica

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
21. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	Bastante	22	30,1%	60,2%
	Lo normal	22	30,1%	
22. ¿Cuánto disfruta de la vida?	Lo normal	30	41,1%	79,5%
	Bastante	28	38,4%	
23. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	Bastante	24	32,4%	n/a
24. ¿Siente que entiende bien las cosas que pasan en su vida diaria?	Lo normal	30	41,1%	73,5%
	Bastante	27	37%	
Promedio			61,4%	
25.¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	Bastante	26	35,6%	n/a

Nota: La tabla Representa la satisfacción con la vida

Fuente: Elaboración propia

Con base en el resultado anterior, se identifica que el 60,2 % de los estudiantes aceptan su apariencia física; la autora Lozano (2019), refiere que “la apariencia física juega un rol significativo en la construcción de identidad, del desarrollo de la personalidad y de las relaciones sociales que establezca el individuo; aunque la imagen de una persona es subjetiva y está influenciada en la percepción e interpretación de terceros, simultáneamente afecta positiva o negativamente la relación con el otro” (pp.4,5); Esto permite identificar que los estudiantes tienen una buena percepción de sí mismos, una buena autoestima y relaciones sociales positivas, lo que les permite tener un equilibrio en cuanto a su salud física y mental.

Además, se identifica qué en las preguntas 21, 22, 23 y 24, el 61,4% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio-alto de satisfacción con la vida. Tarazona (2005), citado por (Gonzalez 2018, p. 69), encontró que hay un vínculo entre la autoestima y el grado de satisfacción con la vida, de este modo, se evidencia que, entre más alto sea el nivel de autoestima, las personas se encuentran más satisfechas con la vida; esto permite identificar que hay una relación estrecha en los resultados de nuestra investigación con respecto a la apariencia física, el sentido de la vida y el disfrute de la misma.

Por tanto, se observa que los estudiantes al sentir satisfacción con la vida abarcan actitudes, sensaciones, ideas que giran en torno al disfrute de la misma, teniendo en cuenta sus diferentes limitaciones y obstáculos que se presenten en su cotidianidad, los cuales son distintos de una persona a otra; en este orden de ideas, cada individuo le otorga una significación o un sentido a la vida distinto, entendiendo el sentido de la vida como “una forma compleja de conciencia, la especificidad individual y la construcción de la identidad, que son características propias de nuestra especie según las experiencias” (Moreira, 2019 tomado de Berger & Luckmann, 1997 p 28).

Por lo tanto, la satisfacción y el sentido de la vida son componentes fundamentales para el bienestar personal de los estudiantes, ya que, sin estos, los estudiantes no tendrían razones para continuar sus actividades cotidianas.

Por otra parte, es importante mencionar que, aunque los estudiantes tienen una buena percepción de su vida, el 35,6% de los estudiantes frecuentemente presentan sentimientos negativos, Siguiendo con esta línea, algunas estudiantes manifestaron:

“A veces, pienso cosas malas con mi familia o que me va a ir mal en la universidad, me desespera pensar en perder el semestre, tengo muchas cosas que hacer y no he podido cumplir con todo, me siento estresada por tantas

cosas todo el tiempo, pero jaja a veces es como mas cuestión mía qué de otra gente, me estreso con facilidad supongo que es lo normal ¿no? porque igual me estoy adaptando a la Universidad” (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Pues sí, a veces me estreso y todo eso, pero pues yo planeo muy bien mis días y pues tengo mis metas claras, yo creo que todo pasa porque hay razones de fondo para que las cosas pasen así, entonces eso no me preocupa tanto creo yo” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

“Me siento frustrada casi todo el tiempo porque me pasan cosas muy tontas, jaja, y a veces me frustra esforzarme y que las cosas no salgan bien porque en la universidad, piden muchas cosas, pero me gusta pensar que el esfuerzo vale la pena y tratar de complicarme menos” (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

Por lo anterior se identifica qué hipotéticamente se puede deducir que, al tener un buen nivel de satisfacción con la vida, también pueden tener cierto grado de autocontrol, aunque presentan sensaciones como frustración, estrés constante, también se resalta su habilidad para sobrellevar esas sensaciones.

Tabla 8. Aspectos personales

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
26. ¿Qué tan satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	Lo normal	30	41,10%	71,2%
	Bastante	22	30,1%	
27. ¿Qué tan satisfecho/a está de sí mismo?	Lo normal	36	49,3%	71,2%
	Bastante	16	21,9%	
Promedio			71.2%	
30. ¿Qué tanta oportunidad tiene de realizar actividades de ocio, recreación o tiempo libre?	Un poco	37	50,7%	n/a

Nota: La tabla 6. representa algunos aspectos que tienen los estudiantes encuestados, en cuanto a la satisfacción con sus habilidades, satisfacción personal, capacidad de concentración, tiempo disponible para actividades de ocio, entre otros aspectos.

Fuente: *Elaboración propia*

Con respecto a la satisfacción con la habilidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, las estudiantes manifestaron que:

“creo que la habilidad que me permite cumplir con las funciones del diario vivir, es la motivación para cumplir mis metas” (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Pues no sé cómo se llamara esa habilidad ..jaja, pero siento que el estar bien física y mentalmente sana me permite realizar mis actividades diarias... Claro está que, también mis metas son la razón por la que siento que puedo realizar mis actividades diarias de la mejor manera, aunque hay momentos en los que mi salud mental se ve afectada, trato de mantener mi equilibrio mental por lo que quiero llegar a ser el día de mañana” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

“No podría definir una sola habilidad, porque para realizar las actividades habituales, se requiere de muchos aspectos como lo son; adaptarme a los cambios, cumplir mis metas, ser resiliente , buscar el bienestar social , e individual desde mi proceso académico, etc”.(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

Por tal razón, se identifica que las estudiantes requieren de diversas habilidades para cumplir sus metas diarias: habilidad motivacional, habilidad de adaptación al cambio, capacidad de resiliencia y habilidades en pro del bienestar social desde la praxis de la formación como Trabajadores Sociales; a su vez, es importante resaltar que los estudiantes comprenden que las habilidades que poseen se componen de diversos factores que les permiten cumplir con sus actividades diarias, desde la motivación por sus metas.

Por otra parte, en la pregunta 27 se identifica que los estudiantes se sienten satisfechos consigo mismos en un nivel medio alto. Tarazona, (2005) retomado por González (2018,p. 69), refiere que, el Autoconcepto se construye a partir del grado de autoestima de cada individuo, el cual consiste en confiar en las potencialidades propias, identificando dos componentes: el valor personal (valoración positiva o negativa que la persona tiene de su Autoconcepto, incluyendo las actitudes hacia sí mismo) y el sentimiento de capacidad personal (expectativas que tiene una persona de ser capaz, de hacer de manera exitosa lo que tiene que hacer). En este orden de ideas, se resalta que la satisfacción consigo mismo permite al estudiante potenciar sus habilidades en pro de la construcción personal y del bienestar social, generando un equilibrio en aspectos que conllevan a tener una mejora en la Calidad de Vida.

Finalmente, se identifican las actividades extracurriculares como lo son el ocio, la recreación o tiempo libre como aspectos que influyen en la calidad de vida de los estudiantes: en ese ámbito, el 50,7% de los estudiantes tiene poca oportunidad para realizar este tipo de actividades, condición que podría afectar su calidad de vida ya que, gracias a estas actividades, las personas pueden vivir momentos de satisfacción personal en relación con su entorno, aminorar los niveles de tensión producidos por la vida diaria y la rutina.

4.3.3 Dimensión Relaciones Sociales

Tabla 9 Relaciones personales

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
31. ¿Qué tan satisfecho/a está con sus relaciones personales?	Lo normal	31	42,5%	72,6%
	Bastante	22	30,1%	
32¿Qué tan satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	Bastante	36	49,3%	69,9%
	Lo normal	30	41,1%	

33.¿Qué tan satisfecho/a está Bastante 21 28,8%
con su vida sexual?

promedio 63.93

Nota: representa la satisfacción de las relaciones sociales de los estudiantes

Fuente: *Elaboración propia*

Con respecto a la satisfacción que tienen los estudiantes con sus relaciones personales y el apoyo que obtienen de sus amigos, se identifica que el 63,93% se sienten satisfechos en un nivel medio alto, aspecto que influye en la realización de los estudiantes a nivel académico, social y personal. Teniendo en cuenta que, las relaciones personales se convierten en una necesidad humana desde el hecho de pertenecer, de ser validado por otros seres humanos y de obtener una respuesta positiva de otros, además de ser vitales para la autorrealización del individuo y la satisfacción de las necesidades, son aspectos que promueven la Calidad de Vida.

Por ende, la autorrealización y la validación de sí mismo se da a partir del hecho de pertenecer activamente a un grupo social, donde la persona participa en las relaciones activamente generando influencia y dejándose influir, pero lo hace desde su marco de referencia interno, el cual a su vez está permeado por marcos externos (Rogers, 1985), citado por (Bernal. s.f, p.18). Esto indica que hay esquemas mentales generados por experiencias sociales, culturales e individuales que permiten a la persona tener bienestar desde el fortalecimiento de sus relaciones, lo cual es un factor que influye de manera importante en la calidad de vida de los estudiantes.

Por último, se identifica que los estudiantes tienen una satisfacción con su vida sexual, por lo cual es importante resaltar que, la sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano, ya que está íntimamente relacionada con la afectividad, la capacidad de amar y la aptitud para relacionarse con los demás; la OMS, (2018) define la sexualidad como:

“Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales” (p.3).

Dicho de otra manera, la vida sexual de las personas es un factor que influye directamente en las relaciones sociales que manejan los individuos, además de que, una vida sexual activa y plena genera bienestar personal; por lo tanto, se infiere que, al ser seres sociales, los estudiantes logran mantener relaciones personales y sociales sanas que contribuyen a su Calidad de Vida y Salud Mental Positiva, siendo así, una estudiante manifiesta:

“Y pues en cuanto a lo de las relaciones personales, creo que también rescato mucho eso que ustedes mencionaron, creo que sí serían lo principal viendo como todos los resultados” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 10 de noviembre de 2021)

En concordancia con lo anteriormente mencionado por la estudiante, se evidencia que las relaciones sociales representan un factor generador de bienestar en los estudiantes, situación que se puede evidenciar en la calificación que le dan los estudiantes a su Calidad de Vida en la primera pregunta.

4.3.4 Dimensión Medio Ambiente

Tabla 10. Dimensión Medio ambiente

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
34. ¿Qué tan saludable es el ambiente físico a su alrededor?	Lo normal	28	38,4%	76,8%
	Bastante	28	38,4%	
36. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	Lo normal	35	47,9%	83,5%

Bastante	26	35,6%
Promedio		80,15%

Nota: la tabla representa la satisfacción de las relaciones sociales de los estudiantes

Fuente: Elaboración propia.

Se observa que, el 80,15% de los estudiantes tiene una percepción medio-alta en la satisfacción con su ambiente físico y en la seguridad que sienten del mismo; a partir de esto, se resalta que el “medio ambiente es un factor importante en la percepción que tiene el individuo sobre su calidad de vida, ya que el espacio físico genera una serie de sensaciones de confort en lo biológico y psicosocial donde el hombre habita y actúa, vinculadas a un determinado grado de satisfacción de unos servicios y a la percepción del espacio habitable como sano, seguro y grato visualmente”.(Leva, 2015,) retomado por (Sánchez, Santos & García 2017, p .130). Con base a lo anterior, algunas estudiantes manifestaron:

“Pues realmente como te dije anteriormente pues para mi Bogotá no tiene condiciones que me permitan tener una calidad de vida, empezando por el transporte que es bien malo y la inseguridad... Lo único que no me quejo es que vivo en un conjunto y el ambiente es tranquilo”. (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 10 de Noviembre de 2021)

“Lo único que me estresa del medio ambiente que me rodea es el transporte, vivo cerca de una avenida, digámoslo 5 cuadras y se hace mucho trancón y hay mucha contaminación, Aunque en otras partes del barrio es tranquilo y a una casa de mi cuadra queda un parque entonces es como vivir en dos contrastes”. (Entrevista No.1. Estudiante Femenina, 10 de Noviembre de 2021)

Por consiguiente, se observa que la percepción que tienen los estudiantes de su ambiente físico implica también la satisfacción con el espacio urbano que habitan, aunque se sienten insatisfechas por factores como la contaminación, el transporte, la inseguridad se

sienten satisfechas en su contexto inmediato el cual viene siendo el lugar donde se ubica su vivienda y algunas partes de sus alrededores lo cual aporta en cierto grado en su Calidad de Vida

4.4 Variable Salud Mental Positiva

De acuerdo con el segundo objetivo, orientado a Describir la Salud Mental Positiva en los estudiantes de trabajo social que cursan primer semestre en la Unicolmayor se presenta los siguientes resultados

Es importante mencionar que las estudiantes entrevistadas tienen cierta claridad sobre los aspectos que permiten tener salud mental positiva, manifestado que:

“Para mí la salud mental positiva es cuando nos encontramos con problemas emocionales o con algún trastorno o alguna enfermedad mental y podemos lidiar con nuestra vida cotidiana, pues de buena forma”

(Entrevista No 1. Estudiante Femenino, 10 de Noviembre de 2021)

“La entiendo como un momento en el que me siento bien conmigo misma, con mi entorno, con las personas y creo yo que pues es lo mismo como: querer estar tranquila con mis decisiones, conmigo, con las personas, creería yo que es eso”.(Entrevista No 2.

Estudiante Femenino, 10 de Noviembre de 2021)

“Bueno yo considero que tener salud mental positiva es intentar mantener un equilibrio pues emocional en todo lo que pertenece a mi vida, y si digamos no está del todo equilibrado saber cuáles herramientas tengo para mejorar y pues también como ver el uso adecuado que le puedo dar a ellas para mejorar mi salud mental”.

(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 10 de Noviembre de 2021)

Por lo anterior se identifica que las estudiantes perciben la Salud Mental Positiva cómo la manera en que pueden tener autocontrol y afrontar el desequilibrio emocional en situaciones que se presentan en su vida cotidiana, teniendo en cuenta que es fundamental contar con un buen Autoconcepto para poder establecer relaciones personales satisfactorias y sentirse satisfechos con las decisiones que toman en su vida diaria. Por lo tanto, es importante mantener una buena Salud Mental Positiva se necesita tener un equilibrio en los aspectos positivos y negativos que se presentan en la vida cotidiana desde los diferentes ámbitos del contexto en que se encuentra inmerso cada individuo.

4.4.1 Dimensión Satisfacción personal

Tabla 11 Satisfacción personal

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
46. Me gusto como soy	Con bastante frecuencia	27	37%	
50. Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o	Algunas veces	37	50,7%	52%
51. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico	Algunas veces	34	46,6%	
47. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean	Nunca o casi nunca	35	47,9%	
48. Pienso que soy una persona digna de confianza	Siempre o casi siempre	51	69,9%	
49. Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada	Nunca o casi nunca	44	60,3%	
Promedio				52%

Nota: Representa el nivel de confianza, el Autoconcepto y el sentido de pertenencia que tienen los estudiantes de sí mismo. Fuente: Elaboración propia

Con base en los resultados, se puede identificar respecto a la pregunta 46, 50 y 51 que, el 52% de los estudiantes aceptan su aspecto físico y se aceptan como son. Con respecto a las preguntas 47, 48, 49, los estudiantes no se sienten menos que otras personas, su

confianza en sí mismos es alta y se perciben como personas útiles, esto quiere decir que buena parte de los estudiantes se encuentra satisfecha con su vida personal.

Lo anterior se puede evidenciar a través de entrevistas realizadas a algunas estudiantes de Trabajo Social de primer semestre, en donde se evidencia que los estudiantes en términos generales, *“son capaces de aceptarse como son, manifestando qué se perciben de manera positiva a través del cuidado que le dan a su apariencia física, al expresarse acerca de sí mismos, al demostrar seguridad al hablar y al actuar, pero también hay situaciones en que hay persona que por hacer comentarios desacertados sobre nuestra apariencia generan cierto grado de desconfianza en uno mismo”*. (Entrevista No 1,2,3. Estudiantes Femeninas, 10 de Noviembre de 2021).

Por ende, debido a diferentes situaciones actuales que acontecen en la vida cotidiana, algunos jóvenes pueden reducir su Autoconcepto en ocasiones, generando variaciones en la satisfacción consigo mismos. Al respecto, Cardona & Agudelo, (2007), citados por García, et al (2016), refieren que

“la satisfacción personal acoge aspectos de apreciaciones subjetivas y objetivas, percepciones de sí mismo, sentido de la vida, pensamientos y sensaciones características que componen la calidad de vida y la salud mental” (p.38)

Por lo tanto, se infiere que una parte significativa de la población estudiantil de primer semestre tiene un nivel medio con respecto a su satisfacción personal, esto es importante ya que tener cierto grado de satisfacción personal permite al individuo tener mayor equilibrio en su Salud Mental, sus relaciones personales, entre otras. lo cual aporta a la Salud Mental Positiva de los estudiantes de primer semestre de la Uicolmayor.

4.4.2 Dimensión actitud prosocial

Tabla 12 Dimensión actitud prosocial

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
53.Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	Con bastante frecuencia	36	49,34%	50,2%
54.... pienso en las necesidades de los demás	Con bastante frecuencia	37	50,7%	
Promedio				50,2%

Nota: representa el nivel de actitud prosocial que tienen los estudiantes

Fuente: Elaboración propia

Según Lluch (1999) citada por González (2012): “Se entiende por conducta prosocial toda conducta social positiva con o sin motivación altruista. Positiva significa que no daña, que no es agresiva. A su vez se entiende por motivación altruista el deseo de favorecer al otro con independencia del propio beneficio” (p.95). Por lo anterior se entiende que la actitud prosocial tiene que ver con una predisposición activa o actitud de ayuda o apoyo hacia los demás, con la aceptación de los demás y de sus vivencias particulares, sin esperar nada a cambio.

Con base a lo anterior, se puede evidenciar a través de las entrevistas a las estudiantes que, la actitud prosocial es un componente fundamental en la vida cotidiana, manifestando que:

“Desde chiquita me ha gustado ayudar a los demás, personalmente esa fue una de las razones por la que elegí la carrera, a mí me nace ayudar a los demás cuando lo necesitan” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Yo creo que en esta carrera como en muchas otras se necesita tener la actitud y las capacidades para trabajar por los demás, así que yo creería que la mayoría de mis compañeros es muy dado a ayudar al otro sin esperar

nada a cambio".(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

Lo anterior deja en evidencia que, el 50,2% los estudiantes se encuentran en un nivel medio alto en su conducta prosocial, en la que posiblemente a lo largo de su experiencia ha desarrollado conductas prosociales en las que hay predisposición por ayudar a los demás, Además se observa que hay una relación entre la carrera de Trabajo Social y la actitud prosocial ya que las dos van en pro del bienestar individual y social.

4.4.3 Dimensión autocontrol

Tabla 13 Dimensión autocontrol

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
55.Los problemas me bloquean fácilmente	Algunas veces	46	63%	n/a
56.Soy capaz de controlarme cuando experimentó emociones negativas	Algunas veces	32	43,8%	n/a
57.Me siento a punto de explotar	Algunas veces	35	47,9%	n/a
58.Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos	Algunas veces	37	50,7%	
59. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables Soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal	Algunas veces	36	49,3%	
Promedio			50,98%	

Nota: Representa la capacidad de autocontrol que tienen los estudiantes

Fuente: Elaboración propia

González (2012), establece que el autocontrol es la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal. (pp.97-98). Por lo tanto, se identifica que el 50,98% de los estudiantes se encuentran en un

nivel medio de autocontrol, lo cual quiere decir que el grado de autocontrol que tienen los estudiantes les permite enfrentar situaciones y manejar de la manera más razonable situaciones de conflicto/estrés, gestionar sus emociones, afrontar la vida diaria, además les permite mantener un equilibrio personal y generar interacciones positivas con las personas que habitualmente se relacionan, aspectos que aportan a su Salud Mental Positiva. esto lo podemos reforzar con lo mencionado en la Tabla .7 - Dimensión psicológica.

4.4.4 Dimensión autonomía

Tabla 14 Dimensión autonomía

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
60.Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi	Algunas veces	35	47,9%	n/a
61.Me resulta difícil tener opiniones personales	Algunas veces	33	45,2%	80,6%
	Nunca o casi nunca	30	41,1%	
62. Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar decisiones	Algunas veces	55	75,3%	n/a
	Nunca o casi nunca	30	41,1%	
63.Me preocupa que la gente me critique	Algunas veces	29	39,7%	80,8%
Promedio				71.1%

Nota: Representa la influencia de externos en la vida personal de los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia

Por lo anterior se evidencia que los estudiantes, en gran medida no les preocupa lo que los demás piensen de ellos, no les resulta difícil tener opiniones de sí mismos, no les preocupa que la gente los critique y las opiniones de los demás algunas veces influyen a la

hora de tomar decisiones; teniendo en cuenta las condiciones necesarias para identificar la autonomía a nivel personal, se resalta que los estudiantes, en un 71,1% presentan autonomía en un nivel medio-alto, entendiendo la autonomía como “la capacidad para tener razonamientos y juicios personales, enfatizando en la independencia y control de la propia conducta, y en la confianza de las capacidades personales” (Acevedo, et al, 2016, p 18).

De tal manera las estudiantes manifestaron qué:

“Bueno, pienso que en cierto modo soy autónoma, las únicas personas que influyen directamente en mis decisiones son mis padres y quizás una que otra amiga o amigos, pero es porque los considero como unas personas importantes, de resto no estoy pendiente de lo que los demás digan o hablen de mi”. (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)

“Sí me considero autónoma, pero también tengo en cuenta cuando alguien me da una opinión qué me aporta, pero sí son comentarios qué en vez de aportar me retan ni cuidado pongo”. (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

De tal modo, el grado de autonomía de los estudiantes está influenciado por personas cercanas a ellos, sin embargo, en la cotidianidad uno se enfrenta a diversos escenarios en el que habitualmente se está en interacción constante con otras personas, esto hace que en ocasiones los estudiantes escuchen opiniones positivas o negativas de persona externas a su núcleo. Por ende, el grado de autonomía que tienen los estudiantes les permite ser receptivos a opiniones que le aporte a su desarrollo personal.

Los resultados anteriores se pueden comparar con la investigación realizada con los estudiantes de la facultad de medicina de la universidad Libre de Barranquilla, llevada a cabo por Gina Navarro Baene, (2008, p.76.) en donde se encontró que el 42,2% de los estudiantes presentan niveles medio-altos de autonomía lo cual les permite tener Salud Mental Positiva,

Finalmente, es importante citar a Lluch (1999) citada en (Acevedo, et al, 2016) refiere que la persona psicológicamente sana cuenta con determinada autonomía y no es dependiente del mundo y de los demás de manera fundamental” (p 36), lo que permite inferir que el grado de autonomía que poseen los estudiantes aporta significativamente en su Salud Mental Positiva.

4.5 Afrontamiento

Tabla 15 Afrontamiento

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
37. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.	Con bastante frecuencia	30	41,1%	n/a
38. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura(o)	Algunas veces	33	45,2%	n/a
39. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no	Con bastante frecuencia	20	27,4%	55,6%
	Algunas veces	20	27,4%	
Promedio				47,3%

Nota: la figura cuenta con preguntas pertenecientes a la dimensión autonomía y resolución de problemas y hacen parte de la subdimensión Toma de decisiones de la dimensión afrontamiento.

Fuente: elaboración propia

Por lo anterior, se evidencia que, el 47,3% de los estudiantes tienen un nivel medio-alto en su habilidad de toma de decisiones, se debe tener en cuenta que, tomar una decisión no es fácil, dependiendo de la situación en la que el individuo se encuentre; el proceso de toma de decisiones se encuentra influenciado por aspectos como lo son: motivaciones, sentimientos, emociones, situaciones, relaciones, entre otros. Además, la toma de decisiones es una acción constante que muchas veces se da de manera automática, pero es un aspecto

fundamental en el desarrollo personal durante el ciclo vital, por tanto, se identificó que el grado de autocontrol y autonomía de los estudiantes está influenciado por su nivel de toma de decisiones. Esto se refleja en la Tabla. 13 autocontrol y Tabla.14 autonomía

Por lo anterior, es importante resaltar que la habilidad de toma de decisiones es un aspecto fundamental que fortalece la capacidad de afrontamiento del individuo. Johnson, D y Johnson, R. (2002) retomado por (Guadarrama et al, 2018, p.207) definen el afrontamiento como los esfuerzos dinámicos, cognitivos y conductuales que los individuos utilizan para resolver problemas. Por ende, se identifica qué hay diversas estrategias para enfrentar las diferentes situaciones de la vida; esto permite afirmar que la respuesta no es única, sino que existen diferentes estrategias de respuesta para afrontar las situaciones del diario vivir.

