



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**Salud mental positiva y adaptación a la vida
universitaria en los estudiantes de una universidad
de Chiclayo, 2023**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGIA**

Autor:

**Bach. Yncio Montalvo Adela Viviana
<https://orcid.org/0009-0001-5798-5432>**

Asesor:

**Mg. Llacsá Vasquez Mercedes
<https://orcid.org/0000-0002-5412-8099>**

Línea de Investigación

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas para
enfrentar los desafíos globales.**

Sub Línea de Investigación

Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024

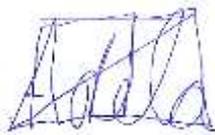
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien(es) suscribe(n) la DECLARACIÓN JURADA, soy(somos) **estudiante**. del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro (amos) bajo juramento que soy (somos) autor(es) del trabajo titulado:

SALUD MENTAL POSITIVA Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2023

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

YNCIO MONTALVO, ADELA VIVIANA	DNI: 75063692	
-------------------------------	---------------	---

Pimentel, 17 de diciembre de 2023.

REPORTE DE SIMILITUD TURINITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Yncio_Montalvo_Salud_mental_positiva_y_adaptación_a_la_vida_universitaria_en_los_estudiantes_de_una_

RECuento DE PALABRAS

4729 Words

RECuento DE CARACTERES

26884 Characters

RECuento DE PÁGINAS

18 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

80.2KB

FECHA DE ENTREGA

Feb 6, 2024 11:42 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 6, 2024 11:42 AM GMT-5

● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

Resumen

**SALUD MENTAL POSITIVA Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN
LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2023**

Aprobación del jurado

MG. CRUZ ORDINOLA MARÍA CELINDA
Presidente del Jurado de Tesis

MG. TORRES DÍAZ MARÍA MALENA
Secretario del Jurado de Tesis

MG. SÁNCHEZ MEDINA TITO ADÁN
Vocal del Jurado de Tesis

SALUD MENTAL POSITIVA Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2023

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la salud mental positiva y la adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. Se aplicó un diseño observacional transversal y a nivel correlacional. La muestra no probabilística estuvo conformada por 376 universitarios de los dos primeros ciclos, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Salud Mental Positiva (T. Lluch Canut, 2003) y el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA) (Almeida y Ferreira, 1997) versión reducida de (Almeida et al., 2002) adaptada al español por (Márquez Rodríguez et al., 2009). Para el procesamiento de datos se aplicaron programas de análisis estadístico. Los hallazgos pusieron de manifiesto que existe correlación positiva entre salud mental positiva y la adaptación a la vida universitaria. Se concluye que, dicho hallazgo beneficiará a las universidades y a sus estudiantes de los dos primeros ciclos en la medida en que se desarrollen herramientas tales como programas preventivo promocionales e intervenciones que fortalezcan a la salud mental positiva en los jóvenes.

Palabras Clave: psicología positiva; adaptación; universidad; correlación.

Abstract

The present study had the objective to determine the relation between the positive mental health and the adaption to the university life in the students from a university in Chiclayo, 2023. This applied a cross-sectional observational design and at a correlational level. The non-probabilistic sample was made up of 376 university students from the first two cycles, to whom the Positive Mental Health Questionnaire (T. Lluch Canut, 2003) and the Academic Experiences Questionnaire (QVA) (Almeida and Ferreira, 1997) were applied to the reduced version of (Almeida et al., 2002) adapted to Spanish by (Márquez Rodríguez et al., 2009). Statistical analysis programs were applied for data processing. The findings showed that there is a positive correlation between the positive mental health and the adaption to the university life. It is concluded that this finding will benefit the universities and their students in the first two cycles to the extent that tools such as preventive promotional programs and interventions are developed that strengthen positive mental health in young people.

Keywords: Positive psychology; Adaption; University; Correlation.