Por lo cual, la toma de decisiones y las estrategias de afrontamiento son precisamente aspectos que permiten al estudiante tener equilibrio en los diferentes ámbitos que rodean su cotidianidad.

Tabla 16. Resolución de problemas

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
40. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida	Algunas veces	31	42,5%	80,9%
	Con bastante frecuencia	28	38,4%	
41 Delante de un problema soy capaz de solicitar información	Con bastante frecuencia	33	45,2%	74%
	Algunas veces	21	28,8%	
42 Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones	Con bastante frecuencia	33	45,2%	87,7%
	Siempre o casi siempre	31	42,5%	
Promedio				80.8%

55.Los problemas me bloquean fácilmente	Algunas veces	46	63%	n/a
--	---------------	----	-----	-----

Nota: preguntas relacionadas con la dimensión autonomía, resolución de problemas, Fuente: elaboración propia

La resolución de problemas se entiende como la capacidad para solucionar las vicisitudes, retos y diferentes obstáculos que se puedan presentar inevitablemente en la vida de las personas, en ese orden de ideas, Lluch (1999) citada en (Acevedo, et al, 2016) plantea que, la resolución de problemas y autoactualización tiene que ver con la capacidad de análisis de las situaciones, la habilidad para tomar decisiones, la flexibilidad o capacidad para adaptarse a los cambios y una actitud de crecimiento y desarrollo personal permanente.

De acuerdo a lo planteado en el párrafo anterior, se identifica que la mayoría de los estudiantes tienen la capacidad de solucionar problemas de la vida cotidiana en un nivel medio-alto (80.8%), sin embargo, el 63% de los estudiantes, algunas veces se bloquean fácilmente ante los problemas, esto denota cierta dificultad para controlar sus emociones en momentos de presión.

En concordancia con lo anterior, las estudiantes encuestadas manifestaron:

“Considero que hasta el momento he sido capaz de lidiar con todos mis problemas, creo que eso es algo que me hace sentir bien y me hace pensar que mi salud mental no está mal, yo soy muy relajada, pero he notado que eso no es tan común como uno pensaría, la mayoría de personas vive estresada por todo”
(Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)

“A veces uno como persona me estanco en problemas que son hasta bobos, uno no es capaz de pedir ayuda por orgullo, por pena o por pereza, ni idea, pero eso es un lío, porque hay problemas que no se van, sino que se vuelven mucho peores y la gente se queda ahí a esperar que todo se arregle o se empeore” (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)

De acuerdo a lo anteriormente planteado por las entrevistadas, se debe tener en cuenta que, la capacidad de resolución de problemas es uno de los aspectos fundamentales para la salud mental positiva, por medio de la cual se fortalecen las relaciones personales, de modo que, se reconoce como una habilidad que permite al individuo tener relaciones satisfactorias y afrontar las vicisitudes que se puedan presentar en la vida cotidiana con menor dificultad.

Tabla 17: Adaptación al cambio

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
44. Cuando hay cambios en mi entorno, intento adaptarme	Con bastante frecuencia	35	47,9%	n/a
45. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan	Con bastante frecuencia	33	45,2%	n/a
43. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden	Con bastante frecuencia	26	35,6%	71,2%
	Algunas veces	26	35,6%	
59. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal	Algunas veces	36	49,3%	
Promedio				60,27%

Nota: la tabla hace referencia a la capacidad de adaptación al cambio y tiene preguntas de la dimensión resolución de problemas

Fuente: elaboración propia

Por lo anterior, se identifica que el 60,27% de los estudiantes tienen la capacidad de adaptarse a los cambios que se dan en su entorno y en su rutina habitual; es importante resaltar que los estudiantes al ser actores sociales están sujetos a cambios continuos que emergen desde su contexto inmediato.

“Bueno, pues siento que me adapto con facilidad a los cambios, incluso cuando el confinamiento al principio fue duro, pero después me

acostumbre”. (Entrevista No 1. Estudiante femenina. 13 de Noviembre de 2021).

“Jum... pues por mis experiencias me ha tocado pasar por muchos cambios repentinos, qué aunque no esté de acuerdo con cosas que pasan me toca adaptarme... jummm el proceso de aceptar y asimilar los cambios para mi ha sido fuerte , porque a afectado mi salud mental en el momento qué pasan las cosa, pero con el pasar del tiempo voy aceptando la realidad y trato de tener un equilibrio en mi parte emocional”. (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)

Por tal razón, los estudiantes, al tener cierto grado de capacidad de adaptación al cambio, también cuentan con un equilibrio entre el bienestar físico, mental y social. El proceso de adaptación genera respuestas adecuadas a las necesidades, exigencias, problemas y demás factores sujetos al contexto a partir de conductas que se dan en diversas situaciones (Macías et al, 2013). Por lo tanto, se infiere que la capacidad de adaptación que tienen los estudiantes se compone de características relacionadas con las experiencias, las cuales permiten fortalecer dicha capacidad.

4.5.1 Dimensión habilidades de relación interpersonales

Tabla 18 Habilidades de relación interpersonales

Preguntas	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje	Total
67.A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías	Algunas veces	36	49,3%	94,5%
	Nunca o casi nunca	33	45,2%	
68. tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	Algunas veces	43	58,9%	n/a
69. creo que soy una persona sociable	Algunas veces	30	41,1%	n/a

Promedio

64.8%

Nota: hace referencia al grado de satisfacción de las relaciones interpersonales de los estudiantes

Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta los datos obtenidos, se puede inferir que los estudiantes, aunque no se consideran altamente sociables, se resalta que logran establecer relaciones interpersonales satisfactorias, permitiendo así la interacción con otras personas, generando y manteniendo relaciones afectivas sanas en un nivel medio-alto (64,8%).

En concordancia con lo anterior, Lluch (1999) citada en Acevedo, et al, (2016), p 20), manifiesta que la habilidad de relaciones interpersonales implica y genera unos lazos de colaboración para el logro de los fines que se propongan en un núcleo grupal, familiar o de cualquier otro tipo, además considera que, “una persona tiene salud mental positiva sí es capaz de: Tener relaciones afectivas positivas, Promover el bienestar de los demás sin obtener necesariamente un beneficio personal y, Trabajar e interaccionar con los demás para el beneficio mutuo”(P.20), lo que nos permite concluir que la capacidad de relaciones interpersonales que tienen los estudiantes encuestados aporta en su Salud Mental Positiva.

“No se me dificulta relacionar con otras personas, pero pues también me mantengo al margen con algunas personas que no encajan conmigo, igual eso es normal, no creo que haya una sola persona que se relacione con todo mundo bien”
(Entrevista No 1. Estudiante Femenina 13 de Noviembre de 2021)

En este orden de ideas. es importante qué en cierto modo los estudiantes logren relacionarse positivamente con otras personas, ya que al ser seres sociales para nuestro desarrollo personal es vital interactuar con el otro lo cual aporta a su salud mental positiva.

4.6 Salud mental positiva y afrontamiento

A partir de los resultados anteriormente presentados, se identifica que la capacidad de afrontamiento está relacionada estrechamente con la salud mental positiva, ya que esta es el conjunto de habilidades sociales que el individuo desarrolla a partir de sus experiencias personales y el nivel de dificultad percibido en una situación conflictiva (Guadarrama et al, 2018), lo cual permite al individuo manejar su relación entre el entorno y su vida personal desde sus propias aptitudes que le facilitan afrontar las presiones normales de su cotidianidad.

En este orden de ideas, se reconoce que el afrontamiento es un componente dinámico dentro de la Salud Mental Positiva, ya que plantea mecanismos que permiten sobrellevar los obstáculos de la vida, la capacidad de resolver y superar las distintas situaciones problemáticas que se puedan presentar en la cotidianidad través de los recursos internos y externos propios de cada individuo. Por esto, dichas características propician la Salud Mental Positiva en el estudiante a partir del equilibrio emocional, conductual y físico, concluyendo así, que la capacidad de afrontamiento aporta al proceso de desarrollo humano de cada individuo.

4.7 Relación Calidad de Vida y Salud Mental Positiva

De acuerdo con el tercer y último objetivo orientado a Reconocer la relación entre la calidad de vida y la salud mental positiva de los estudiantes de trabajo social de primer semestre de la Unicolmayor se presentan los siguientes resultados:

Tabla 19 Relación entre Calidad de vida y la salud mental positiva de los estudiantes

VARIABLES	DIMENSIONES	CON QUE SE RELACIONA
Calidad de Vida	Condición socioeconómica	Nivel educativo, Satisfacción con las condiciones de Vida, Estrato y necesidades básicas
	Salud física	Se relaciona con la energía, fatiga, el dolor físico y malestar, el sueño y descanso

Salud Mental Positiva	Estado psicológico	Se relaciona con la imagen corporal y apariencia, sentimientos negativos, sentimientos positivos, autoestima, pensamiento y tiempo de ocio
	Relaciones sociales	Tiene que ver con relaciones personales, apoyo social y actividad sexual
	Medio ambiente	Se relaciona con la seguridad física, y social; accesibilidad y calidad del ambiente.
	Satisfacción personal	Se relaciona con las actitudes hacía uno mismo como el Autoconcepto, autoconfianza
	Autocontrol	Se relaciona con la capacidad para afrontar el estrés y las situaciones conflictivas y mantener el equilibrio o control emocional
	Autonomía	Consiste en la relación de la persona con el mundo; dependencia-independencia frente a las influencias sociales
	Afrontamiento	Se relaciona con la capacidad de resolver y superar las distintas situaciones problemáticas que se puedan presentar en la vida cotidiana.
Habilidades de relación interpersonal	Se relaciona con la capacidad para interactuar con los demás, relaciones interpersonales satisfactoria y afectivas	

Fuente: elaboración propia

La Calidad de Vida al abarcar aspectos multidimensionales acoge aspectos subjetivos y objetivos relevantes en la vida de las personas, siendo así que, se compone de factores como el medio ambiente, aspectos psicológicos como la Salud Mental, la cual se articula con las relaciones sociales y dimensiones personales en torno al bienestar físico, medio social que a su vez está relacionado con las condiciones materiales, compuestas por la condición socioeconómica de cada individuo.

Con la anterior tabla, se evidencia que la Salud Mental es un componente inherente a la Calidad de Vida, ya que, implica el análisis de los aspectos individuales y sociales que afectan positiva o negativamente el bienestar de las personas, en ese orden de ideas. para tener Salud Mental Positiva se debe tener en cierto grado Salud mental ya que la SMP tiene una estructura multicausal, compleja y dinámica, cuyas consecuencias se hacen tangibles a

través de manifestaciones tales como procesos de tipo sociocultural y económico, en la medida que se incrementa la capacidad productiva de las personas y la eficiencia del sistema de producción nacional” (Observatorio de Salud Mental Positiva, 2019). También se concibe la SMP como la capacidad de afrontar las situaciones de la vida y conservar su bienestar en entornos y/o situaciones de riesgo (Comisión Conjunta sobre la enfermedad y Salud Mental, sf).

Por tanto, durante el proceso de investigaciones, se encuentra una relación estrecha entre la Calidad de Vida y la Salud Mental Positiva, ya que la Calidad de Vida se determina a través de la percepción del individuo desde la satisfacción con su vida desde sus condiciones materiales, la relación que tiene con su contexto, respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones

Es por esto que se reconoce que la Calidad de Vida de los estudiantes está estrechamente relacionada con la Salud Mental Positiva desde aspectos que se relacionan recíprocamente, permitiendo reconocer que la Calidad de Vida de los estudiantes se ve influenciada mayormente por aspectos que tienen que ver con características de satisfacción personal, satisfacción por sus condiciones de vida, satisfacción con sus relaciones personales y sociales, las cuáles se articulan a su vez con aspectos que determinan la Salud Mental Positiva, relacionados con el bienestar del individuo, sus relaciones sociales, su capacidad de afrontar las diferentes problemáticas que se presentan en la vida diaria y en cómo el individuo desde sus habilidades , capacidades se puede relacionar con su entorno.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

5. Conclusiones

Respecto a los aspectos que se relacionan con la Calidad de Vida y la Salud mental Positiva, se identifica la manera en que se vincula el Trabajo Social, el cual está inherentemente inmerso en los aspectos de la vida de las personas desde la garantía en derechos humanos y las políticas sociales que promueven la Calidad de vida y la Salud Mental de los estudiantes.; por esta razón, desde nuestro que hacer profesional es importante reconocer que el contexto es un ámbito social que permite el desarrollo de una persona, por ende es fundamental vincularnos a proyectos, generar proyectos, propuestas, entre otras, que implementen estrategias en pro del bienestar social e individual los cuáles directamente promoverán la salud mental y calidad de vida del estudiantes y de la sociedad en general y así poder cumplir con el holístico y la integralidad de la disciplina.

Por otra parte, es menester reconocer que, la medición de Calidad de Vida ha venido cambiando desde la década de los 70 del siglo pasado, teniendo en cuenta que, antes de esa década, la CV era netamente concebida desde los aspectos económicos como lo son la capacidad adquisitiva, los medios de subsistencia, la estratificación social y los bienes materiales (incluida la vivienda) y en la actualidad y en su trayectoria la Calidad de Vida no se determina solamente desde aspectos económicos sino también incluyendo aspectos fundamentales para la comprensión del bienestar integral de las personas como lo son las relaciones sociales, la salud física y mental, la relación con el medio ambiente inmediato

En este orden de ideas, es importante resaltar que la percepción que tienen los estudiantes de su Calidad de Vida se da a partir del equilibrio de aspectos negativos y positivos partiendo de su Autoconcepto, el cual abarca características como sentimientos, relaciones sociales interpersonales y satisfacción con su medio ambiente.

Por otra parte, es pertinente acotar que, en el siglo XX el concepto de la salud mental se asociaba enteramente con enfermedad mental y a lo largo de su trayectoria se empezó a comprender a su vez desde el conjunto de relaciones de tipo familiar, individual, grupal y social, extendiendo la interpretación de la salud mental, dejando de ser una relación meramente intrapersonal a entenderse como el resultado de las interacciones sociales;

A grandes rasgos, la salud mental deja de ser comprendida desde la enfermedad mental a ser comprendida desde las relaciones sociales, desde la interacción e influencia del entorno y la percepción que tiene el individuo de sí mismo.

Además, es importante resaltar que, aunque la salud mental de la población mundial se vio afectada a causa de la Pandemia del COVID -19, a raíz de dicha pandemia, muchas persona en la actualidad no gozan de una salud mental positiva (OMS, informe de salud mental, 2021), es importante enfatizar que en los resultados obtenidos se evidencia que los estudiantes tiene un nivel alto en su capacidad de adaptación al cambio, de modo que encuentran un equilibrio en la manera en que sobrellevan situaciones negativas y positivas que se presentan en su diario vivir, aunque no gozan de un completo bienestar físico, mental y social, logran tener un equilibrio en cada una de estas permitiendo así tener una buena salud mental positiva.

De acuerdo a lo anterior, se identifica qué la CV se diferencia de la SMP desde la percepción que tiene el individuo a partir de su contexto, en el cual, las condiciones socioeconómicas influyen en el bienestar del individuo, en el grado de satisfacción de sus condiciones de vida y cómo estas contribuyen en su salud física, psicológica, en su entorno y sus relaciones; en cambio, la Salud mental positiva parte desde una mirada interna del sujeto hacía su contexto, donde se centra en los recursos propios del individuo con relación a sus habilidades, logrando mantener un relación positiva con su entorno, de modo que pueda

afrontar el medio social en el que está inmerso teniendo en cuenta las relaciones personales y sociales que lo rodean.

Por otro lado, como Trabajadores Sociales se evidencia la relación que existe entre el quehacer profesional y la actitud prosocial que tienen los estudiantes, ya que abarcan aspectos encaminados a impulsar el desarrollo social y el fortalecimiento de las relaciones sociales e interpersonales que permitan fomentar el bienestar general.

Finalmente, es menester mencionar que, la mayoría de las investigaciones, artículos, entre otras referentes a Salud Mental Positiva y Calidad de Vida realizadas a estudiantes universitarios están dirigidas a carreras relacionadas al área de la salud y sería importante que desde otras facultades se den este tipo de investigación ya que la Salud Mental y Calidad de Vida nos compete a todos, y esto permitirá tener una mirada más amplia desde cada área y sus características propias que le permitirán a bienestar universitario ajustar y crear estrategias de promoción de la SMP Y CV.

6 Recomendaciones

Para la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y el programa de Trabajo Social

Es necesario formular investigaciones que permitan profundizar acerca de la influencia de la carga académica en la Salud Mental y la Calidad de Vida de los estudiantes en el campo universitario, desde una mirada interdisciplinar, ya que desde lo antecedentes se identificó que la carga académica es un factor que afecta la salud física, mental y social de los estudiantes, con el fin de generar propuestas de promoción de la Salud Mental Positiva.

Se sugiere fortalecer y difundir la información acerca de los distintos espacios de acompañamiento y monitoreo de la salud mental de los estudiantes, tanto del programa de Trabajo Social, como de las otras facultades por medio del fortalecimiento de tutorías de

gestión, apoyo psicosocial y campañas de prevención y promoción de la salud mental que generen el bienestar estudiantil

Para el semillero nuevas perspectivas en salud mental

Se recomienda a los integrantes del semillero continuar con la investigación en donde se aborden aspectos más concretos de la Calidad de Vida y Salud Mental Positiva de los estudiantes, lo que permitirá tener una mirada más amplia de la SMP de los estudiantes, lo cual es importante para el propósito del observatorio y sus objetivos establecidos.

Además, se recomienda generar medios de difusión masiva de resultados, información y datos útiles acerca de la salud mental positiva por medio de redes sociales, plataformas virtuales y demás herramientas de internet con el fin de dar reconocimiento a los procesos que se llevan a cabo dentro de los grupos de investigación al interior del semillero.

Para los Trabajadores Sociales en formación y los Trabajadores Sociales que ejercen la carrera

Se considera necesario promover la Salud Mental Positiva en todos los contextos, tanto en el ámbito estudiantil como desde la docencia, ya que, la salud mental se ve afectada durante el proceso académico, en el ejercicio profesional, en las interacciones con las personas y en los distintos contextos; se sugiere que se haga mayor énfasis en el autocuidado y en la conservación de la salud mental positiva a través del apoyo profesional, teniendo en cuenta las diferentes situaciones que se puedan presentar en los territorios, fortaleciendo las redes de apoyo y las condiciones del contexto, las cuales influyen profundamente en la salud mental de las personas.

7. Bibliografía

- Abalde Paz, E., & Muñoz-Cantero, J. M. (1992). Metodología cuantitativa vs. cualitativa.
- Abreu, J. L. (2014). El Método de la Investigación Research Method. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195-204.
- Acevedo Angulo, L., De Arco Caraballo, L., Pardo de la Torres, M., Redondo Velasco, I., Cogollo Milanés, Z., & Herazo Acevedo, E. (2016). Salud mental positiva en estudiantes del área de la salud en una universidad de la ciudad de Cartagena (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena).
- BAENE, G. (2008). Características de salud mental positiva en estudiantes universitarios. Trabajo de investigación para optar el título de Magíster en Desarrollo Social.
- Barranco, C. (2009). Trabajo social, calidad de vida y estrategias resilientes. *Portularia*, 9(2), 133-145.
- Barrios, I., & Torales, J. (2017). Salud mental y calidad de vida autopercebida en estudiantes de medicina de Paraguay. *Revista Científica Ciencia Médica*, 20(1), 5-10
- Caicedo, O., & González, Y. V. (2006). La calidad de vida como objeto de conocimiento de trabajos de grado en cinco unidades académicas de Trabajo Social Bogotá 2000-2004. *Revista Tendencia & Retos* N°, 11, 245-248.
- Cancino, S., Peña Mantilla, O. O., & Velasco Mendoza, J. A. (2014). Condiciones Socioeconómicas del pregrado de la Universidad de Pamplona (Norte de Santander-Colombia). *Investigación y Desarrollo*, 22(1), 59-78.
- Cárdenas, S. D., Redondo, M. M., & Teherán, A. M. Z. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 33(2), 139-151.

- Cordero, M. L. (2019). Calidad de vida relacionada a la salud de niños y niñas rurales de Tucumán, Argentina (2015). *Población y Salud en Mesoamérica*, 16(2), 72-101.
- Cordero, M. L. (2018). Calidad de vida relacionada a la salud de niños y niñas rurales de Tucumán, Argentina (2015). *Población y salud en mesoamerica*. doi:10.15517/psm.v0i0.33986
- De Cunto, C. (2010). ¿Qué es la calidad de vida relacionada con la salud? *Conexión Pediátrica*, 1(1), 1-3.
- Dueñas, O., LARA, M. D. C., & SAUNAS, G. (2005). ¿Qué es la calidad de vida para los estudiantes? *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 68(3-4), 212-221.
- Gálvez Olivares, M., Aravena Monsalvez, C., Aranda Pincheira, H., Ávalos Fredes, C., & López-Alegría, F. (2020). Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(4), 384-399.
- García Capote, J. (2005). Apuntes sobre la calidad de vida: su carácter socioeconómico y su relación con la salud. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 24(1), 72-76.
- García Guancha, K. S., Ruge Díaz, A. A., & Quintero Rey, C. A. (2016). Revisión teórica: el estado actual de las investigaciones sobre calidad de vida y salud mental en excombatientes de grupos armados ilegales, entre los años 2010 al 2016 (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Gómez-Restrepo, C., Escudero, C., Matallana, D., González, L., & Rodríguez, V. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental. MInsalud. Colciencias, 1.

- Gómez Pacheco, J. P., & Montero Campo, D. I. (2019). *Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la Universidad de la Costa* (Doctoral dissertation, Universidad de la Costa).
- González, P. R., Mesa, Y. M., Zayas, A., & Molinero, R. G. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-76.
- González Zúñiga, L. E. (2012). Salud mental y salud mental positiva en estudiantes universitarios de la Escuela de Ciencias Políticas, Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.
- Guerrero, a. b. el concepto de «autorrealización» como identidad personal. una revisión crítica
- Güedes, G. D., Villagra Astudillo, H., Moya Morales, J., del Campo Vecino, J. y Pires Júnior, R. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud de adolescentes latinoamericanos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 35(1), 46-52. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2014.v35n1/46-52/>
- Guadarrama Guadarrama, R., Carmona, V., Márquez Mendoza, O., Veytia López, M., & Padilla Gutiérrez, I. M. (2018). Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 35(1). doi:10.16888/interd.2018.35.1.11
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación*. 6ta Edición Sampieri.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health.

- Jiménez, L. M. P., Arismedy, M. Z., & Gómez, J. H. D. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Pontificia Bolivariana, 2013. *Medicina UPB*, 33(2), 117-123.
- Jiménez, B. M., & Gómez, C. X. (1996). Evaluación de la calidad de vida. Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud. Madrid: Universidad Autónoma.
- Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2020. Actualizado: 2021. Definición de socioeconómico (<https://definicion.de/socioeconomico/>)
- Ley N°1616, Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. El congreso de Colombia, Bogotá, Colombia. 21 enero del 2013.
- Lozano, T. (2019). El impacto de la Apariencia Física en los procesos de relacionamiento social y su incidencia en el marketing. Recuperado de: https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15154/2019_tatiana_lozano.pdf.
- Lluch, M. T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. *Barcelona: Universidad de Barcelona*, 1-308.
- Lluch Canut, M. (2000). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Universitat de Barcelona.
- Loaiza Roda, N. J., & Castro Guamanga, L. J. (2020). Capacidad de adaptación al cambio desde la formación en habilidades para la vida, impartidas por las profesionales en formación, a los estudiantes del liceo femenino Mercedes Nariño (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Luna, F. (12 de 09 de 2014). Determinantes de la Salud Mental y Promoción de la Salud. Obtenido de Promoción y Educación para la Salud:

<http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2014/09/12/determinantes-de-la-salud-mental-y-promocion-de-la-salud/>

Morales, A. G. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. *Islas*, (138), 125-135.

Moreira Giordán, M. (2019). El trabajo social, las prácticas artísticas y el sentido de la vida en las adolescencias: una propuesta interdisciplinaria.

Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.

Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en psicología*, 32(124), 112-126.

Organización Mundial De La Salud. (2004). Promoción de la salud Mental, Ginebra

Ospino Núñez, C. (2012). *Caracterización de la salud mental positiva de menores trabajadores en un mercado público* (Master's thesis, Maestría en Desarrollo Social).

Padilla, G. V. (2005). Calidad de vida: panorámica de investigaciones clínicas. *Revista Colombiana de Psicología*, (14), 80-88.

Páez, D., Iraurgi, J., Valdosedá, M., & Fernández, I. (1993). Factores psicosociales y salud mental: un instrumento de detección de sujetos adolescentes en riesgo. *Boletín de la Asociación Vasco-Navarra de Pediatría*, 27(87), 34-48.

- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), 413–432.
- Posada, J. A., Duque, P., Garzón, L., & Rodríguez, M. (2012). *La promoción de la salud mental*. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá Colombia.
- Ramos, C. (2017). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9-17.
- Ramírez, A. O., & Martínez, A. O. R. (2017). Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios. *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-16.
- Restrepo, H., & Málaga, H. (2001). Conceptos y definiciones. *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable*. Bogotá: Editorial Médica Panamericana, 24-33. Recuperado el 16 de mayo de 2021, de Juntadeandalucia.es website: http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/426/pdf/Anexo_3-1_WHOQOL-BREF.pdf
- Rodríguez, L. M. B. (2017). La calidad de vida como concepto. *Revista ciencia y cuidado*, 14(1), 5-8.
- Rojas-Reyes, M. X., Gomez-Restrepo, C., Rodríguez, V. A., Dennis-Verano, R., & Kind, P. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud en la población colombiana: ¿cómo valoran los colombianos su estado de salud? *Revista de Salud Pública*, 19, 340-346.
- Romero, O. E. V., & Romero, F. M. V. (2013). Evaluación del nivel socioeconómico: presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 6(1), 41-45.

- Salud percibida y su relación con factores macrosociales e individuales en niños de dos departamentos de Tucumán, Argentina. (2017). Archivos argentinos de pediatría, 115(5). doi:10.5546/aap.2017.415
- Sánchez, E. G. O., Santos, R. A., & García, E. T. A. INDICADORES DESCRIPTIVOS DE LA CALIDAD DE VIDA EN COMUNIDADES VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO. II ENCUENTRO INTERNACIONAL EN EDUCACIÓN MATEMÁTICA, 129.
- Sepúlveda, P. C. G., Buitrago, L. M. C., & Pérez, Ó. A. M. (2013). Salud mental positiva en jóvenes escolarizados del municipio de Calarcá (Colombia). *Cultura del cuidado*, 10(2), 49-57.
- Soares De Cavalho, D. Efectividad de un programa de Promoción y Prevención en Salud Mental Positiva en estudiantes de Grado de Enfermería Análisis Cuantitativo y Cualitativo (Doctoral dissertation, Universitat Rovira i Virgili).
- Urzúa, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Revista médica de Chile*, 138(3), 358-365.
- Urzúa, A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.
- Villar Aguirre, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta médica peruana*, 28(4), 237-241.
- World Health Organization. World Health Organization Quality: Measuring Quality of Life. Geneva: World Health Organization; 1997. WHO/MSA/MNH/PSF/97.4.
- Zapata, C. S., & Duque, M. O. G. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 4(1), 36-46.

8. Anexos

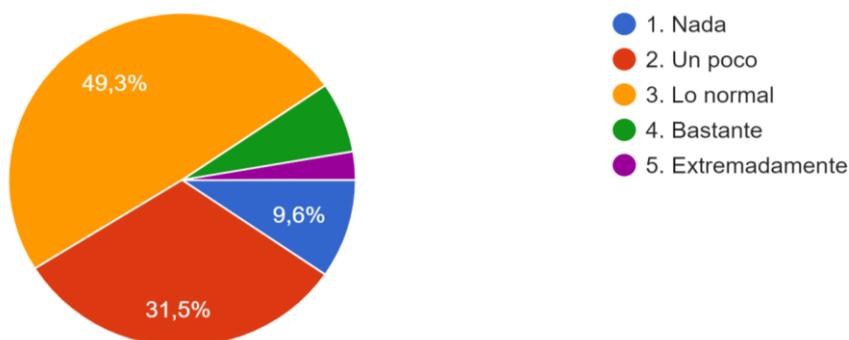
Anexo 1: Consentimiento informado:

El manejo de los datos suministrados en el presente formulario será manejado teniendo en cuenta la LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012 “por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales”

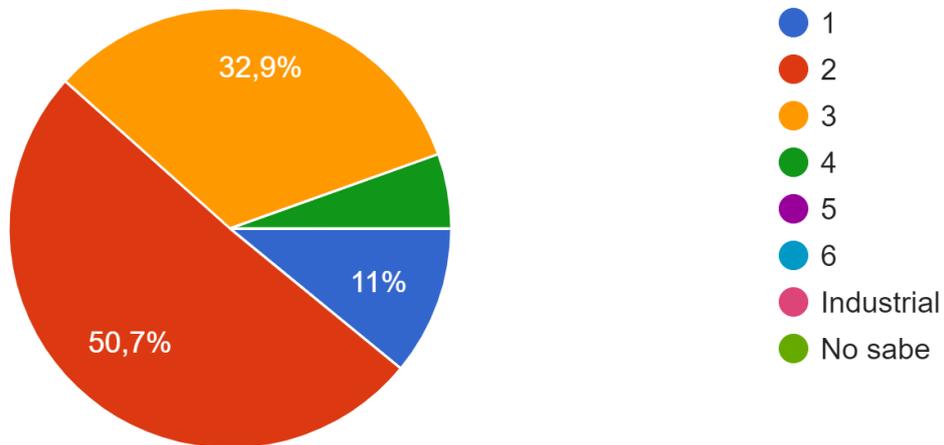
Declaro que me han presentado este formato de consentimiento y he podido hablar sobre esta investigación con el personal que trabajó en la misma. Mis preguntas han sido contestadas. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento. También entiendo que mi nombre no será utilizado en ninguno de los informes preparados por el equipo de investigación. Manifiesto que no he recibido presiones para participar, que

dicha decisión la tomé en pleno uso de mis facultades mentales, consciente y libremente.

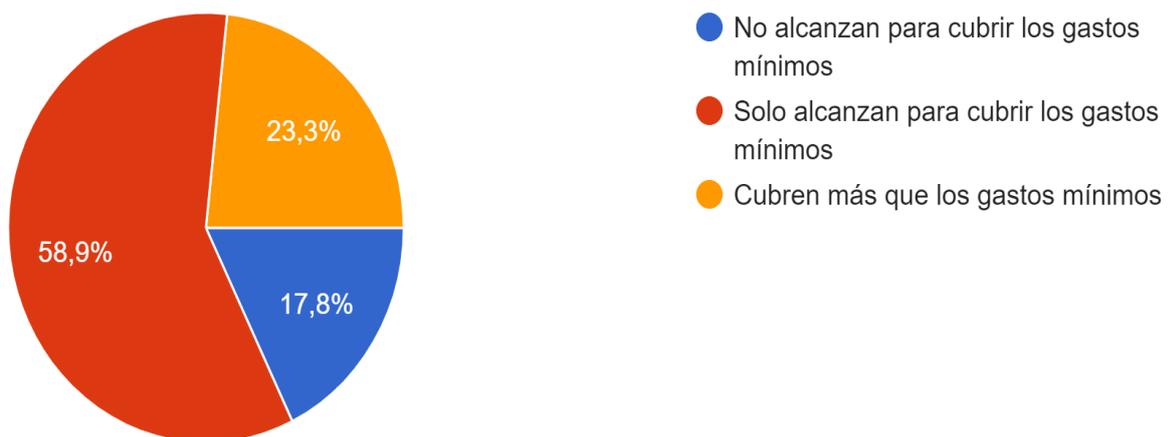
Anexo 2. Figura 1. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?



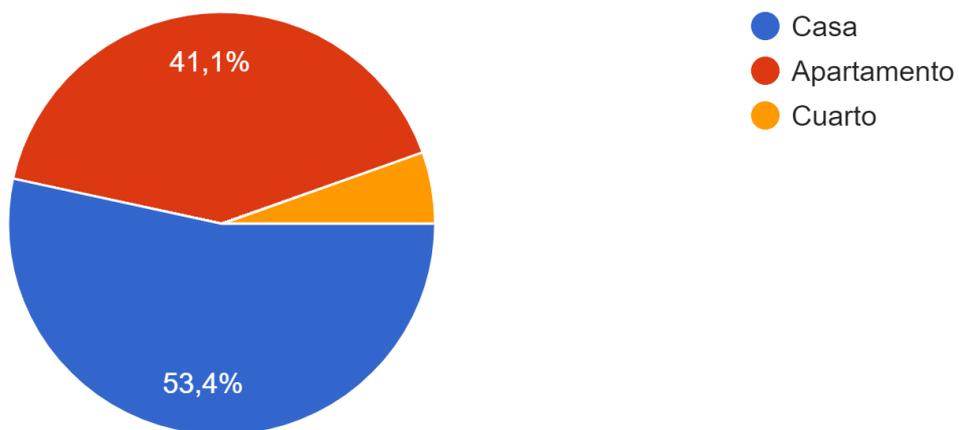
Anexo 3. Figura 2. El estrato en que vive



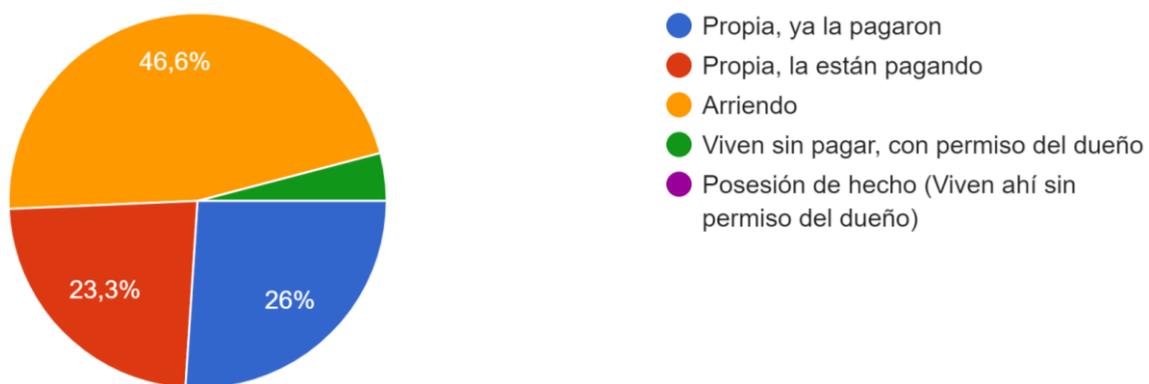
Anexo 4. Figura 3. Los ingresos que tiene



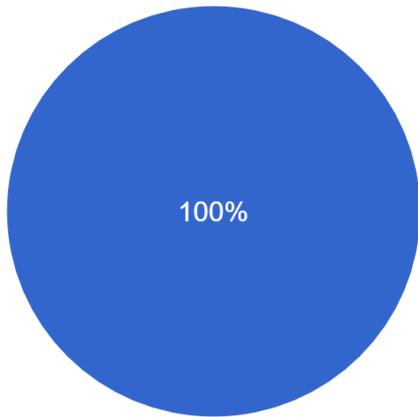
Anexo 5. Figura 4. Su vivienda es



Anexo 6. Figura 5. Tenencia de la vivienda

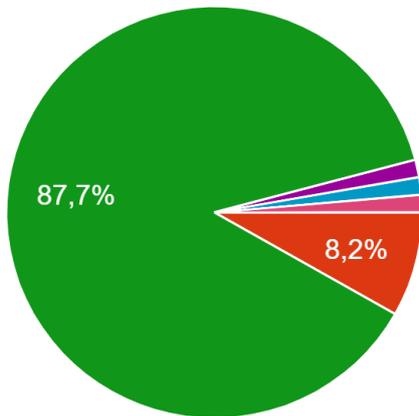


Anexo 7. Figura 6. ¿tiene servicio de energía eléctrica



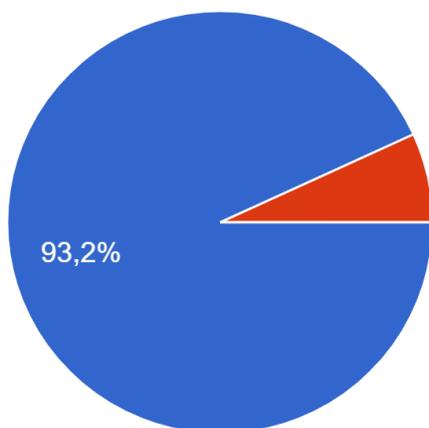
- SI
- NO

Anexo 8. Figura 7. Riesgos de la vivienda



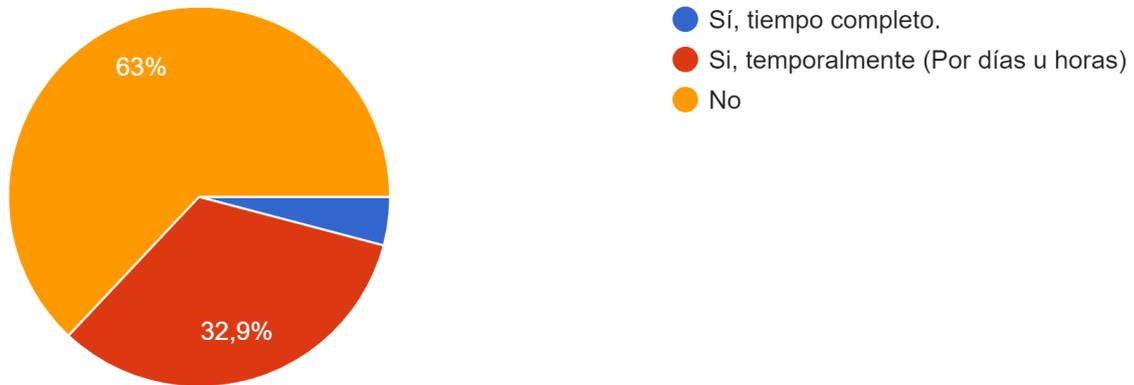
- Deslizamiento
- Inundación
- Incendio forestal
- Ninguno
- Estructura
- humedad, electricidad de mala calidad.
- No sé

Anexo 9. Figura 8. ¿Tiene afiliación al sistema de salud?

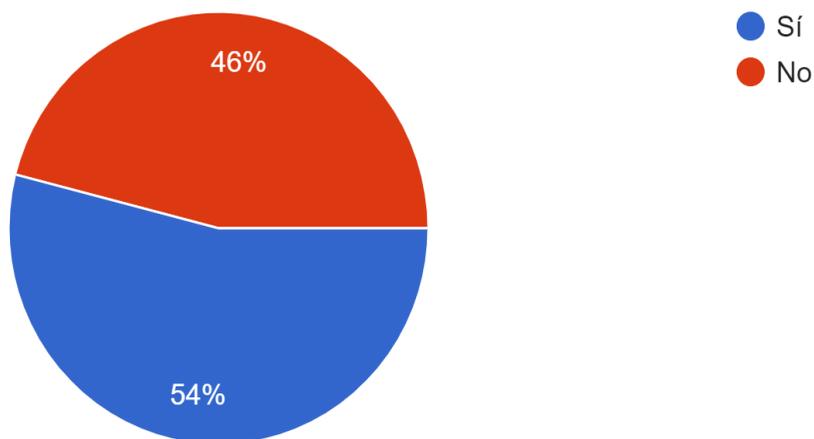


- SI
- NO

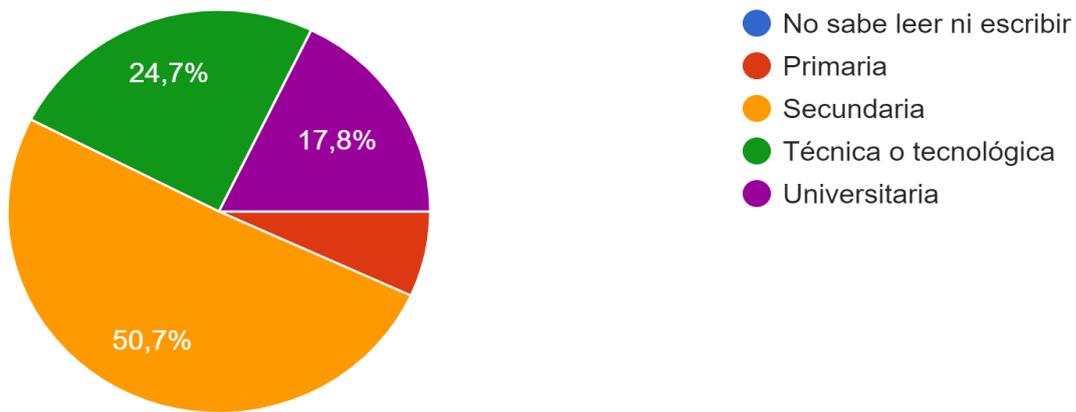
Anexo 10. Figura 9. ¿Usted trabaja?



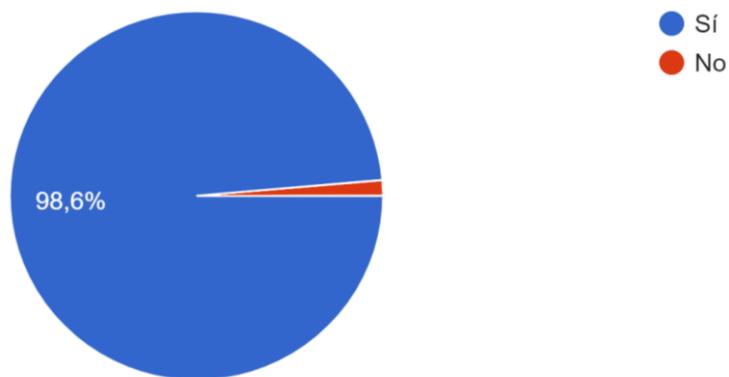
Anexo 11. Figuras 10. ¿Su trabajo es remunerado?



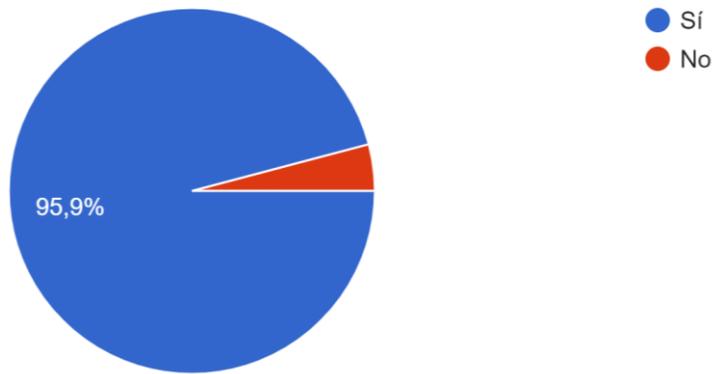
Anexo 12 Figura 11. ¿Cuál es el nivel educativo de sus padres? (Anotar el nivel más alto, sea el del padre o el de la madre)



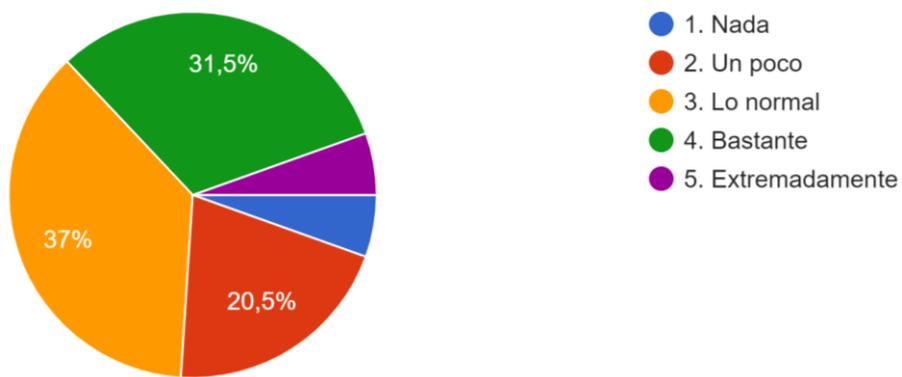
Anexo 13 Figura 12 ¿Hay acceso a teléfono, o a celular en el hogar?



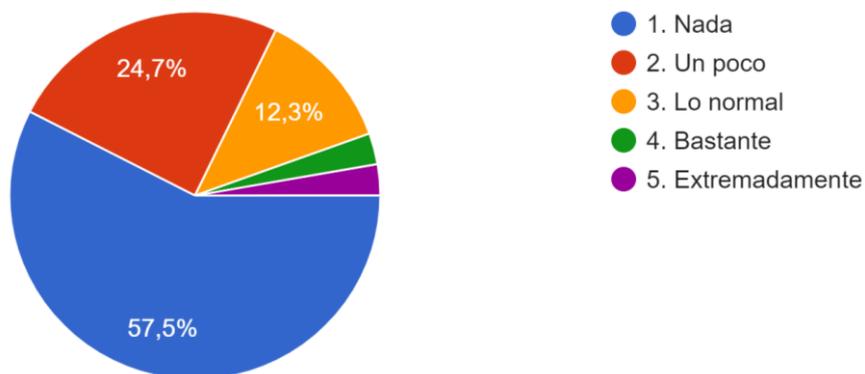
Anexo 14 Figura 13 ¿Hay acceso a Internet en el hogar?



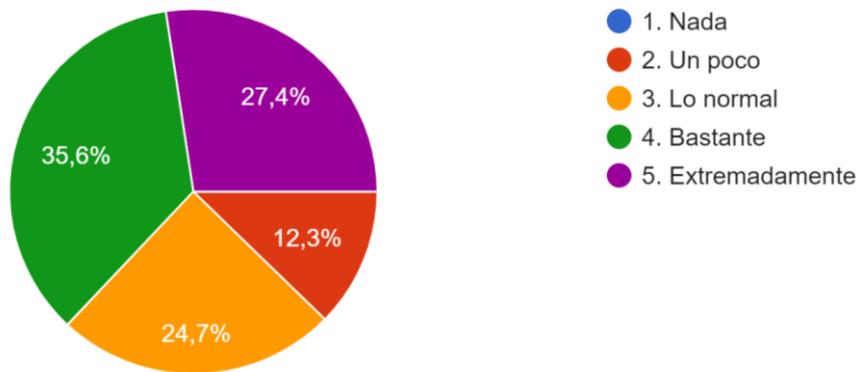
Anexo 15. Figura 14. ¿Se siente con suficiente energía para afrontar la vida diaria?



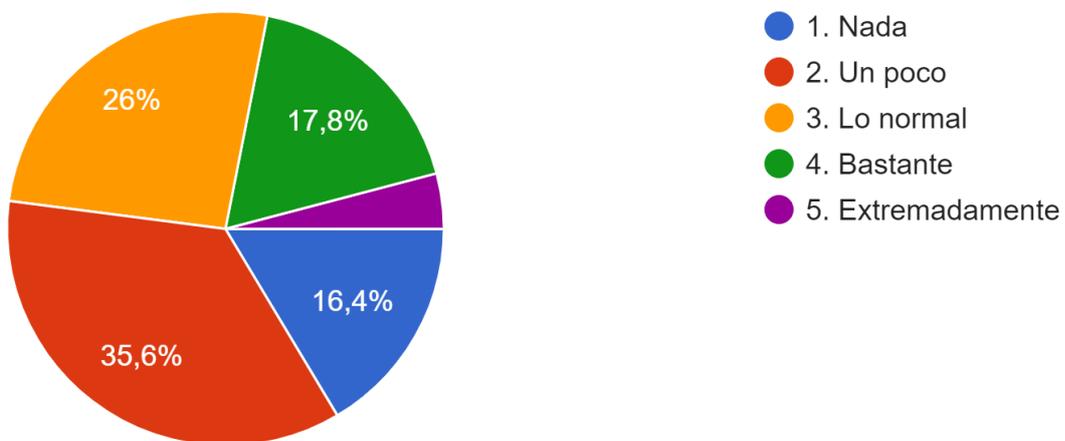
Anexo 16. Figura 15 ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?