I. INTRODUCCIÓN

La transición de la educación básica a la superior continúa después de la admisión universitaria ya que, los jóvenes de distintos contextos, deberán modificar su disciplina personal y hábitos de estudio para enfrentar los cambios en la normativa institucional, malla curricular, la metodología de enseñanza y evaluación, las exigencias académicas y el tiempo para cumplirlas, lo cual influye en su estadía en el pregrado (Pierella, 2019). Dicho ajuste, permite alcanzar un adecuado rendimiento académico y una completa buena salud; lo que exige recibir apoyo académico de los docentes y soporte emocional por parte de su familia y amistades que ayude al proceso de adaptación académica (Restrepo et al., 2023).

En el primer año, el 80% de los estudiantes evidencia problemas para adaptarse a la vida universitaria e inestabilidad emocional, generados por su perspectiva sobre las demandas del pregrado y el cambio del contexto; esto impacta causando desde un rendimiento deficiente o desaprobación en una o más asignaturas hasta una deserción; asimismo, este proceso multidimensional está influenciado por factores como el bienestar psicológico, el autoestima, soporte familiar, la formación recibida durante la secundaria, un sistema de tutoría y acompañamiento psicológico por parte de la universidad, la identificación de vocación profesional y la interacción social en actividades de integración (Duche Pérez et al., 2020).

Entre las barreras para acceder al pregrado se encuentran la auto-desvalorización, educación básica regular de baja calidad y el trabajo (Pérez-Maldonado y Gairín, 2020). Además, el empobrecimiento, las crisis, las emergencias, la elevación en los costos y la exigencia de los exámenes de admisión, la necesidad de migrar y adaptarse a nuevos contextos para la continuidad en la educación y el afronte de la discriminación por las diferencias entre las zonas rurales y urbanas, por discapacidad y/o interculturalidad (Pedró, 2020). A su vez, el grupo socioeconómico, el desempeño escolar, la ubicación en el orden de mérito y el criterio de selección del programa al que se postula influyen en la calidad del

rendimiento en la prueba de selección universitaria, determinando así el acceso al pregrado y al programa al que se aspira (Rodríguez Garcés et al., 2022).

Asimismo, en Brasil se precisó que un bajo estrato social y la insatisfacción de vida son predictores de enfermedad, mayor nivel de estrés y trastornos del sueño en los jóvenes universitarios (Nunes et al., 2023). Además, en Perú, una entidad adscrita al Ministerio de educación informó que un 11.5% de los estudiantes universitarios interrumpieron sus estudios en el semestre 2021-I informando como una de las razones, problemas relacionados al bienestar estudiantil (Paz, 2021).

En una universidad de Chiclayo, durante el semestre 2023-II, se evidencia deserción en el 11% de su población total, quienes manifiestan entre los factores causales de su decisión a tres de las cinco dimensiones de la adaptación a la vida universitaria (personal, institucional y la carrera), el aspecto emocional y su salud; asimismo, en los ciclos I y II se presentó mayor índice de deserción universitaria (Dirección de Registros Académicos y Jefatura de Fidelización y Acompañamiento al Estudiante, 2023).

Al mismo tiempo, a causa de que los universitarios tengan que afrontar mayor número de situaciones estresantes, como parte de sus vivencias cotidianas, disminuye los niveles de la Salud Mental Positiva y esto a su vez incrementa el nivel de la sintomatología del trastorno de adaptación, el cual es el diagnosticado con mayor frecuencia a nivel mundial; así como también, impide luchar contra el desarrollo de otras dificultades mentales (Truskauskaitė-Kuneviciene et al., 2022).

El enfoque de la psicología positiva propone como sus pilares a las emociones, rasgos, relaciones e instituciones positivas y es beneficiosa en la educación superior ya que influye en la adaptación a la vida universitaria al punto de atenuar el riesgo de deserción (Méndez-Rizo et al., 2021). Este mismo enfoque tiene como fin comprender y mejorar el bienestar; y también, reconoce la necesidad del novato universitario de abandonar lo conocido y adaptarse a lo desconocido continuamente, en los aspectos académico, social, personal-emocional y compromiso de metas-apego institucional; por tanto, sostiene que el

optimismo y la flexibilidad cognitiva son importantes en el ajuste al pregrado y la adquisición de sus competencias, permitiendo que al alcanzarlas también se logre la felicidad (Demirtaş, 2020).