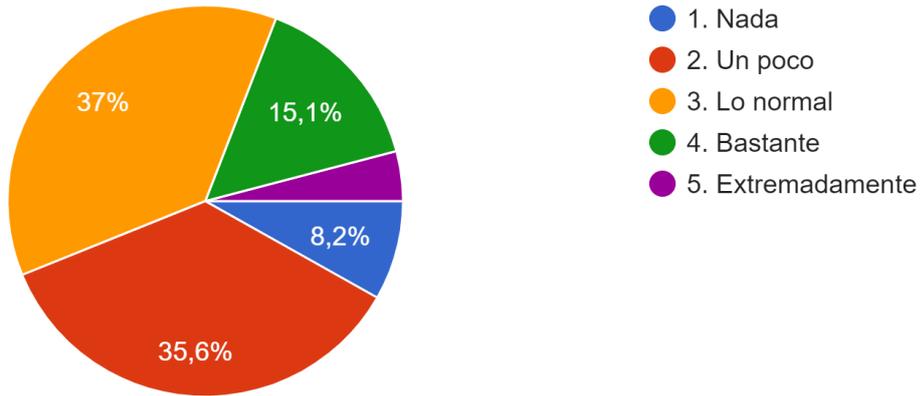
Anexo 17. Figura 16. ¿Es capaz de movilizarse de un lugar a otro?



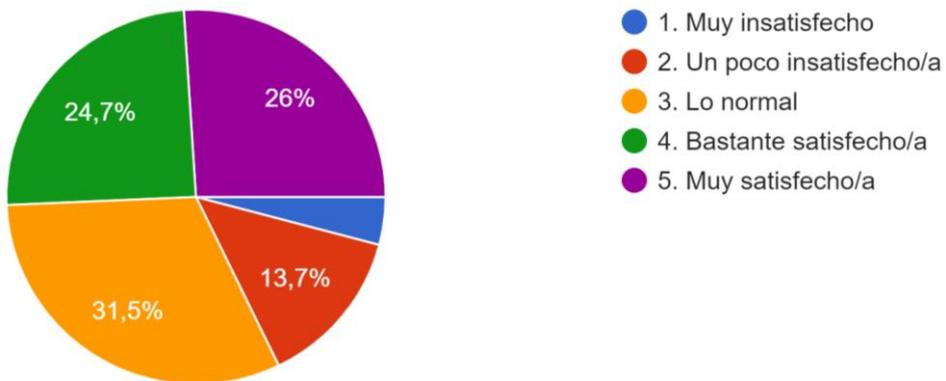
Anexo 18 Figura 17. ¿Hasta que punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?



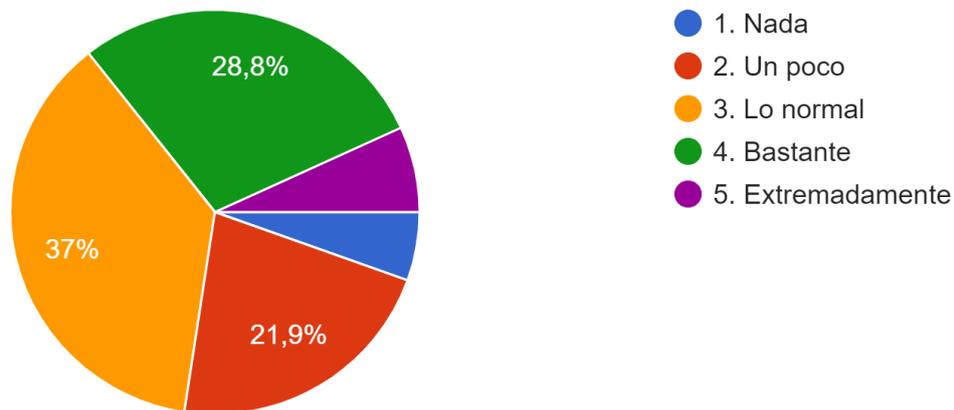
Anexo 19. Figura 18. ¿Qué tan satisfecho/a está con su sueño? ¿Duerme bien?



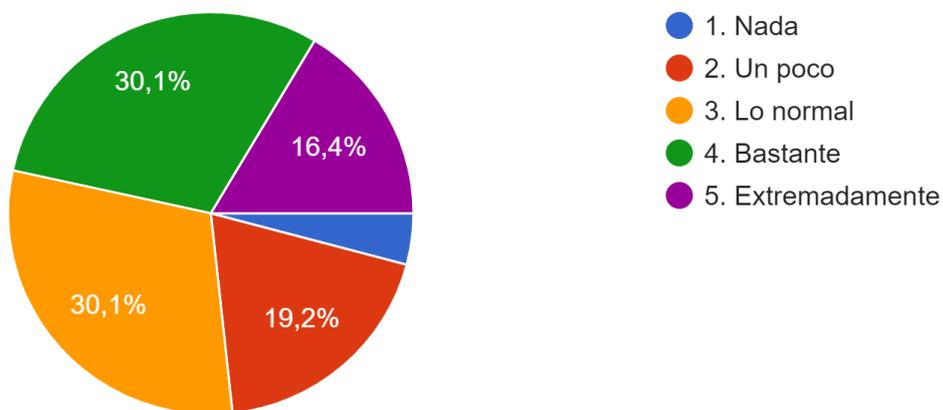
Anexo 20. Figura 19. ¿Qué tan satisfecho/a está con su salud?



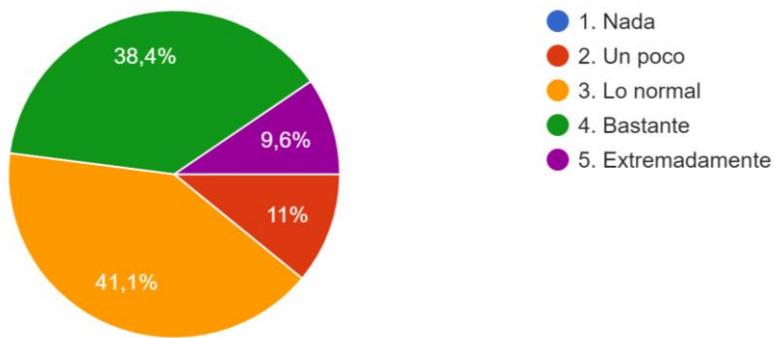
Anexo 21. Figura 20 ¿Que tan satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios de salud?



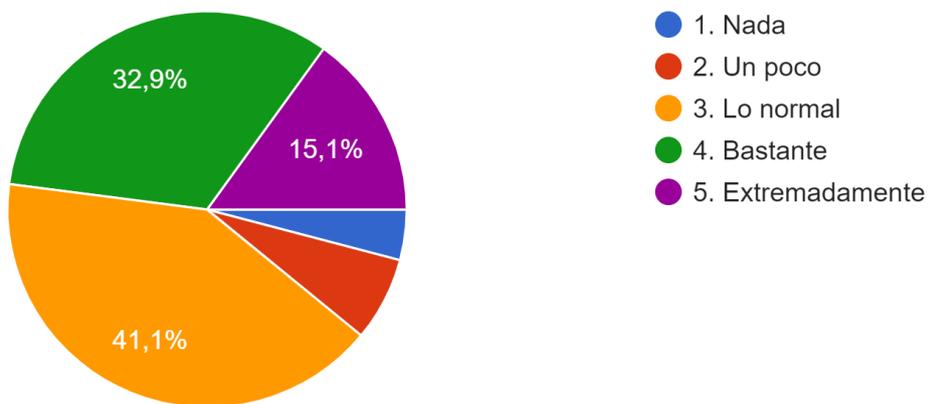
Anexo 22. Figura 21 ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?



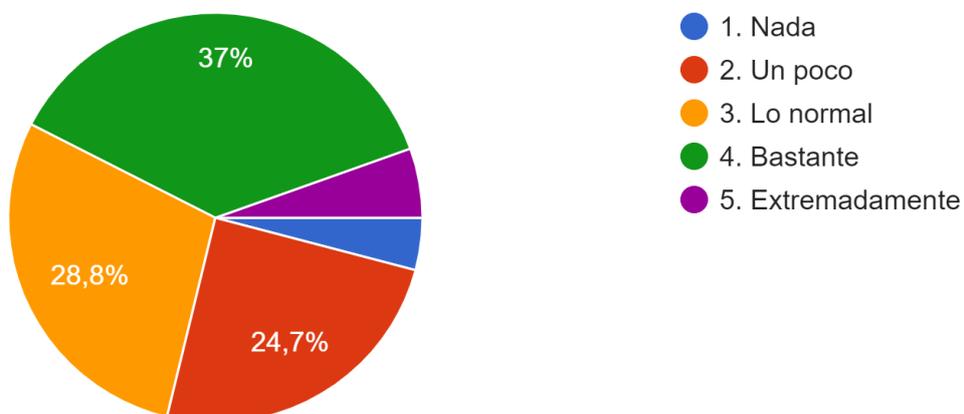
Anexo 23. Figura 22. ¿cuánto disfruta de la vida?



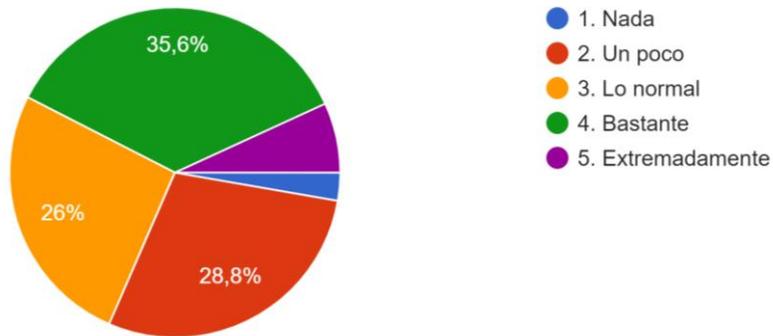
Anexo 24. Figura 23. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?



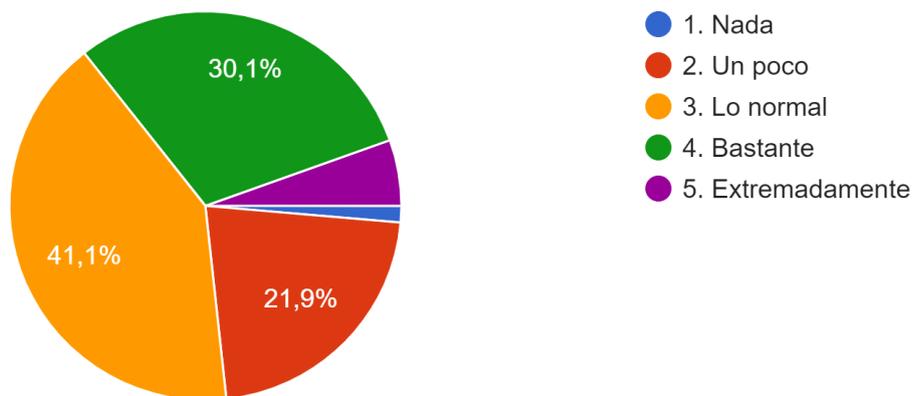
Anexo 25. Figura 24 ¿Siente que entiende bien las cosas que pasan en su vida diaria?



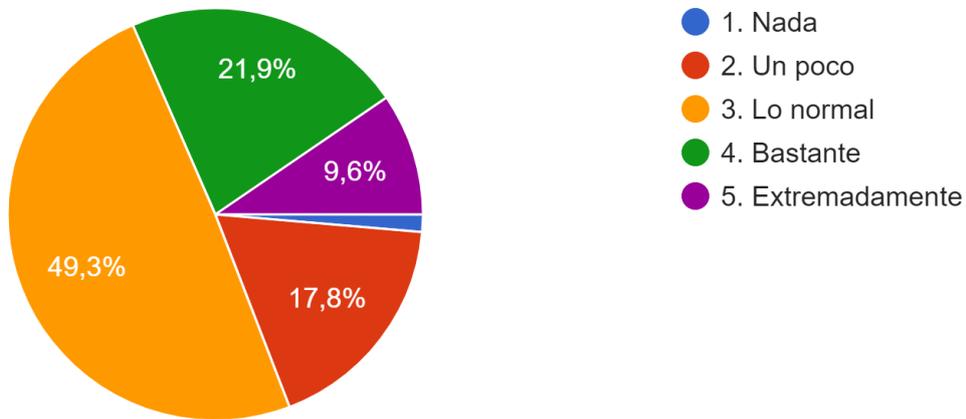
Anexo 26. Figura 25. ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?



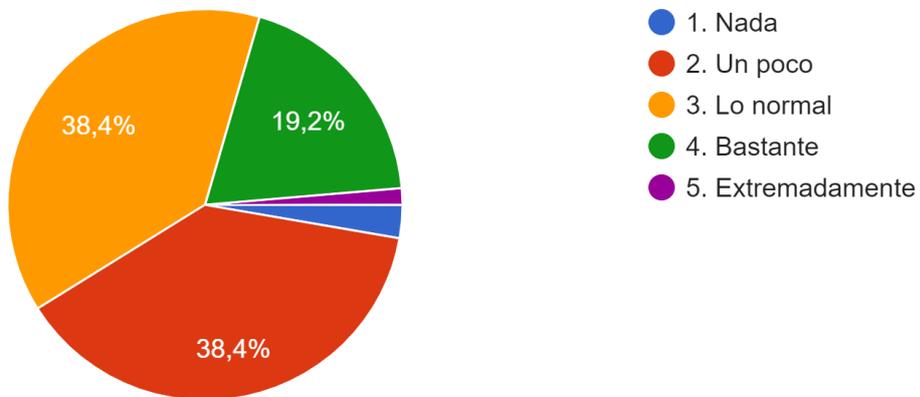
Anexo 27. Figura 26. ¿Qué tan satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?



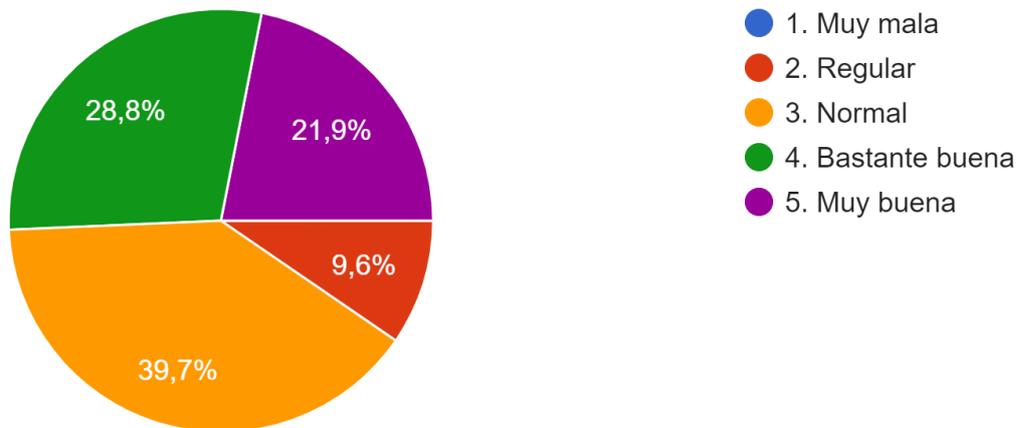
Anexo 28. Figura 27 ¿Que tan satisfecho/a está de sí mismo?



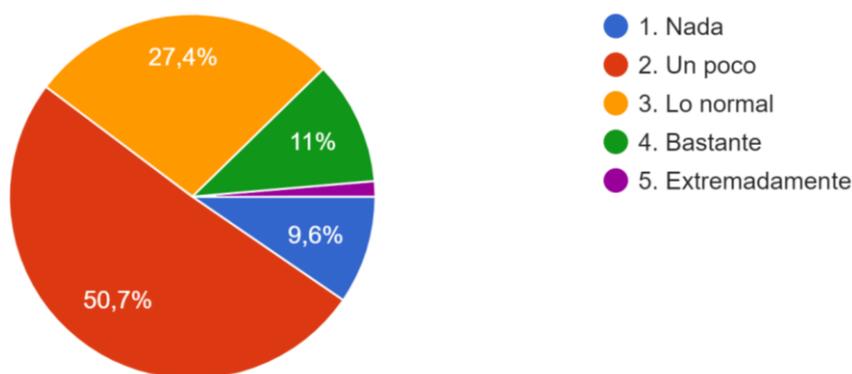
Anexo 29. Figura 28. ¿Cuál es su capacidad de concentración?



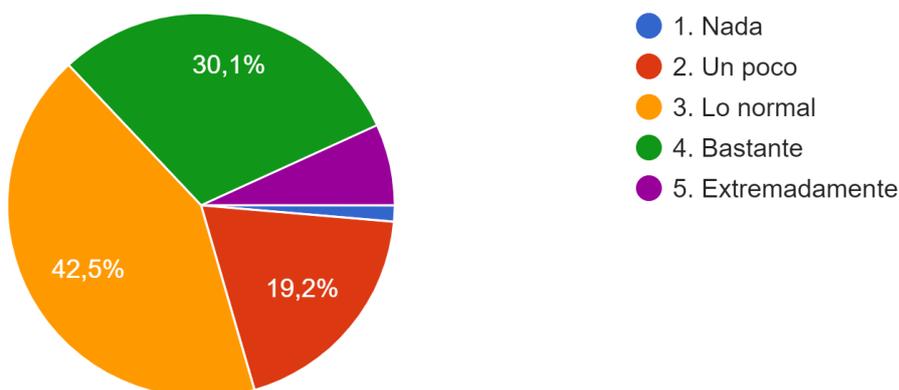
Anexo 30. Figura 29 ¿Cómo calificaría su calidad de vida?



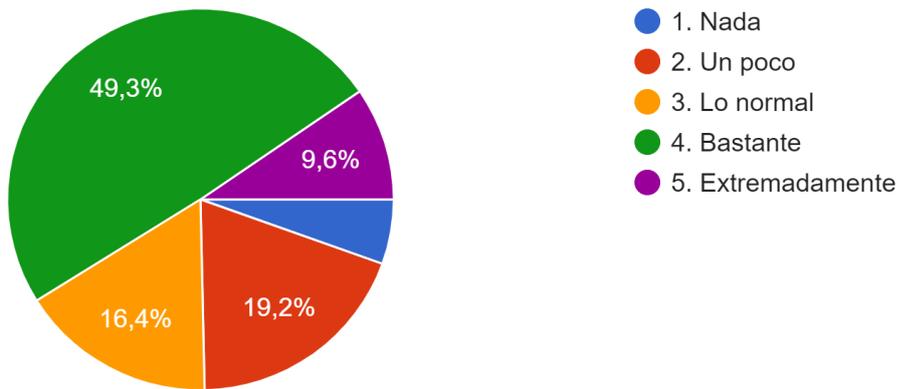
Anexo 31. Figura 30. ¿Qué tanta oportunidad tiene de realizar actividades de ocio, recreación o tiempo libre?



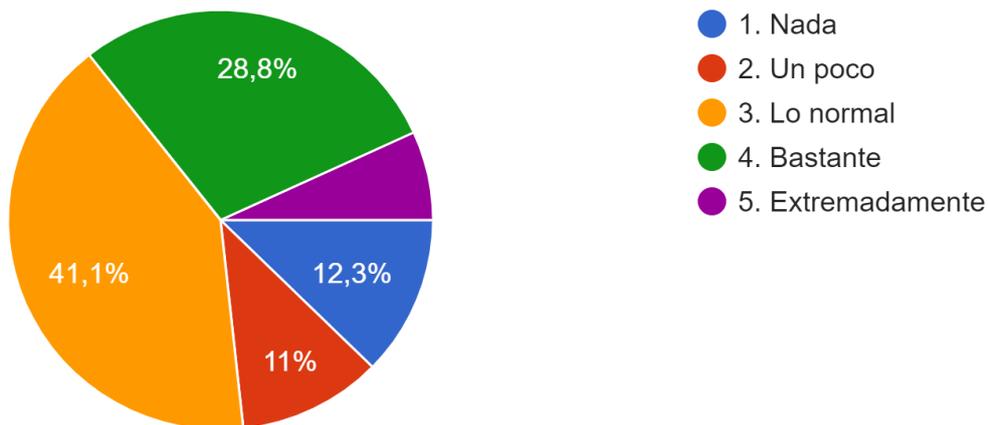
Anexo 32. Figura 31. ¿Qué tan satisfecho/a está con sus relaciones personales?



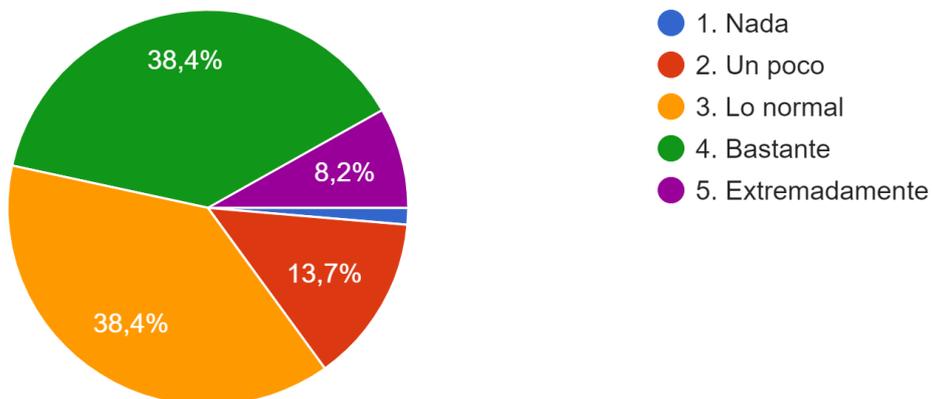
Anexo 33. Figura 32 ¿Qué tan satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?



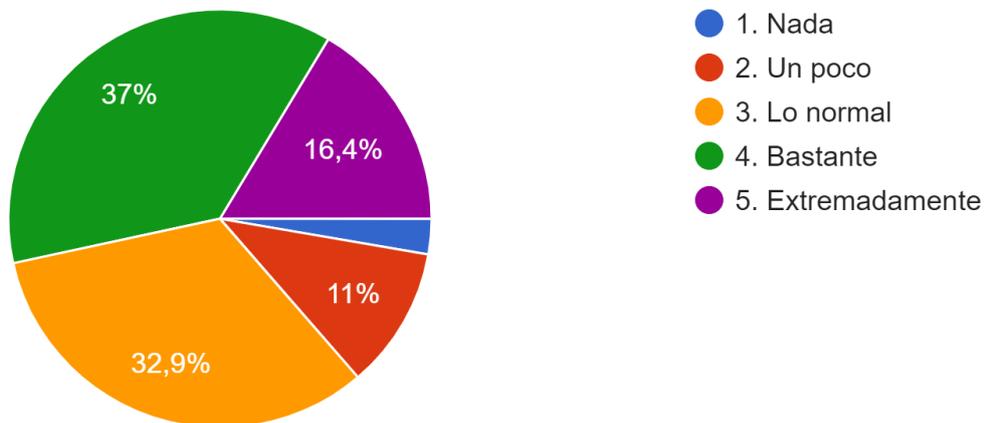
Anexo 34. Figura 33. ¿Qué tan satisfecho/a está con su vida sexual?



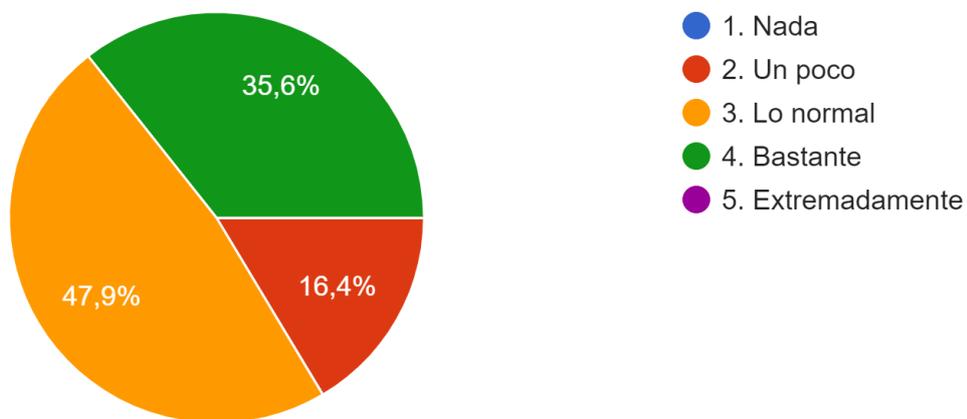
Anexo 35. Figura 34 ¿Que tan saludable es el ambiente físico a su alrededor?



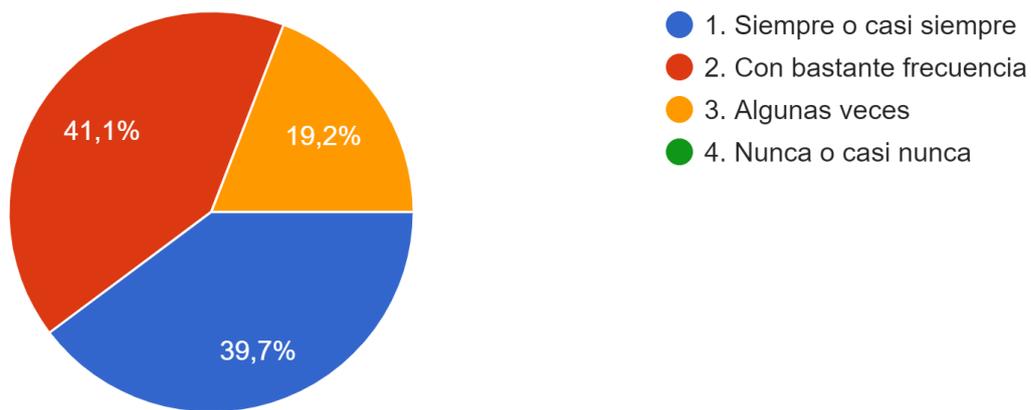
Anexo 36. Figura 35. ¿Qué tan satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?



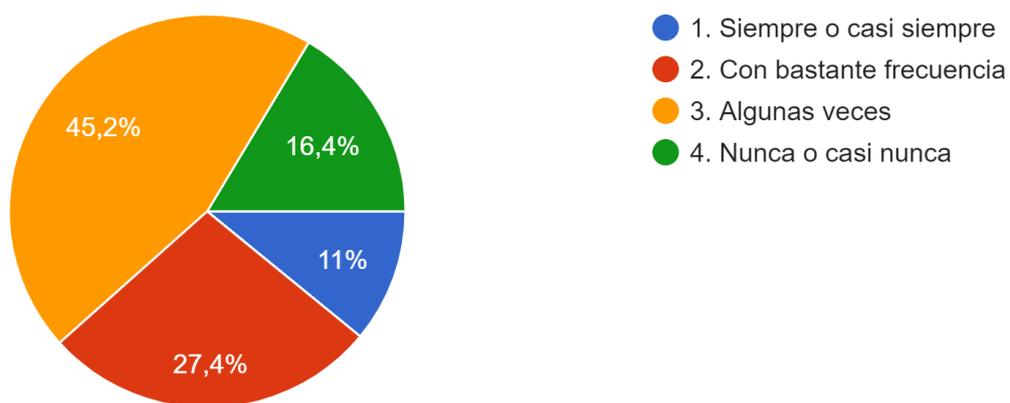
Anexo 37. Figura 36. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?



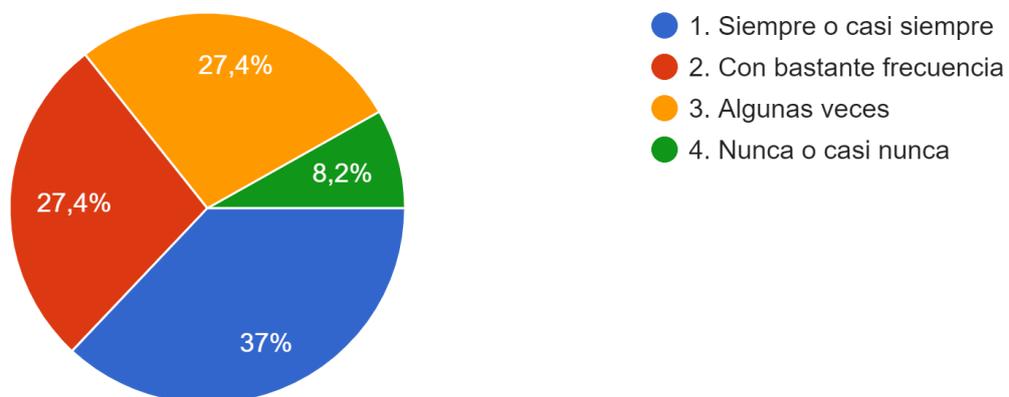
Anexo 38. Figura 37. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.



Anexo 39, Figura 38. Cuando tengo que tomar decisiones importantes ... me siento muy insegura(o)

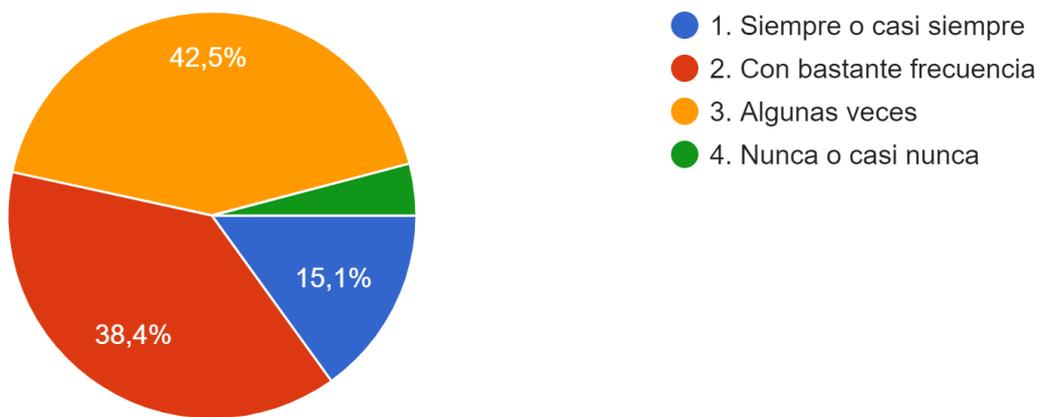


Anexo 40. Figura 39. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no

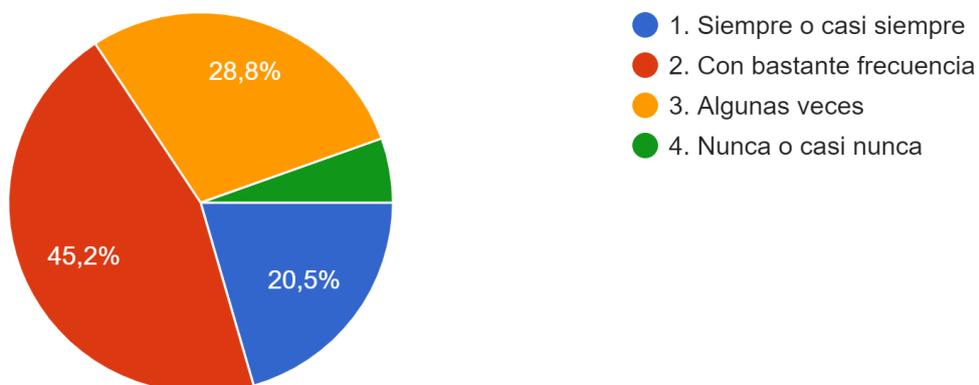


Anexo 41 Figura 40 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida

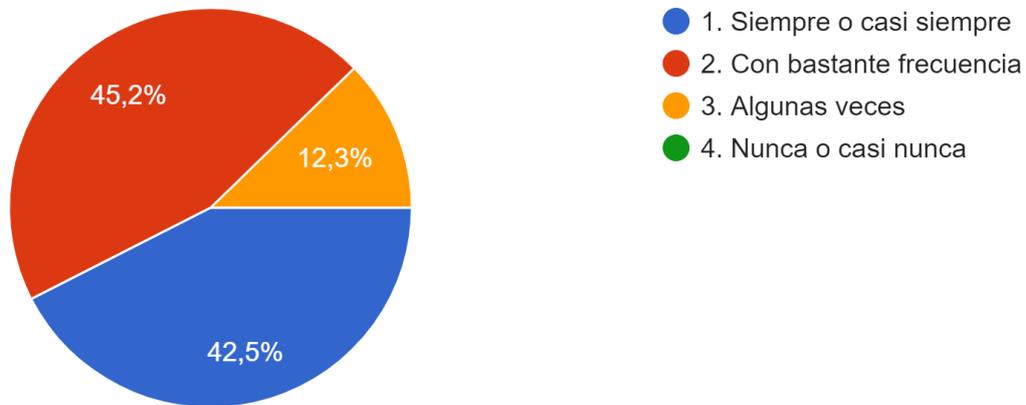
Anexo 42. Figura 41. soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida



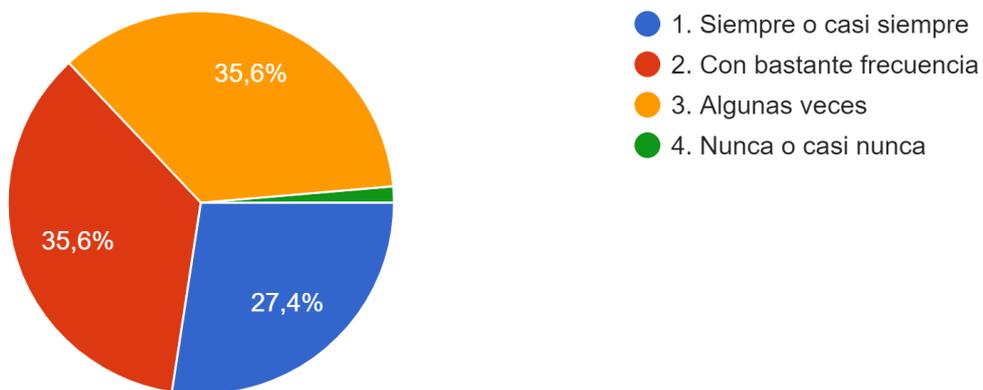
Anexo 43. Figura 42. Delante de un problema soy capaz de solicitar información



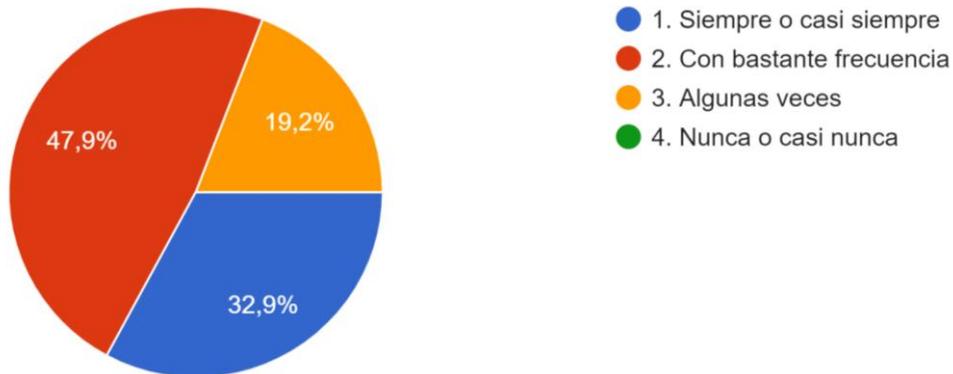
Anexo 44. Figura 43. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones



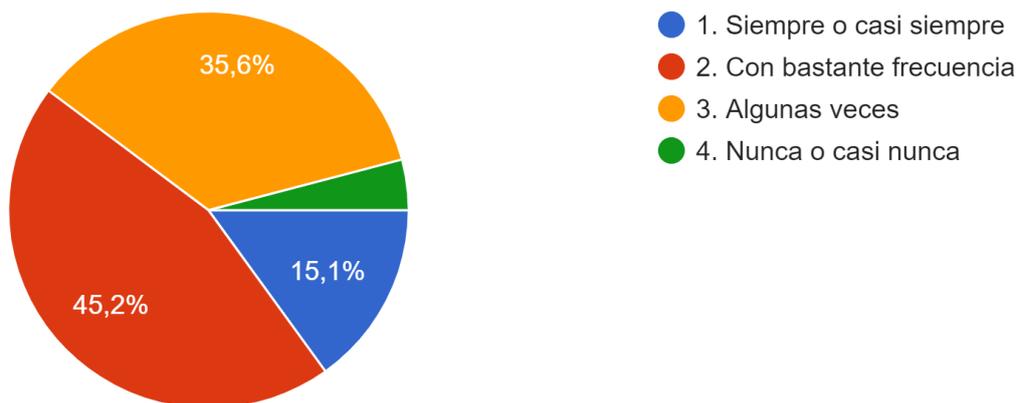
Anexo 45. Figura 44. intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden



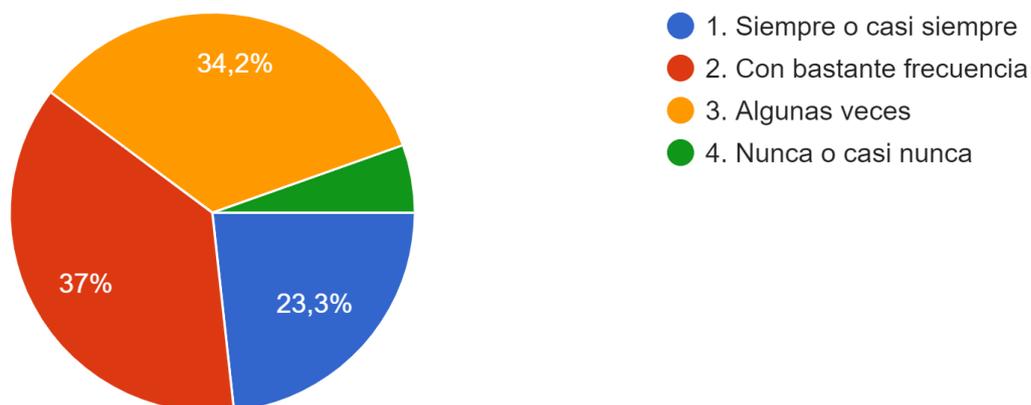
Anexo 46. Figura 45. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme



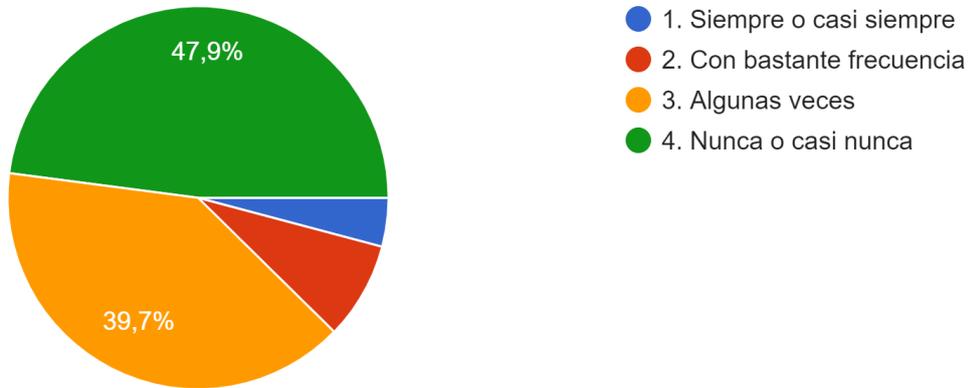
Anexo 47. Figura 46. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan



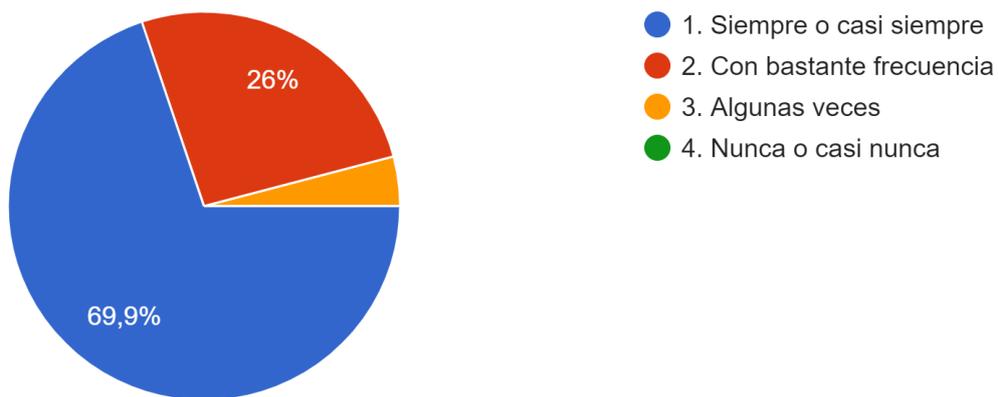
Anexo 48. Figura 47. Me gusto como soy



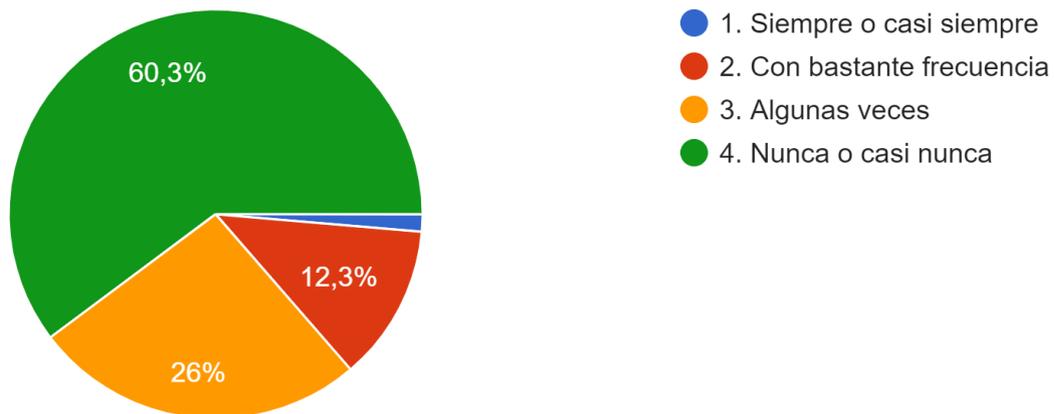
Anexo 49. Figura 48. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean



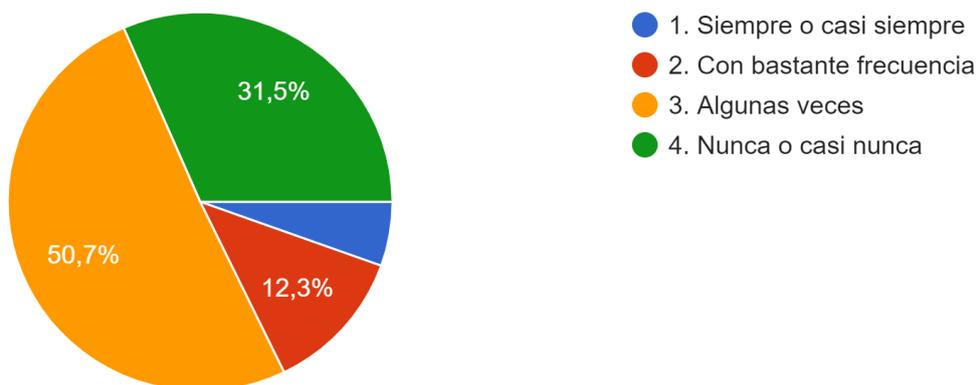
Anexo 50. Figura 49. pienso que soy una persona digna de confianza



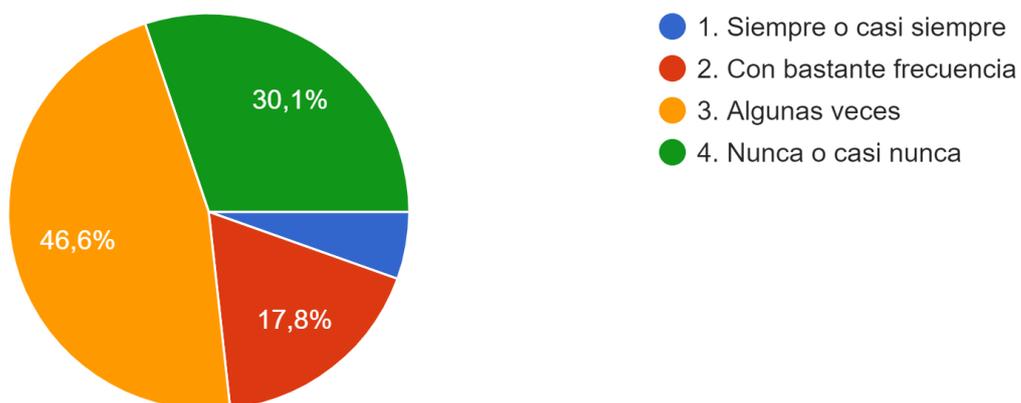
Anexo 51. Figura 50. creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada



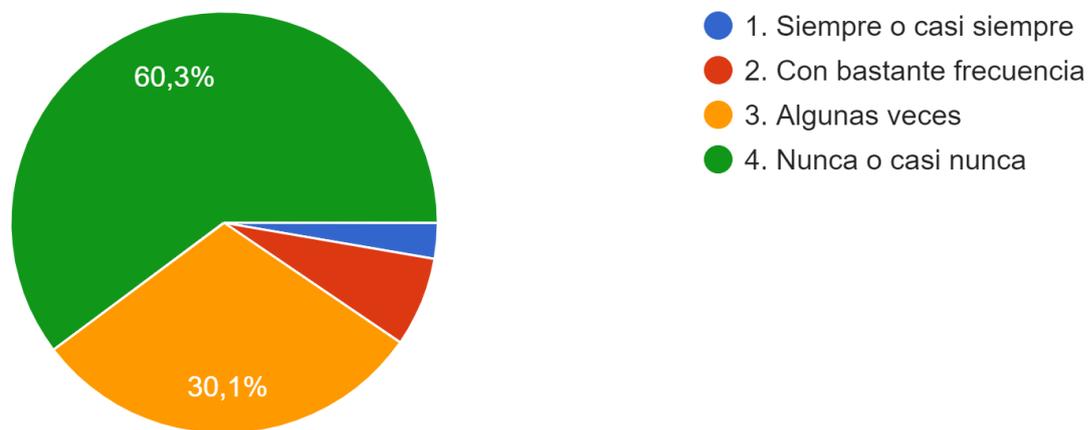
Anexo 52. Figura 51. Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o



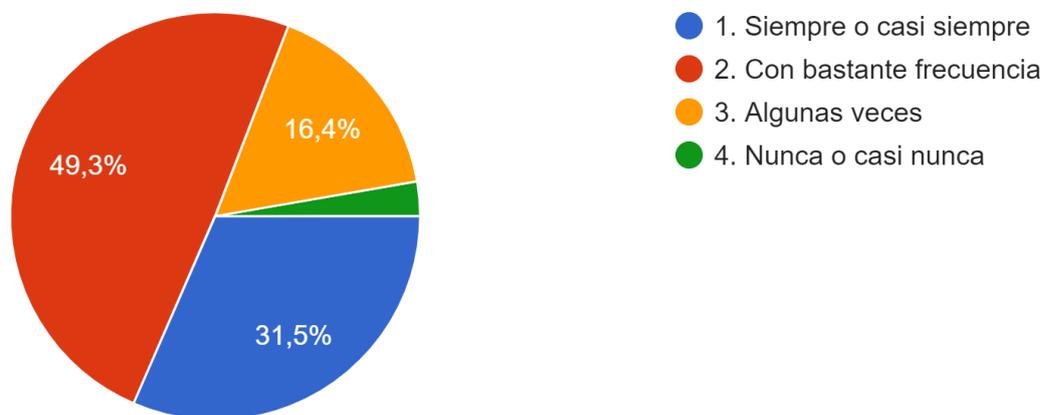
Anexo 53. Figura 52. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico



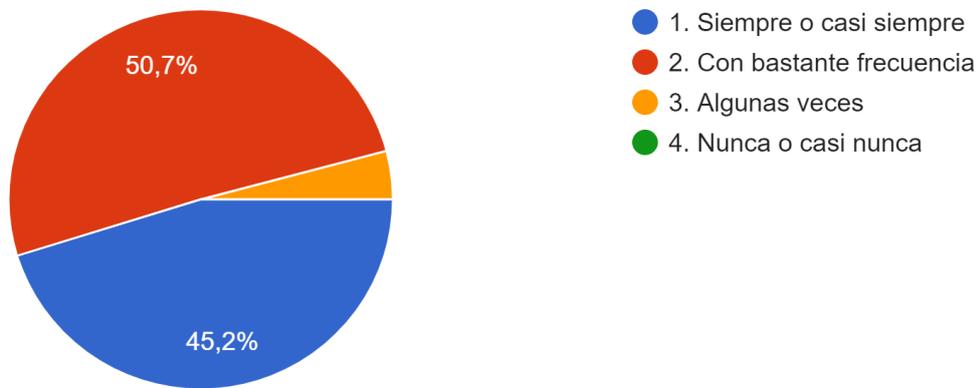
Anexo 54. Figura 53. Veo mi futuro con pesimismo