La Salud Mental Positiva (SM+) es aquella en la que el joven universitario/a vivencia bienestar social, emocional y psicológico; además de, protección ante las enfermedades mentales, permitiéndole que se empodere y actúe centrándose en las fortalezas de las que es consciente para afrontar situaciones estresantes; así como también, que aquellos que se han sentido parte de una minoría dentro de su casa de estudios puedan experimentar un sentimiento de pertenencia (Mushonga, 2021). Asimismo, aquellos universitarios con niveles adecuados de dicha variable experimentan felicidad y optimismo en relación a la vida y a sí mismos; además de, un desempeño académico competente dado que mantiene un apropiado grado de responsabilidad e independencia (Fuerte-Montaña et al., 2022).

Este estado psicológico positivo puede ser originado por un desarrollo significativo de emociones y relaciones positivas, compromiso y conseguir resultados favorables e importantes en la vida permitiendo una percepción consciente de desempeñarse y estar bien, la cual se refleja en los pensamientos y acciones del estudiante (Nogueira et al., 2022). también, se le puede concebir como aquella compuesta por la satisfacción con la vida y la resiliencia (Hu et al., 2022). Además, un estudiante caracterizado por poseer un adecuado grado de salud mental positiva obtendrá el beneficio absoluto del proceso que implica la educación superior (Ting Li y Jeho Song, 2019).

La caracterización de la salud mental positiva puede modificarse según múltiples factores, es por ello que diferentes académicos, luego de meditarlo, aportan como planteamientos la actitud con uno mismo, acciones para alcanzar el potencial propio, personalidad, independencia, la percepción del entorno; y, aceptación y dominio de la vida; sin embargo, la necesidad de realizar investigaciones más profundas en relación a la ello es latente (Jahoda, 1958).

En 1958, Jahoda expone su teoría concibiendo como pluridimensional a la salud

mental positiva, considerando al modo de actuar intrapersonal, la evolución y auto-actualizarse, la inclusión, la independencia, apreciación de los hechos y control de las situaciones (Lluch, 2002). Posteriormente, otro modelo propuesto por Lluch, caracterizó a la salud mental positiva no sólo como un trastorno ausente sino que también como aquella en la cual una persona puede sentirse feliz, complacida, optimista, cómoda, con una excelente condición de salud y hábitos que promueven este estado (Lluch, 2002).

La adaptación a la vida universitaria es un constructo teórico y un fenómeno muy personal que requiere motivación intrínseca, equilibrar diversas actividades académicas y no académicas e ingenio general y académico (Quinn-Nilas et al., 2022). Esto puede resultar desafiante para los jóvenes por el nivel de exigencia que conlleva y los factores que la afectan no solo en la actualidad sino que desde hace muchas décadas (Villar et al., 2022). Asimismo, cuando este incluye el ajuste a otra cultura, es favorecida por aspirar a ser un buen profesional a través de metas educativas y determinación en el estudio; sin embargo, un sistema educativo diferente resulta desfavorecedor (Yilmaz et al., 2020).

Por otra parte, Márquez Rodríguez et al. (2009) llega al consenso de que adaptarse al pregrado conlleva integración, acoplamiento, equilibrio entre motivación y aptitud en el universitario demostrando conductas renovadas al afrontar un nuevo entorno educativo y sus demandas favoreciendo la solución de problemas futuros; asimismo, concibe a este proceso como multidimensional planteando como sus dimensiones a personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional.

El ajuste a la vida durante el periodo del pregrado implica un reto de gran magnitud en el área académica, social y emocional; por ello, diversos estudios se han ocupado en investigar qué elementos influyen de modo favorable (un círculo social que demuestra apoyo y que el estudiante sea optimista, se autorregule, sea auto eficaz y resiliente entre otros) y desfavorable (el estrés y la ansiedad entre otros) para lograr que existe una adaptación (Villar et al., 2022).