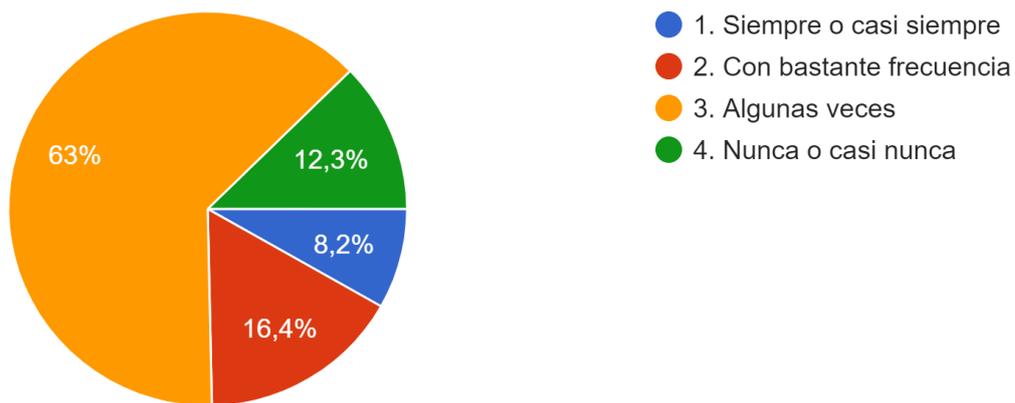
Anexo 55. Figura 54. Creo que tengo mucha capacidad para ponerse en el lugar de los demás y comprender sus respuestas



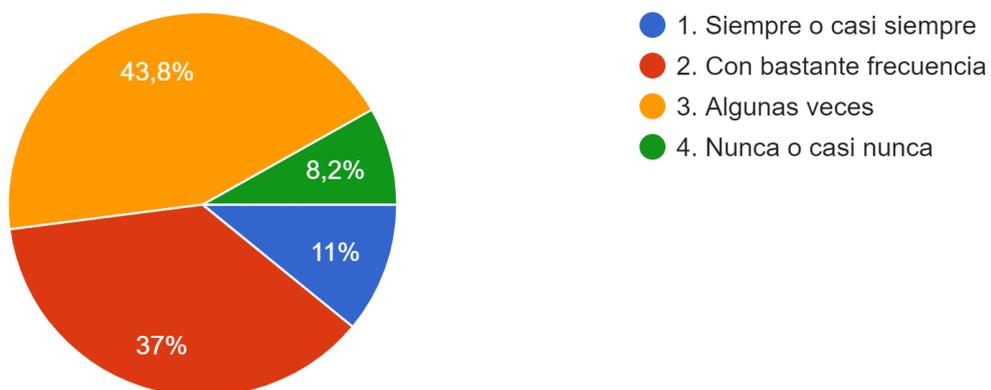
Anexo 56. Figura 55 Pienso en las necesidades de los demás



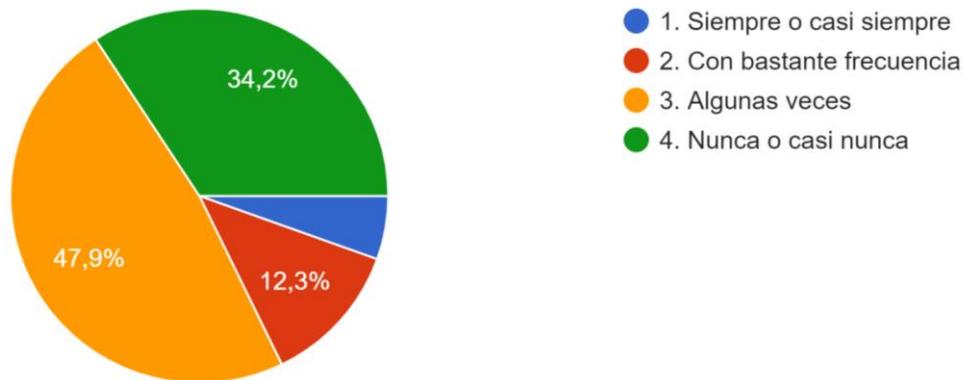
Anexo 57. Figura. 56 Los problemas me bloquean fácilmente



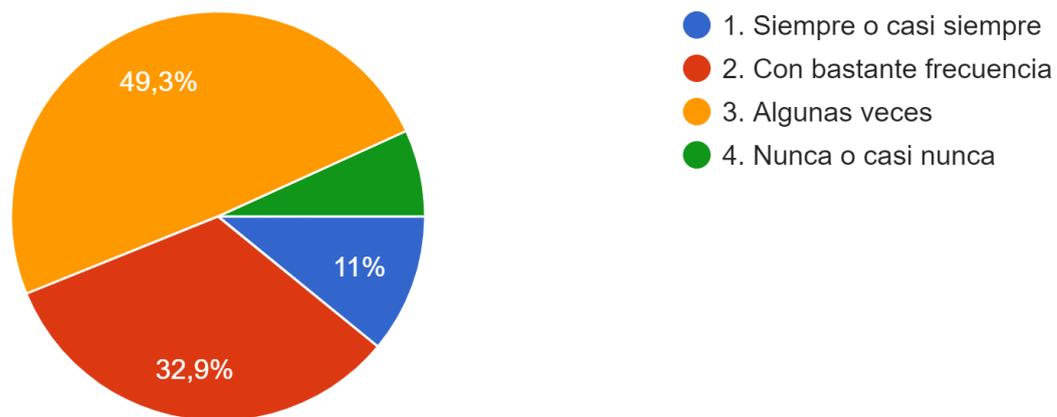
Anexo 58. Figura 57 Soy capaz de controlarme cuando experimentó emociones negativas



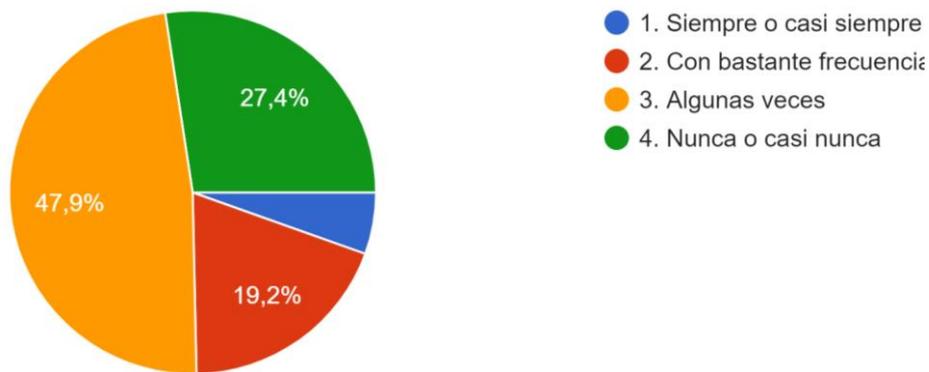
Anexo 59. Figura. 58 me siento a punto de explotar



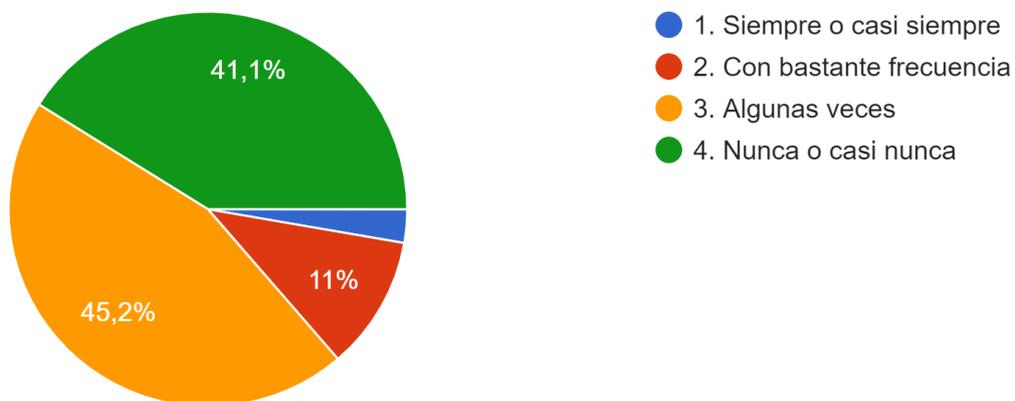
Anexo 60. Figura 59. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables, Soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal



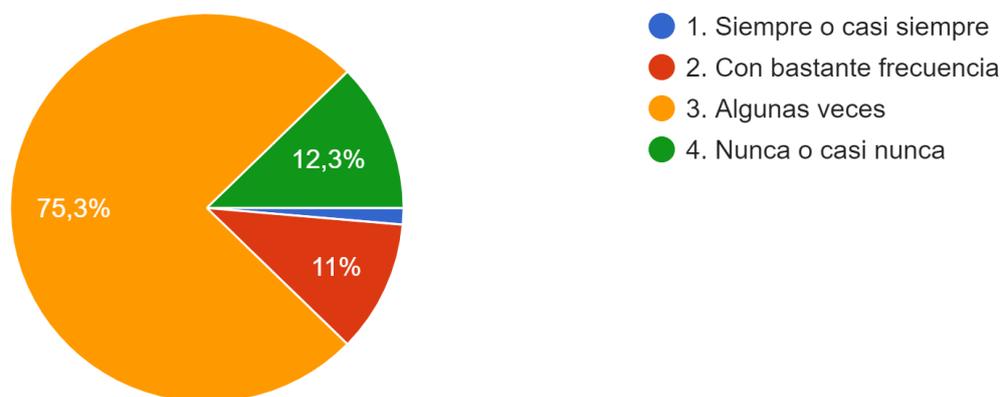
Anexo 61. Figura 60. Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi



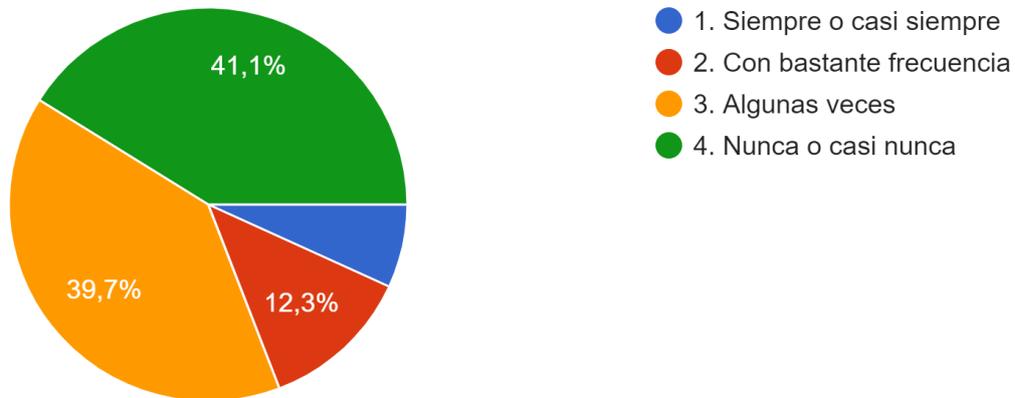
Anexo 62. Figura 61 me resulta difícil tener opiniones personales



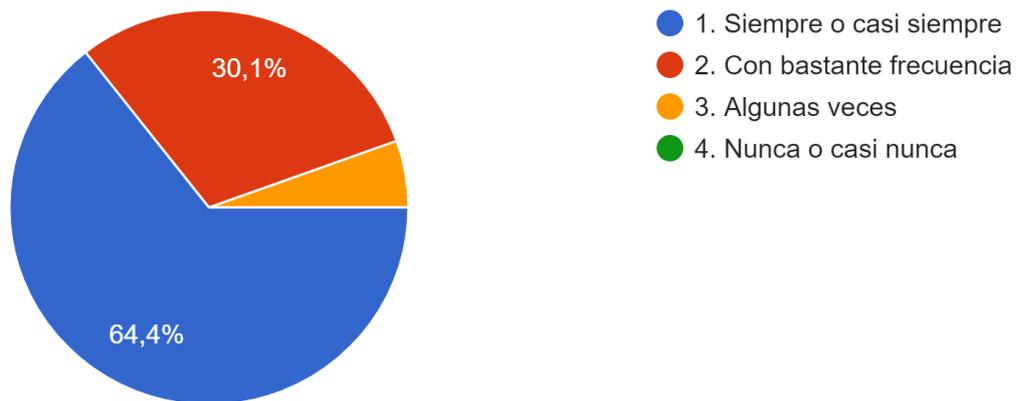
Anexo 63. Figura 62. Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones



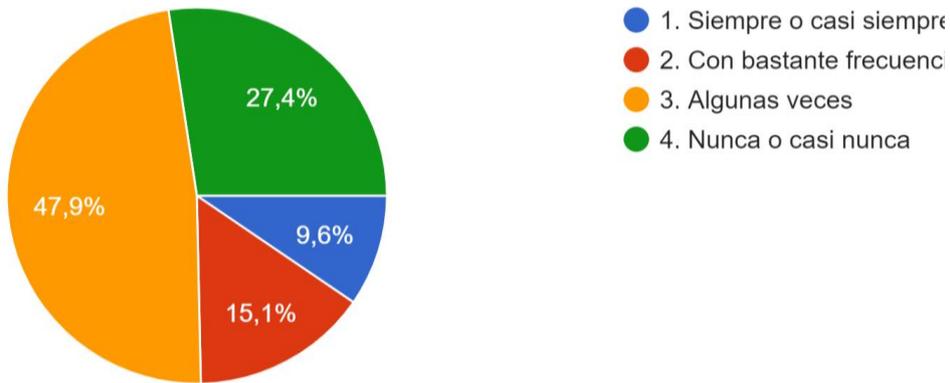
Anexo 64. Figura 63. Me preocupa que la gente me critique



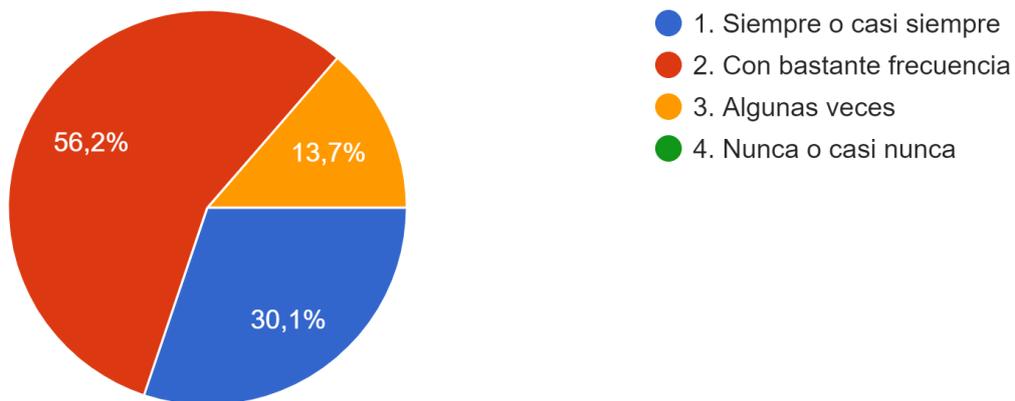
Anexo 65. Figura 64. intento mejorar como persona



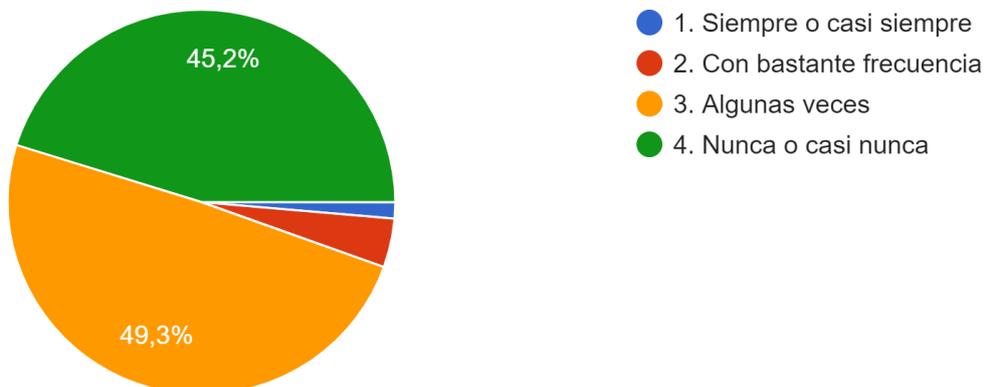
Anexo 66. Figura 65. Para mí, la vida es aburrida y monótona



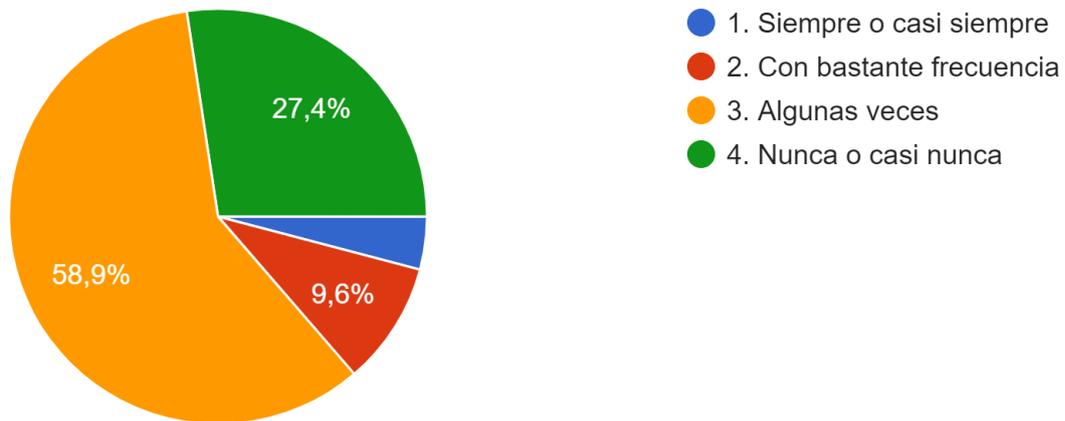
Anexo 67. Figura 66. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes



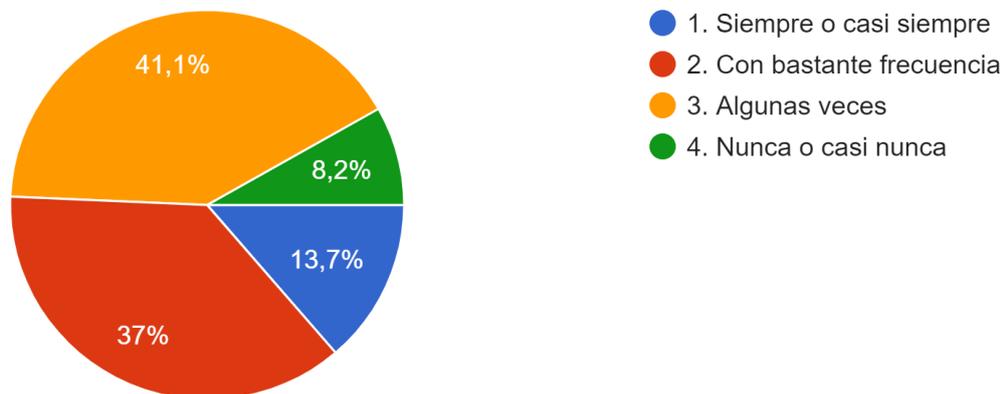
Anexo 68. Figura 67. A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías



Anexo 69. Figura 68. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas



Anexo 70. Figura 69. Creo que soy una persona sociable



Anexo 71: Socialización de resultados a estudiantes por medio de entrevistas

Entrevista # 1

David Romero: Bueno, la primera pregunta que tengo es: ¿qué aspectos crees que se tienen en cuenta para medir la Calidad de Vida?

Entrevistada # 1: Bueno yo creo que se divide en aspectos de carácter integral, en cuanto a salud, a una buena salud mental también, bueno, todo está aparte de salud, de la parte económica, social, no sé.

David Romero: Bueno, ¿tú de pronto sabes cómo se determina la calidad de vida?

Entrevistada # 1: No

David Romero: La siguiente pregunta es sobre si ¿Consideras estar satisfecha con tu sueño?

Entrevista # 1: No duermo muy bien entre semana porque el horario académico es un poco extenso, y el tiempo que tengo para realizar mis trabajos no es mucho, y la mayoría de veces me toca traspasar, sin embargo, esto no afecta mi salud física.

David Romero: ok. además, queríamos saber ¿cómo podrías definir la habilidad que te permite realizar tus actividades de la vida diaria?

Entrevista #1: Pues no sé cómo se llamara esa habilidad ..jaja, pero siento que el estar bien física y mentalmente sana me permite realizar mis actividades diarias... claro está , que también mis metas son la razón por la que siento que puedo realizar mis actividades diarias de la mejor manera, aunque hay momentos en los que mi salud mental se ve afectada, trato de mantener mi equilibrio mental por lo que quiero llegar a ser el día de mañana.

David Romero: listo, para ti ¿Qué es la Salud Mental positiva? o sea ¿cómo entiendes la Salud Mental positiva? Pues en tus palabras.

Entrevistada # 1: Para mí la salud mental positiva es cuando nos encontramos con problemas emocionales o con algún trastorno o alguna enfermedad mental y podemos lidiar con nuestra vida cotidiana, pues de buena forma.

David Romero: En ese orden de ideas ¿consideras tener una Salud Mental positiva?

Entrevistada # 1: Si

David Romero: ¿en qué aspectos? o bueno ¿por qué razones consideras tener una Salud Mental positiva?, entendiendo la Salud Mental positiva como una buena salud mental.

Entrevistada # 1: Porque me siento bien conmigo misma porque cuando hay emociones negativas Pues que son inevitables no me consumen, entonces, como que son pasajeras no se sienten todo el tiempo, solamente son días malos en los que uno se siente agobiado, pero pues normalmente no me siento así.

David Romero: Bueno ¿tú cómo entiendes la calidad de vida? ¿Para ti qué es qué es y qué implica la calidad de vida?

Entrevistada # 1: Para mí sería, por un lado, pues económico, tener buena calidad de vida es tener una casa que cumpla con las necesidades básicas de cada ser humano, aspectos como alimentación, aseo personal, etcétera, también en un ámbito social pues yo creo que también como que los amigos influyen para tener una buena calidad de vida, la parte

económica para satisfacer las necesidades necesarias y en cuanto a salud como mental o como física.

David Romero: En ese orden de ideas, ¿qué aspectos consideras que pueden afectar tu calidad de vida?

Entrevistada # 1: Tal vez yo creo que, por la parte de salud, porque yo creo que cualquier enfermedad o cualquier problema desmejora la calidad de vida de cualquiera, tanto mental o física.

David Romero: Y hablando ahora en términos de salud mental, o salud mental positiva, que aspectos, y con aspectos me refiero al medio ambiente, a tu entorno familiar, a tu entorno social, ¿qué aspectos pueden afectar tu salud mental positiva desde tu propia vida, desde lo que tu percibes?

Entrevistada # 1: En el ámbito social las personas que influyen en mi vida más que todo y tal vez, y en el ámbito estudiantil porque a veces la universidad agobia un poquito es un poco frustrante.

David Romero: A continuación, te voy a presentar algunos resultados por medio de esta encuesta, son los resultados en cuanto a calidad de vida que encontramos en los estudiantes, te hago la aclaración acá no hay nombres, sujetos ni resultados específicos, son resultados generales ¿si alcanzas a ver mi pantalla?

Entrevistada # 1: Si

David Romero: Entonces, para la calidad de vida usamos 6 dimensiones para entender la calidad de vida, la concepción completa, una de las dimensiones más importantes es la condición socioeconómica, pero también tenemos la dimensión física, psicológica,

relaciones sociales y por supuesto medio ambiente, a niveles generales de calidad de vida encontramos que el 68,5% de los estudiantes perciben su calidad de vida en un nivel medio alto, y ¿qué es un nivel medio alto?, que va desde un nivel intermedio a un nivel pues aceptable por decirlo así, es casi lo más alto pero no alcanza su máximo esplendor, esto dicho en otras palabras, significa que a pesar de que la gran mayoría de estudiantes se encuentran en estrato 1 y en estrato 2, cuestión que según el DANE, es un factor de vulnerabilidad a nivel económico y muchas otras cosas porque limita el acceso a servicios básicos, a condiciones de vivienda, les da menos posibilidades de tener calidad de vida si lo hablamos en términos socioeconómicos, osea, hace a la población más vulnerable, sin embargo, la mayoría de la población aquí manifiesta que percibe su calidad de vida en un nivel bastante bueno, a pesar de las precariedades, entonces pues eso nos indica más adelante, contrastándolo con los resultados de salud mental positiva que hay factores independientes de lo económico que la percepción de calidad de vida de los estudiantes sea más alta, en este orden de ideas, me gustaría preguntarte si de pronto ¿a ti te parece que esa percepción de los estudiantes si es acertada de acuerdo a su calidad de vida? y ¿por qué?, ¿qué aspectos te parece que debieron haberse tenido en cuenta para llegar a este resultado?

Entrevistada # 1: Yo creo que sí es acertada porque en las gráficas se mostró que ninguno tenía una calidad de vida muy mala, y lo que yo he logrado ver al acercarme a mis compañeros es que si, a pesar de que la mayoría estamos en estratos 1, 2 y 3, los cuales se encuentran el alta vulnerabilidad según el DANE, yo creo que nosotros satisfacemos las necesidades básicas y en este momento todos nos encontramos estudiando una carrera universitaria, eso quiere decir que por lo menos hay educación y pues para entrar a la universidad tuvo en cuenta otras cosas que les permitieron estar ahí, así que yo creo que las estadísticas fueron acertadas.

David Romero: ¿De pronto hay algún otro aspecto que quisieras resaltar? No te he mostrado los resultados completos, solo el ítem de calidad de vida específicamente, me gustaría mostrártelos a ver qué opinas al respecto, ¿te parece?

Entrevistada # 1: Si

David Romero: En términos de condición socioeconómica, el 63% de los estudiantes cuenta con apoyos económicos externos, para llegar a este porcentaje tenemos un compilado de preguntas relacionadas con el trabajo, nivel de ingresos, de donde obtienen sus recursos, teniendo en cuenta esto, hablando de la condición socioeconómica, los estudiantes se ubican en un nivel económico medio bajo, cubren sus necesidades básicas pero estas necesidades son cubiertas con recursos que no son propios, tienen un nivel de calidad de vida estable gracias a recursos externos a ellos, en cuestiones de salud física el 57,1% de los estudiantes tienen un nivel de satisfacción alta con el sueño, pero en cuanto a calidad de sueño, la calidad de sueño es bastante baja, en un 73%, pero pues más de la mitad de los estudiantes tiene un nivel alto de satisfacción con su salud, a nivel psicológico si hacemos un promedio ponderado de estos porcentajes, que tú ves aquí hablan también de lo que es la apariencia física, que fue algo que tú acostaste al principio, el disfrute de la vida, el sentido de que le encuentran a la vida, su satisfacción con ella y la cuestión de los sentimientos negativos, que fue también algo que tú anotaste al principio, tendríamos un promedio de aproximadamente el 68% de los estudiantes y resaltando que el 35,6% de los estudiantes presentó sentimientos negativos, entonces a nivel psicológico los resultados son muy buenos Puesto que es un ámbito muy importante que creemos que es por el cual los estudiantes manifiestan en su gran mayoría tienen una una una calidad de vida en un nivel medio alto y son las relaciones sociales si tú te das cuenta los porcentajes son bastante altos de satisfacción en cuanto a sus relaciones personales y el apoyo que obtienen de sus amigos incluso a nivel sexual también es bastante alto entonces pues ese

es como una hipótesis que nosotros habíamos planteado en en este aspecto fundamentalmente y pues en la dimensión medio ambiente también hay resultados bastante altos. Bueno, ya Salud Mental Y ahorita lo puse; bueno, en este orden de ideas ¿te esperabas estos resultados?

Entrevistada # 1: Sí, la verdad sí estoy de acuerdo pues porque es acordé más o menos a lo que yo también contesté, entonces como que pienso que, el grupo pues sí está cómo en la misma tónica por decirlo así y quería agregarte de la parte socioeconómica yo diría pues que la mayoría vive de recursos externos yo digo que tal vez sea por la el rango de edad en el que estamos, lo que hago, pues la mayoría estamos “pequeñas” por decirlo así, ahí también lo de la salud mental de la mayoría, digamos en la pandemia también cambió bastante la percepción después de la pandemia a cómo estaban antes.

David Romero: Bueno, antes de presentarte los resultados de Salud Mental específicamente, me gustaría saber qué resultados esperas más o menos, O sea, por ejemplo, que se esté en niveles bajos que estén en nivel medio, que de pronto haya un problema relacionado con algún factor o algo que tú consideres que de pronto nosotros no hayamos tenido en cuenta así específicamente, pues lo pongo en términos de qué son compañeros de la carrera y más o menos tú podrías tener una percepción general de lo que pase con ellos, entonces sí, más o menos ¿qué resultados esperarías teniendo en cuenta esas cosas?

Entrevistada # 1: Dale yo creo que, en cuanto a Salud Mental, yo diría que los resultados estarían no sé cómo medios por que sí siento y sí he notado que hay unos compañeros que no tienen un buen nivel de Salud Mental, mientras que otros sí, entonces yo creo que no salió como medio los resultados tal vez también teniendo en cuenta el alto por factores así

David Romero: Bueno entonces te voy a presentar los resultados y tú me dirás si te parece que son acordes o de pronto hay aspectos que no hemos tenido en cuenta, entonces a continuación yo te los presenté, Dale, para entender la Salud Mental positiva nosotros también acudimos a 6 dimensiones una es satisfacción personal, otra actitud prosocial, otra autocontrol, otra autonomía, afrontamiento y pues habilidades de relación interpersonales.

Entrevistada # 1: Una preguntita ¿Qué es actitud prosocial?

David Romero: La actitud prosocial son aquellas actitudes que hacen que tú estés a favor de las personas, del bien común, por decirlo así.

Entrevistada # 1: Gracias.

David Romero: Entonces ya te presento; en cuanto a la dimensión satisfacción personal pues encontramos que el 44,7% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de satisfacción consigo mismo y refiriéndonos al aspecto físico y la aceptación de sí mismo y el 59,3% están en un nivel medio alto de nivel de confianza en sí mismos, que también tiene mucho que ver con esto, Entonces esto permite que no se sientan menos que otras personas y que se perciban como personas útiles no sé si te acuerdes específicamente esa pregunta o sea bueno si hacemos un promedio de los índices de satisfacción personal pues tendríamos un promedio sí que excede el 50% pero pues que sigue siendo bajo, o sea nos haría un nivel medio sí medio bajo. Por decirlo así, en actitud prosocial, qué era lo que me estabas preguntando hace un rato, pues en el primer ítem vemos que el 50,2% de los estudiantes pues sigue siendo un promedio pues muy mediano tienen la capacidad para ponerse en el lugar de los demás y Piensan en las necesidades de los demás; Eso es importantísimo en esta carrera porque pues la actitud prosocial es un aspecto fundamental para la generación del bienestar social y el fortalecimiento de las relaciones; en cuanto a la dimensión autocontrol, pues Acá

si hacemos un promedio Pues también llega a un poco más del 50% Pues acá hablamos de autocontrol siguen autocontrol están bastante fuertes, el 40% están en la capacidad de controlarse cuando experimentan emociones negativas Pues están más abajo de la media y los estudiantes, también un poco menos del 50% se sienta punto de explotar el 50% exactamente pues tiene la capacidad de controlarse cuando tienen pensamientos negativos sigue siendo la mitad y pues en cuanto equilibrio personal tenemos casi la mitad de los estudiantes que que logran mantener este equilibrio cuando viven presiones desfavorables bueno en autonomía si tenemos índices bastante altos y pues esto no me implica que no les preocupe mucho lo que los demás piensen de ellos no tienen dificultades en su mayoría en su gran mayoría para tener opiniones personales y no dejan que las opiniones de los demás influyen a la hora de tomar decisiones y pues a la gran mayoría 80,8% Pues no le preocupa que los critican esto es muy importante y yo resaltó esta dimensión porque aquí están bastante altos los resultados Bueno el afrontamiento también hace parte de la Salud Mental positiva pero pues lo tomamos como un tema extra bueno acá hablamos de decisión de capacidad de toma decisiones si hacemos un promedio pues está por debajo de la media y en cuanto a resolución de problemas pues está bastante alto, pero se resalta se resalta la incapacidad de solicitar información delante de un problema, si en términos generales, o sea hablando lo de Salud Mental positiva está en un nivel medio o sea está más abajo de la media, hacemos un promedio general con todos los porcentajes, Bueno en ese orden de ideas me gustaría preguntarte que si si de pronto estás de acuerdo con estos resultados si no estás de acuerdo si de pronto algo no se tuvo en cuenta O si conoces De pronto condiciones generales de los estudiantes que nosotros no conozcamos Cómo que influyan en la Salud Mental positiva de ellos.

Entrevistada # 1: No, yo estoy completamente de acuerdo con esas estadísticas porque, como estudiante puedo percibir Cómo se sienten, digamos mis compañeros y como también me siento yo y pues claro, puedo comparar y si, son muy acertadas y tal vez no sé,

algo que se pudo tener en cuenta es que las clases virtuales creo que también pueden afectar negativamente en la salud positiva, entonces pero no te restan, sí creo que todo estuvo súper acertado

David Romero: Bueno tengo una última pregunta para ti Bueno ya hemos hablado de las dimensiones de la calidad de vida, de la Salud Mental positiva, a mí me gustaría preguntarte ¿qué relación percibes entre la calidad de vida y la salud mental positiva?

Entrevistada # 1: Bueno yo creo que las relaciono, no sé, digamos en qué será satisface al satisfacer todas nuestras necesidades para tener una buena calidad de vida, yo creo que va a influir positiva o negativamente nuestra salud mental, entonces yo creo que sí nuestra calidad de vida es buena, probablemente nuestra salud mental también va a ser buena, obviamente no en todos los casos porque no sé, no creo que la Salud Mental funcione así de fácil pero tal vez sí, Bueno, en un gran porcentaje por decirlo así y por otro lado Pues sí tenemos una calidad de vida mala, yo creo que sí puede influir negativamente en nuestra salud mental, yo creo que en varios ámbitos, sobre todo en el ámbito social, que veces es el que más influye en la Salud Mental o algo así, entonces por eso pues creo que tiene una gran relación.

David Romero: O sea, digamos ¿se podría decir que la calidad de vida influye en la Salud Mental y viceversa?

Entrevistada # 1: Si, sí porque también digamos la Salud Mental sí obviamente viceversa la Salud Mental también puede afectar nuestra calidad de vida sea buena o mala porque la puede transformar.

David Romero: Dale Bueno, entonces eso sería todo por ahora te agradezco muchísimo habernos permitido este espacio entonces pues detendré la grabación aquí y de verdad muchas gracias.

Entrevistada # 1: Vale gracias

Entrevista # 2

David Romero: Bueno, entonces, la primera pregunta es ¿Cómo concibes la calidad de vida? Para ti ¿qué es la calidad de vida? O ¿de qué consta la calidad de vida?

Entrevistada # 2: pues, yo creo que consta de muchas cosas, pero principalmente vivir en paz. Si, como que lo principal es estar tranquilo, feliz, en paz con las personas con las que estas. Yo creería que eso sería la principal. Y además también estar haciendo lo que a uno le gusta, que me de tranquilidad, que me permita estar bien. Yo creo que eso. Asimismo, eso le ayuda a uno para tener una paz mental y vivir sano. Yo creo que eso.

David Romero: dale. Bueno, entonces, teniendo en cuenta esa concepción de la calidad de vida, de pronto, sabes, conoces, o has visto ¿Cómo se puede determinar esta calidad de vida?

Entrevistada # 2: creo que muchas personas la pierden. Bueno, digamos, como ya lo dije antes, se consigue trabajando o haciendo lo que a uno le gustas. Pues en este caso sería que, si uno no está tranquilo, si uno no está haciendo lo que le gusta pues se pierde mucho como esa calidad de vida, pues también hay que ver que hay personas que te arruinan esa paz mental.

David Romero: o sea, tú me entendiste ¿cómo se termina?

Entrevistada # 2: ay, qué pena (risas)

David Romero: no te preocupes, todo eso nutre la entrevista. Créeme que sí. Pero entonces la pregunta sería si sabes ¿Cómo se determina la calidad de vida de una persona? O ¿Cómo crees que se determina la calidad de vida? O factores que se tengan en cuenta que tu consideres

Entrevistada # 2: umm, déjame pensar. Bueno, yo creo que todo parte como de la toma de decisiones, ¿sí? Como lo que yo decida guiarme para darme una calidad de vida, o sea, sabiendo lo que uno necesita para estar mejor, creería yo, todo pasa por ahí, creo yo.

David Romero: dale, listo. Ahora, ¿Qué aspectos crees que pueden afectar tu calidad de vida?

Entrevistada # 2: bueno, creo que las personas. Aunque, bueno, no es como que me deje influenciar fácil, pero creo que hay muchas personas que se sienten mal, por eso o les gusta hacer sentir mal a las otras personas, yo creo que eso, que muchas veces son esas personas lo que disminuyen esa calidad de vida. Los que le quitan la tranquilidad a uno.

David Romero: La otra pregunta es ¿Considera estar satisfecha con su sueño?

Entrevista#2: No duermo muy bien entre semana porque el horario académico es un poco extenso, y el tiempo que tengo para realizar mis trabajos no es mucho, y la mayoría de veces me toca trasnochar, sin embargo, esto no afecta mi salud física

David Romero: Ah listo... entonces la otra pregunta es ¿cómo podría definirse la habilidad que permite llevar a cabo las actividades de la vida diaria?

Entrevista#2: Pues no sé cómo se llamara esa habilidad ..jaja, pero siento que el estar bien física y mentalmente sana me permite realizar mis actividades diarias... claro está , que también mis metas son la razón por la que siento que puedo realizar mis actividades diarias

de la mejor manera, aunque hay momentos en los que mi salud mental se ve afectada, trato de mantener mi equilibrio mental por lo que quiero llegar a ser el día de mañana”

David Romero: okay, listo. También te iba a preguntar hacer de la salud mental positiva. Entonces ¿tú que entiendes por salud mental positiva? O ¿Cómo se podría entender la salud mental positiva? ¿Cómo la entiendes?

Entrevistada # 2: la entiendo como un momento en el que me siento bien conmigo misma, con mi entorno, con las personas y creo yo que pues es lo mismo como: querer estar tranquila con mis decisiones, conmigo, con las personas, creería yo que es eso.

David Romero: listo, teniendo en cuenta lo que dijiste ¿Qué aspectos crees que puedan afectar tu salud mental positiva?

Entrevistada # 2: creería yo que podría ser la baja autoestima o tomar malas decisiones. Si, esas dos cosas. Creo que también podría afectar el entorno, eso también afecta mucho, como pelear con la familia, o los amigos o cosas así. Creo que depende mucho del entorno.

David Romero: vale, teniendo en cuenta eso. ¿Consideras que tienes una salud mental positiva? O sea, entendiendo la salud mental positiva como la plenitud de la salud mental, por decirlo así.

Entrevistada # 2: Creería que mi caso puede variar mucho, porque quizás en este momento sí, pero de pronto ya mañana no, ¿sí? Como dependiendo mucho de la situación del entorno, si ese día estoy estresada o bonita, depende, si, eso puede variar.

David Romero: bueno, antes de continuar, te voy a explicar la manera como desde la investigación entendemos la salud mental, además te voy a mostrar unos resultados y te voy a hacer unas preguntas de acuerdo con esos resultados. ¿te parece?

Entrevistada # 2: si, dale.

David Romero: bueno, entonces te cuento. La calidad de vida hace referencia a todas esas condiciones que caracterizan a una persona, como aspectos socioeconómicos, de educación, de vivienda, medio ambiente, relaciones sociales y salud física y mental que generan o promueven el bienestar del individuo. Eso en cuanto a calidad de vida. Y ya la salud mental positiva se refiere a aquella capacidad que tienen o pueden tener los individuos para afrontar o llevar a cabo, o resolver las distintas vicisitudes, situaciones, obstáculos o dificultades que se puedan presentar en la vida cotidiana. ¿sí?

Entrevistada # 2: si, dale, súper claro.

David Romero: bueno, entonces, en ese orden de ideas, te quería preguntar. En términos de calidad de vida ¿Qué resultados esperarías que se obtuvieran con sus compañeros? Es decir, a todos, incluyéndote. O sea, resultados positivos o negativos respecto a su calidad de vida. Si crees que será alta, baja, media o si de pronto hay aspectos que vayan a resultar precarios o algo así.

Entrevistada # 2: bueno, yo creo que es como un nivel medio ¿sí? Pues hablando en general, porque, pues ya escuchándote, pues esto abarca como muchas cosas, muchos factores, entonces yo diría que es medio, no creo que todos estén perfectos, como tal yo creo que siempre va a haber alguna falencia, entonces yo diría que es medio.

David Romero: vale, entonces, teniendo en cuenta eso, te voy a presentar los resultados de calidad de vida y ya te digo más o menos cual sería la pregunta. ¿ahí me alcanzas a ver la pantalla? (se comparte pantalla de los resultados).

Entrevistada # 2: sí.

David Romero: listo, entonces, frente a calidad de vida, la retomamos desde tres dimensiones según la investigación a nivel teórico conceptual. Entonces la calidad de vida se entiende desde la condición socioeconómica, claro está. La dimensión física, es decir en términos de salud; la dimensión psicológica; relaciones sociales y medio ambiente. Bueno, a grandes rasgos, les preguntamos a los estudiantes respecto a cómo perciben su calidad de vida, no sé si lo recuerdes. Entonces encontramos que el 68,5% de los estudiantes percibe su calidad de vida en un nivel medio alto. ¿esto qué nos dice? Que la mayoría de los estudiantes se encuentra entre estratos uno y dos. Esto según el DANE significa que son población que se encuentra en vulnerabilidad en términos económicos, sociales. En términos de salud mental, debido a sus condiciones de vida, se dificulta un poco con relación al estrato. A pesar de esto, pues acá encontramos que el 68,5% de los estudiantes percibe su calidad de vida en un nivel medio alto. Entonces nosotros tenemos como hipótesis que: a pesar de que las condiciones socioeconómicas no sean las más óptimas o favorables, de pronto su percepción de calidad de vida obedece a que tienen relaciones sociales fuertes, ¿sí?

Entrevistada # 2: entiendo

David Romero: bueno, ya hablando entonces de la condición socioeconómica, el 63% de los estudiantes subsisten o cuentan con apoyos económicos externos y pues se ubican en un nivel económico medio bajo. O sea, cubren sus necesidades básicas, pero es a partir de recursos que nos son propios. Pero, con esto también pueden mantener su calidad de vida en

un nivel estable. Ya en ámbitos de salud física tenemos varios porcentajes. Estos porcentajes si los promediamos, donde se habla de tiempo para dormir, actividades de la vida diaria y la satisfacción del individuo, sus habilidades para realizarlas, su estado de salud, calidad de sueño el cual es distinto al tiempo para dormir. Pues hablamos de un promedio que a duras penas supera el 50%. Ya en términos de la dimensión psicológica, si tenemos un porcentaje que excede el 50%, estamos hablando de un 72%, entre 68% y 72%, pero pues acá resaltamos que los estudiantes en un 60% aceptan su apariencia física, el 79,5% se siente a gusto con su vida. Es un porcentaje que hay que rescatar también. Le encuentran sentido a la vida y tienen una alta satisfacción con la vida, a pesar de que también haya un porcentaje que excede el nivel medio y hace referencia a sentimientos negativos. En cuanto a las relaciones sociales, si vemos que los porcentajes son bastante altos en cuanto a la satisfacción con sus relaciones personales; es un nivel considerable. Y en cuanto a su satisfacción con la vida sexual, pues también es de 70% a lo menos. Ahora en cuanto a medio ambiente, a pesar de que la mayoría se encuentre en estratos uno y dos, la gran mayoría, 76,8% están satisfechos en un nivel medio alto con su ambiente físico. Esos son resultados bastante positivos, pues el 83,5% se sienten seguros en su vida diaria y eso también hace referencia al medio ambiente. Listo. Entonces, en ese orden de ideas, viendo estos resultados. Me gustaría saber si estás de acuerdo o si no, si de pronto nos hicieron falta tener en cuenta algunos aspectos que a lo mejor tu conozcas de tus compañeros, o algo que tus resaltes.

Entrevistada # 2: pues, la verdad yo creo que está muy completo. Creo que están los aspectos necesarios y si estoy como muy de acuerdo con todo. Lo impactante fue que el más bajo fue el de los pensamientos negativos, me pareció como impactante, pero pues es entendible. Yo creo que ahorita los adolescentes están en una mala situación, como que todo les afecta, entonces me parece entendible. Y pues en cuanto a lo de las relaciones personales,

creo que también rescato mucho pues eso que ustedes mencionaron, creo que si sería lo principal viendo como todos los resultados

David Romero: vale, entonces pues a continuación te iba a preguntar ¿Qué resultados esperarías en términos de salud mental positiva? Si de pronto los hallas más bajos o altos con respecto a calidad de vida, o si esperas algún factor que este bajo en algún ítem. No sé.

Entrevistada # 2: de hecho, me sorprendió que estuvieran cómodos con su cuerpo, o que haya sido alto, pues como uno veo que hoy en día o yo he visto pues que muchas personas son inconformes con eso, entonces pues al ver los resultados como que también me impacto mucho que la mayoría se siente cómodo consigo mismo, eso me sorprendió mucho. Y como te dije, me intriga mucho que pocas personas tengan pensamientos negativos. Sería solo esto.

David Romero: dale, entonces te voy a presentar los resultados de salud mental positiva. Bueno, en cuanto a salud mental positiva, nos referimos pues a seis dimensiones que describen esta salud mental positiva. La primera pues es satisfacción personal, luego tenemos la actitud prosocial, entendida como todas aquellas conductas, actitudes, acciones que van encaminadas al bienestar de las otras personas; el autocontrol, la autonomía, el afrontamiento y pues las habilidades de relacionamiento interpersonales. Listo. Entonces, en cuanto a la satisfacción personal encontramos que los estudiantes en un 44,7% se encuentra o están satisfechos consigo mismo en términos de aspecto físico y aceptación de sí mismos. Y pues casi el 62% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio alto en términos de confianza en sí mismo, no se sienten menos que otras personas y se perciben como personas útiles. En un promedio estas dos, el ítem de satisfacción personal pues podemos decir que esta entre un nivel medio y nivel medio bajo. En cuanto a la actitud prosocial pues el 50,2% de los estudiantes tiene la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y pensar en sus

necesidades, acá tenemos la mitad a pesar de que sea trabajo social y uno esperaría que el porcentaje fuera más alto. Ya en la dimensión de autocontrol, si hacemos un promedio, sería inferior al 50%, o sea, inferior a la mitad. Entonces pues encontramos que el 63% de los estudiantes se bloquean fácilmente ante los problemas, lo cual es preocupante. El 43,8% es capaz de controlarse cuando experimentan emociones negativas. El 47,9% de los estudiantes se siente a punto de explotar. Algunas veces, solo algunas veces se es capaz de controlarse cuando tiene personamientos negativos y casi el 50%, algunas veces, logra mantener el equilibrio personal en situaciones de depresión. Entonces, si nos referimos a este, como te dije, está por debajo del 50% en nivel de autocontrol. En cuanto autonomía, encontramos que casi el 58% de los estudiantes se preocupa mucho por lo que los demás piensen de ellos; el 80,6%, algunas veces o nunca, nunca se les dificulta crear o tener opiniones, y el 75,3% de los estudiantes, solo algunas veces, no deja que las opiniones de los demás influya sobre ellos al momento de tomar decisiones y, por otro lado, el 80,8% nunca o algunas veces les preocupa ser criticados; es decir que tenemos un buen índice de autonomía. Ya en cuestión de afrontamiento, si hacemos un promedio en cuanto a toma de decisiones, los estudiantes están por debajo del 50% en esta capacidad de tomar decisiones, ¿sí? Por ejemplo, el 45,2% se sienten inseguros al momento de tomar decisiones importantes o solo el 56,5% es capaz de decir no cuando quieren decir no. Lo que hablábamos, como una retroalimentación en resolución de problemas. El 80,9% es capaz de mantener un buen nivel de autocontrol, lo cual es un porcentaje bastante alto, lo rescato totalmente. El 45,2% es capaz de instar información delante de un problema, pero el 87,7% intenta buscar soluciones cuando se les plantea un problema, algo totalmente resaltante. En cuestión de resolución de problemas están bastante altos. En adaptación al cambio, en términos generales, están en promedio como en un 54%, un poquito más de la media y en relaciones interpersonales el porcentaje es

mucho más alto, y esto pues de pronto tiene que ver con la percepción de calidad de vida que ellos tengan.

Entonces, en ese orden de ideas, me gustaría saber si está de acuerdo con estos resultados, o sea, ¿Qué opinas de estos resultados de la salud mental positiva de los estudiantes?

Entrevistada # 2: hace un segundo yo estaba diciendo que nosotros estábamos, pues bien, pero ya hora que los mostraste pues más cerraditos cada uno, si fue como que todo bajo y dije como “ay no” (risas). Entonces, como te dije anteriormente, creo que muchos jóvenes pasan por una situación mala porque pues hay presión de los padres, en el colegio, en la universidad, creo que pues en muchos momentos se encuentran mal. Entonces claro, así me parece como entendible porque como que sí, ahora se ve mucho eso. Creo que los resultados tienen sentido.

David Romero: bueno, te tengo entonces la última pregunta ¿Qué relación encuentras entre calidad de vida y salud mental positiva? O sea, para ti ¿Cómo se relacionaría?

Entrevistada # 2: creo que con las relaciones personales.

David Romero: vale, y de pronto te gustaría como resaltar algún dato o que tu sepas acerca de tus compañeros que quizás no se haya tenido en cuenta en esta relación entre calidad de vida y salud mental positiva.

Entrevistada # 2: no, como te dije ahorita, creo que todo está muy completo, están todos los factores y pues ustedes separaron todo como en muchísimos ámbitos, entonces como que, si falta algo, ahora no se me viene nada a la mente.

David Romero: vale, en serio te agradezco muchísimo por haber estado en este espacio.

Entrevista #3

Heidy Torres: bienvenida, espero que estés relajadita, no es nada complicado, aquí estamos en confianza te quería preguntar si recuerdas cuando aplicamos la entrevista, digo perdón la encuesta de salud mental positiva.

Entrevistada # 3: si me acuerdo

Heidy Torres: si te acuerdas, ahhh bueno, entonces de ahí, de esa encuesta es que va a partir todo, ¿listo? Son preguntas relacionadas a la encuesta sobre todo de salud mental positiva y calidad de vida desde la percepción que tú tengas de estas dos, ¿listo?

Entrevistada # 3: vale

Heidy Torres: bueno entonces pues, está información es confidencial, nosotros vamos a transcribir las entrevistas estás se van a anexar en el trabajo de grado, se van a cambiar los nombres, claramente no podemos hacer visibles ningún nombre digámoslo así, original, entonces para que tú puedas estar tranquila que te vamos a cambiar el nombre nadie va a saber que tú nos diste estas respuestas, ¿listo? Pero si van a aparecer los resultados de esta misma.

Entrevistada # 3: listo, dale

Heidy Torres: Entonces, la primera pregunta, todo es válido es de la percepción que tú tienes de ciertas cosas aquí nada está mal todo está bien, ¿bueno? Entonces la primera pregunta es ¿Qué aspectos tienen en cuenta para medir la calidad de vida?

Entrevistada # 3: bueno, yo creo que es importante tener una buena relación con amigos, familiares

Heidy Torres: ¿Qué aspectos creen que se tienen en cuenta para medir la calidad de vida?

Entrevista #3: Así mismo tener un equilibrio entre, bueno, como un buen empleo y también como gozar de salud.

Heidy Torres: Ok, muy bien, la segunda pregunta, ¿Usted sabe cómo se determina la calidad de vida? La primera es cómo se mide y la segunda cómo se determina.

Entrevistada # 3: bueno, yo creo que se determina pues, mmm, viendo los distintos aspectos de mi vida, como que estos logren satisfacer mis necesidades básicas.

Heidy Torres: Por otro lado, ¿Consideras estar satisfecha con tu sueño?

Entrevista #3: Considero que desde el momento que entré a estudiar las horas que duermo son más reducidas, pero no es algo extremo, máximo duermo de a 4 – 5 horas por el exceso de tareas y la ansiedad que me generan estas mismas.

Heidy Torres: ah bueno ¿Usted cómo podría definir la habilidad que le permite realizar las actividades de su vida diaria?

Entrevista#3: No podría definir una sola habilidad, porque para realizar las actividades habituales, se requiere de muchos aspectos como lo son; adaptarme a los cambios, cumplir mis metas, ser resiliente, buscar el bienestar social, e individual desde mi proceso académico, etc.

Heidy Torres: listo, la otra es, ¿Que es la salud mental positiva para usted y como está se puede entender? O sea, como tú entiendes la salud mental positiva.

Entrevistada # 3: bueno yo considero qué tener salud mental positiva es intentar mantener un equilibrio pues emocional en todo lo que pertenece a mi vida, y si digamos no está del todo equilibrado saber cuáles herramientas tengo para mejorar y pues también como ver el uso adecuado que le puedo dar a ellas para mejorar mi salud mental.

Heidy Torres: ok, ¿y cuando tú dices esos aspectos que tienes en tu vida, cuáles serían?

Entrevistada # 3: ehh esos son que los mismos que mencioné anteriormente yo creo que son las relaciones, amigos familiares eh de pronto ahorita en el estudio eso sería.

Heidy Torres: ok listo, entonces agregaste un elemento más que es tu proceso académico, también mantener el equilibrio en eso, listo ¿Usted considera tener salud mental positiva?

Entrevistada # 3: Pues a veces no va del todo bien, entonces, considero que va en un punto medio como regular.

Heidy Torres: ok, como un punto equilibrado.

Entrevistada # 3: si

Heidy Torres: ¿tirando más a qué?

Entrevistada # 3: hacia el bienestar

Heidy Torres: o sea que no lo ves tan mal

Entrevistada # 3: no

Heidy Torres: pues acá te hago como un entre paréntesis de pronto que nosotros tengamos aspectos negativos en nuestra salud mental ehh no quiere decir que estemos, somos seres humanos y sentimos cosas negativas, pero a veces también tenemos más cosas positivas que negativas y esas cosas positivas ayudan a fortalecer otros aspectos que hacen perder el equilibrio en la salud mental positiva, pues de pronto que tú tengas ciertas aspectos negativos no quiere decir que estés mal cuando aspectos negativos predominan más que los positivos ahí si hay de pronto un problema, tener salud mental positiva es tener un equilibrio entre lo negativo y positivo, entonces la otra pregunta es, ¿Qué aspectos crees que pueden afectar tu salud mental positiva?

Entrevistada # 3: yo creo que, la relación familiar y de pronto el estudio, a veces el estudio genera mucho estrés lo que hace se vea afectada mi salud mental

Heidy Torres: ok, la última pregunta es ¿Cuál es la relación que consideras entre la calidad de vida y la salud mental positiva? ¿Cuál es la relación que tú ves en estás dos, en cuanto a aspectos si ves que hay aspectos de la calidad de vida o la salud mental positiva que se relacionan se parecen o tienen similitudes?

Entrevistada # 3: yo considero que para poder lograr una salud mental positiva los aspectos que he nombrado porque sin estos afectan mucho, no sé cómo explicarte, o sea si no los cumplo genera frustración lo que hace que yo me sienta mal

Heidy Torres: ok Listo, ¿las metas que tú tienes?

Entrevistada # 3: si

Heidy Torres: ¿algún elemento más? O sea, ¿las metas que tú tienes algo más?

Entrevistada # 3: eh no sé, no si yo considero que principalmente eso, las metas

Heidy Torres: ok listo, que para tener o sea ahí vez la relación que tienen las dos que para tener salud mental positiva es necesario que tú puedas cumplir tus metas para tener un equilibrio, listo. Entonces a continuación te voy a presentar los resultados de una manera muy general que obtuvimos a través del instrumento que nosotros aplicamos, ¿bueno? Entonces referente a la calidad de vida, los estudiantes dijeron que el 28,8% refirieron que tenía una calidad de vida bastante buena, el 39,7% dijo que tenía una calidad de vida normal, el 21,9 % dijo que tenía una calidad de vida muy buena, evidentemente podemos ver qué tú estás dentro de estos, de algunos de estos porcentajes y pues que esos compañeros la mayoría consideran de pronto estar en un punto de equilibrio en cuanto su calidad de vida, por qué solo el 9,6% dijo que consideraba una calidad de vida regular y ninguno dijo que muy mala, entonces esto es algo positivo, en cuanto a la condición socioeconómica el 63% de los estudiantes cuentan con apoyos económicos externos además de eso se ubican en un nivel económico medio- bajo por la estratificación pues que se hace acá en toda la parte desde el DANE () la mayoría está en un estrato dos y tres y pues así mismo ustedes respondieron que el que uno analizó el hecho así ustedes estén en un nivel económico medio bajo ustedes están satisfechos con la calidad de vida que tienen, o sea las condiciones socioeconómica a lo largo de la historia ha sido un factor que determina mucho la calidad de vida, como tú lo dijiste, tener un trabajo entra en el aspecto socioeconómico, pero no lo define en su totalidad hay otras cosas que también influyen en la calidad de vida, por qué antes la calidad de vida solo se media por la condición socioeconómica de las personas, en cuanto a la salud física los estudiantes manifestaron sentirse satisfechos con su habilidad para realizar actividades de la vida diaria, el 57,1% dicen que presentan niveles altos de satisfacción con el sueño, o sea tiempo para dormir, el 73,3% se encuentra en un nivel bajo de satisfacción con su sueño, pero presentan unos niveles y porcentajes altos en cuanto. A qué el 56% están satisfechos con su

salud el 57% están satisfechos con su estado de salud el 46,2% manifestó estar satisfecho para realizar las actividades de la vida diaria, o sea eso quiere decir, que aunque ellos duerman un poquito, no están satisfechos con su sueño aun así están satisfechos con su estado de salud, aunque obviamente el sueño es un factor fundamental para considerar que uno está bien pues esto fue lo que los estudiantes identificaron, además de esto, pues encontramos un punto equilibrado en cuanto a la dimensión psicológica, por qué hay estudiantes o sea el 36,6% los estudiantes frecuentemente presentan sentimientos negativos, pero además de eso en la parte de autocontrol en la salud mental positiva ellos dicen que el 63% de los estudiantes se bloquean fácilmente ante los problemas, además de eso también dice que el 50% de los estudiantes algunas veces son capaces de controlarse cuando tienen pensamientos negativos, sabemos que los pensamientos y los sentimientos están muy relacionados, entonces aquí podemos ver que también los estudiantes respondieron que hubo coherencia en cuanto a los resultados que encontramos, por qué así mismo ellos dicen que frecuentemente presentan pensamientos negativos pero en cuanto al autocontrol ellos de alguna manera algunas veces pueden controlar sus pensamientos.

No es que ustedes estén ush súper bien en el autocontrol, pero tienen cierto nivel de capacidad de autocontrol y esto aporta a la salud mental positiva de ustedes, de esto, se encontró que, uno de los aspectos que también fortalece la calidad de vida de los estudiantes son las relaciones sociales en cuanto a qué el 72% de los estudiantes se encuentran satisfechos con sus relaciones personales y el apoyo que obtienen de sus amigos y el 69,9% se encuentran satisfechos con su vida sexual esto se encuentra en un nivel medio alto como tú decías que tú consideras que las relaciones con sus amigos y con su familia aportaba directamente a la calidad de vida y lo estamos viendo aquí evidenciado en los resultados y también dijiste algo del medio ambiente y esté es un factor que suma de manera positiva como estudiantes, por qué el 76,8% de los estudiantes se sienten satisfechos en su ambiente

físico o sea el ambiente que los rodea y se sienten seguros en su vida diaria, entonces tú le atinaste a lo que tú percibes de la manera a qué uno puede tener calidad de vida acá mostramos el aspecto socioeconómico, las relaciones sociales, el medio ambiente, la salud física o sea todo lo que tú dijiste eso son aspectos por los cuales se mide la calidad de vida y ya en cuanto a la salud mental positiva para tener salud mental positiva hay que tener salud mental, la salud mental tiene una serie de aspectos que la permiten medir y determinar o sea si tú no tienes salud mental tú no puedes tener salud mental positiva para tener salud mental positiva hay que tener un equilibrio en todas estas dimensiones que la miden acá nosotros evaluamos lo que fue la satisfacción personal que ustedes cómo estudiantes encuentran en un punto equilibrado en cuanto a la satisfacción personal por qué el 44% dice que se encuentran satisfechos de sí mismos en cuanto a su aspecto físico y se aceptan tal cual como son, entonces acá no paso la mitad pero si hay un punto equilibrado es un punto a favor de ustedes también el 59% dicen que se encuentran en un nivel medio de confianza en sí mismos, no se sienten menos que otras personas y se perciben como personas útiles, esto es muy importante por qué si tú no tienes confianza en ti como vas a poder enfrentar la vida diaria, como vas a poder pues desarrollar ciertas cosas pues si hay que fortalecer está parte pero pues es algo positivo, en la actitud prosocial les he algo en pro de la sociedad como se podría relacionar un poco con la empatía es algo que tú haces para generar el bienestar en otro, entonces nosotros encontramos que el 50,2% de los estudiantes tienen una actitud prosocial ya que tienen capacidades para ponerse en el lugar de los demás y piensan en las necesidades de los demás pero así mismo no solo piensan si no que gestionan cosas nosotros acá miramos algo muy importante pues dijimos que acá se identifica una relación estrecha entre actitud prosocial y la profesión de trabajo social pues ya que se componen de aspectos encaminados a generar el bienestar social y el fortalecimiento de las relaciones sociales e interpersonales incluso dijimos bueno de pronto pensar incluso deducir que a lo largo de su

experiencia que los estudiantes ha desarrollado actitudes prosociales y esto se puede ver de pronto con la relación pro la cual eligieron la carrera, no es que estemos afirmando si no que lo podemos hablar cómo una posible digámoslo hipótesis, también el autocontrol que ese ya lo nombramos, autonomía también se encuentra en un nivel medio aunque pues el 80,8% de los estudiantes dice que algunas veces les preocupa que los critiquen, el 75,3% de los estudiantes dicen que algunas veces las opiniones de los demás influyen a la hora de tomar decisiones el 80,6% los estudiantes dicen que nunca casi nunca o algunas veces les resulta tener opiniones personales, entonces aquí podemos ver algunas veces que se les dificulta a ustedes cómo estudiantes y no creo que a ustedes a todos, se les dificulta un poco de pronto no preocuparse por lo que piensen los demás pero esto lo podemos contrarrestar con otras preguntas que decimos que a ustedes no se les dificulta tener opiniones personales de pronto ustedes si pueden escuchar lo que los demás dicen pero a la hora la final ustedes toman las decisiones y eso es bueno, por qué quiere decir que tienen un cierto grado de autonomía aporta fundamental, o sea mucho a la salud mental positiva.

Entonces ya como por último en la parte de afrontamiento se relaciono desde la toma de decisiones, resolución de problemas y adaptación al cambio, sabemos que el afrontamiento está pues en nuestra vida diaria por qué es un aspecto que primero que todo nosotros no estamos exentos de que nos pasen cosas que no esperamos entonces para poder hacer frente a estas cosas debemos fortalecer o tener alguna capacidad de afrontamiento y nosotros la miramos desde la toma de decisiones que es algo que está inmerso en nuestra vida diaria desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, entonces resolución de problemas esto se ve en todos los ámbitos familiares amigos académicos y adaptación al cambio por qué sabemos hoy estamos digamos como lo de la pandemia nos tocó adaptarnos a las nuevas realidades que fueron la virtualidad, entonces en cuanto a esto ustedes presentan aspectos positivos por qué ustedes en resolución de problemas ustedes dicen que 80,9% con bastante

frecuencia son capaces de mantener un buen nivel de autocontrol cuando tienen una situación en la cual se encuentran en algún problema, además de eso el 80,7% intenta buscar soluciones cuando se les plantea un problema eso es muy bueno, en la parte ya de la toma de decisiones se dice que el 55,6% de los estudiantes son capaces de decir no cuando quieren decir no, esto es muy importante por qué 50,6% los otros estudiantes ninguno dijo que no era capaz pero algunos de pronto se dejan llevar con más facilidad, esto es bueno por qué esto también se apropia de su identidad y que ayude a ir Desarrollando la personalidad y el carácter de uno y por otro lado identificamos que el 40,1% de los estudiantes son capaces de tomar decisiones por sí mismos pueden escuchar al otro pero ustedes finalmente pueden tomar lo que les conviene entonces ya finalizando te quería preguntar de pronto que resultados tu esperabas o tú qué pensaste cuando aplicamos esa encuesta si de pronto pensaste como uy los chicos estén mal en su salud mental o tal vez estén bien, tenías alguna expectativa en cuanto a los resultados o tenías alguna postura o no

Entrevistada # 3: pues yo considero que todo superan ese punto medio hacia el lugar positivo o la gran mayoría esa era mi expectativa creo que la mayoría está en esa posición

Heidy Torres: o sea que tú decías, como no los muchachos pueden que estén bien, tiene relación con los resultados, pero digamos que resultados esperabas en términos de salud mental positiva y términos de calidad de vida

Entrevistada # 3: en salud mental yo considero que de pronto en otras clases algunas personas que hablan sobre su vida entonces yo creo regular no todo lo que se dan en esos espacios es muy bueno y con relación a la calidad de vida pues en medio de todo sobresale lo bueno

Heidy Torres: ok, y ¿lo que has identificado con tus compañeros se relaciona con los resultados?

Entrevistada # 3: si se relacionan con los resultados

Heidy Torres: a listo, bueno pues mira si hay una relación en cuanto a la salud mental positiva están en punto equilibrado presentan aspectos en el tema de sentimientos en la parte psicológica hay más aspectos negativos pero hay otras dimensiones que fortalecen esos aspectos eso lo ubicamos en un punto equilibrado y eso mismo tú has identificado en tus clases pues eso es bueno encontrar la coherencia entre los resultados obtenidos entonces fue la intención de conocer tu percepción, muchas gracias

Entrevistada # 3: espero que te haya servido

Entrevistas Complementarias Vía WhatsApp

Conectividad

“En lo que he podido identificar la mayoría de mis compañeros no tienen problemas con el internet, bueno. A veces se presentan irregularidades pero es algo normal. Igual antes de entrar en la inducción nos dijeron que para tomar las clases era necesario tener acceso a internet y algo en donde poder ver y conectarnos a las clases” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 19 de Noviembre de 2021)

Apoyos económicos externos

“Mis padres suplen todo lo del hogar incluyendo mis estudios” (Entrevista No 1. Estudiante femenina 13 de noviembre de 2021)

“Mi papá es el que suple lo del hogar, mi padre tiene un buen trabajo, somos tres hermanos, incluyendo a mí y la esposa ...

en síntesis el sueldo que tiene mi papá alcanza hasta para viajar jaja”. (Entrevista No 2. Estudiante femenina, 13 de Noviembre de 2021)

“Bueno... Mis abuelos me dan una parte de la matrícula de la Universidad, ya que tengo otra hermana estudiando y pues a mis padres les queda pesado pagar las dos matrículas, pero pues ellos son los que costean todo lo de la casa” (Entrevista No 3. Estudiante femenina, 13 de Noviembre de 2021)

Nivel educativo

“Mi mamá ya es profesional y mi papá tiene un técnico”
(Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Mi papá hizo el bachillerato y mi mami solo una parte de la primaria, creo que hasta 4to, pero mi papá trabaja como independiente y tiene buenos ingresos” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre 2021)

“Mis padres no estudiaron, bueno solo hicieron el bachillerato, pero en la empresa que trabajan han ascendido y tienen buen sueldo, un poco más del mínimo”

(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre 2021)

Calidad del Sueño

“No duermo muy bien entre semana porque el horario académico es un poco extenso, y el tiempo que tengo para realizar mis trabajos no es mucho, y la mayoría de veces me toca trasnochar, sin embargo esto no afecta mi salud física”.

(Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Considero que desde el momento que entré a estudiar las horas que duermo son más reducidas, pero no es algo extremo, máximo duermo de a 4 – 5 horas por el exceso de tareas y la ansiedad que me generan estas mismas”.(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

Dimensión Psicológica

“A veces, pienso cosas malas con mi familia o que me va a ir mal en la universidad, me desespera pensar en perder el semestre, tengo muchas cosas que hacer y no he podido cumplir con todo, me siento estresada por tantas cosas todo el tiempo, pero jaja a veces es como mas cuestión mía qué de otra gente, me estreso con facilidad supongo que es lo normal ¿no? porque igual me estoy adaptando a la Universidad?”
(Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Pues sí, a veces me estreso y todo eso, pero pues yo planeo muy bien mis días y pues tengo mis metas claras, yo creo que todo pasa porque hay razones de fondo para que las cosas pasen así, entonces eso no me preocupa tanto creo yo”
(Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

“Me siento frustrada casi todo el tiempo porque me pasan cosas muy tontas, jaja, y a veces me frustra esforzarme y que las cosas no salgan bien porque en la universidad, piden muchas cosas, pero me gusta pensar que el esfuerzo vale la pena y tratar de complicarme menos” (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

Aspectos Personales

“creo que la habilidad que me permite cumplir con las funciones del diario vivir, es la motivación por cumplir mis

metas” (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

“Pues no sé cómo se llamara esa habilidad ..jaja, pero siento que el estar bien física y mentalmente sana me permite realizar mis actividades diarias... Claro está que, también mis metas son la razón por la que siento que puedo realizar mis actividades diarias de la mejor manera, aunque hay momentos en los que mi salud mental se ve afectada, trato de mantener mi equilibrio mental por lo que quiero llegar a ser el día de mañana” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

“No podría definir una sola habilidad , porque para realizar las actividades habituales, se requiere de muchos aspectos como lo son; adaptarme a los cambios, cumplir mis metas , ser resiliente , buscar el bienestar social , e individual desde mi proceso académico, etc”.(Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre)

Relaciones personales

“Y pues en cuanto a lo de las relaciones personales, creo que también rescato mucho pues eso que ustedes mencionaron, creo que sí serían lo principal viendo como todos los resultados” (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 10 de noviembre de 2021)

“eh esos son que los mismos que mencioné anteriormente yo creo que son las relaciones, amigos familiares, eh de pronto ahorita en el estudio eso sería”. (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 10 de noviembre de 2021)

Medio ambiente

“Pues realmente como te dije anteriormente pues para mi Bogotá no tiene condiciones que me permitan tener una

calidad de vida, empezando por el transporte que es bien malo y la inseguridad... Lo único que no me quejo es que vivo en un conjunto y el ambiente es tranquilo". (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 10 de Noviembre de 2021)

"Lo único que me estresa del medio ambiente que merodea es el transporte, vivo cerca de una avenida digámoslo 5 cuadras y se hace mucho trancón y hay mucha contaminación, Aunque en otras partes del barrio es tranquilo y a una casa de mi cuadra queda un parque entonces es como vivir en dos contrastes". (Entrevista No.1. Estudiante Femenina, 10 de Noviembre de 2021)

Actitud Prosocial

"Desde chiquita me ha gustado ayudar a los demás, personalmente esa fue una de las razones por la que elegí la carrera, a mí me nace ayudar a los demás cuando lo necesitan" (Entrevista No 2. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

"Yo creo que en esta carrera como en muchas otras se necesita tener la actitud y las capacidades para trabajar por los demás, así que yo creería que la mayoría de mis compañeros es muy dada a ayudar al otro sin esperar nada a cambio". (Entrevista No 3. Estudiante femenina 13 de noviembre de 2021)

Autonomía

"Bueno, pienso que en cierto modo soy autónoma, las únicas personas que influyen directamente en mis decisiones son mis padres y quizás una que otra amiga o amigos, pero es porque los considero como unas personas importantes". (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)

“Sí me considero autónoma, pero también tengo en cuenta cuando alguien me da una opinión qué me aporta, pero sí son comentarios qué en vez de aportar me retan ni cuidado pongo”. (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de noviembre de 2021)

Resolución de problemas

“Considero que hasta el momento he sido capaz de lidiar con todos mis problemas, creo que eso es algo que me hace sentir bien y me hace pensar que mi salud mental no está mal, yo soy muy relajada, pero he notado que eso no es tan común como uno pensaría, la mayoría de personas vive estresada por todo” (Entrevista No 1. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)

“A veces uno como persona se estanca en problemas que son hasta bobos, uno no es capaz de pedir ayuda por orgullo, por pena o por pereza, ni idea, pero eso es un lío, porque hay problemas que no se van, sino que se vuelven mucho peores y la gente se queda ahí a esperar que todo se arregle o se empeore” (Entrevista No 3. Estudiante Femenina, 13 de Noviembre de 2021)