La salud mental positiva tiene diferentes componentes, entre los cuales se encuentran

la habilidad de adaptarse de modo satisfactorio al medio que permite lograr los objetivos esenciales y la autorrealización; por ejemplo, el contexto de la educación superior (Barrera Guzmán y Flores Galaz, 2020). Además, al existir mayor satisfacción con las vivencias propias del pregrado, se evidencia la adaptación a ella; y, también existirá, un grado adecuado de salud mental positiva (Fonte y Macedo, 2020).

Un estudio en Honduras identificó que los trastornos mentales afectan la adaptación a la vida universitaria, la cual implica muchos cambios complicados y la adquisición de nuevas responsabilidades que, de no saber asumirlas, pueden generar la pérdida de la Salud Mental Positiva evidenciada en altos niveles de estrés, depresión o ansiedad; así como también, presentar un rendimiento intelectual deficiente (Castillo-Díaz et al., 2022). Previamente, una investigación en México evidenció que el optimismo, la autoestima y la satisfacción con la vida se relacionan positivamente; y a su vez, estos resultados permiten preparar intervenciones que promuevan la felicidad y las variables ligadas a ella para potencializar el acoplamiento al pregrado y la calidad de vida estudiantil (Méndez-Rizo et al., 2021).

Al analizar el contexto previamente descrito, a nivel internacional, nacional y local, el actual estudio considera como el problema a investigar ¿Cuál es la relación entre la salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023? Esto con la finalidad de contribuir al trabajo de la psicología educativa y clínica desde el enfoque de la psicología positiva.

Este estudio, se realiza ante el vacío de conocimiento ya que, brindando aportes teóricos sobre la salud mental positiva y su correlación con la adaptación a la vida universitaria y permite validar el Cuestionario de Vivencias Académicas – versión reducida (QVA-r) y Cuestionario de Salud Mental Positiva como los instrumentos a emplear para este proceso. Asimismo, sus resultados posibilitarán manipular ambas variables favoreciendo el desempeño de los estudiantes universitarios y a las instituciones que ofrecen la educación de pregrado; así como también, sirve de base para caracterizar el comportamiento de las variables y que a partir de dicha información se diseñen programas preventivos

promocionales que aporten al bienestar y adaptación del estudiante universitario.

Al mismo tiempo, se tiene como objetivo general: Determinar la relación entre la salud mental positiva (SM+) y la adaptación a la vida universitaria (AVU) en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. Los objetivos específicos son identificar la prevalencia de la salud mental positiva (SM+) y los niveles de adaptación a la vida universitaria (AVU) en la previamente mencionada población mediante la aplicación de las pruebas psicométricas correspondientes a dichas variables; así como también, establecer la correlación entre las dimensiones de ambas variables mediante los resultados de las pruebas aplicadas en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.

En tal sentido se formula la siguiente hipótesis: Existe relación entre la salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.

II. MATERIALES Y MÉTODO

La actual investigación es de tipo básica dado que genera conocimiento: asimismo, se empleó un diseño no experimental transversal ya que se recogieron los datos en una única oportunidad y a nivel correlacional porque describió lo observado en dos variables y su relación (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2020).

La población total de la universidad privada de Chiclayo, a la cual pertenecen la unidad de análisis, es de 17 212 estudiantes universitarios inscritos en la modalidad regular; y, como población muestra participaron sus estudiantes del primer y segundo ciclo. Se determinó como tamaño de la muestra no probabilística a 376 universitarios mediante la aplicación de la fórmula para poblaciones finitas con un nivel de confianza de 95% y 5% de error de medida.

Participaron 376 universitarios (142 hombres y 234 mujeres), cuyas edades se ubican en un rango de 16 a 37 años ($M = 18,7$; $DT = 2,71$).

Los criterios de inclusión fueron: Estudiantes del primer y segundo ciclos de ambos sexos, pertenecientes a las Facultades de Ciencias de la Salud; y, Derecho y Humanidades, que se encuentren matriculados en la modalidad regular durante el semestre 2023-II, mayores de 16 años y que brinden el consentimiento informado.

Los criterios de exclusión: Estudiantes que hayan realizado reserva de matrícula para el presente semestre y que no hayan respondido a todas las preguntas de los cuestionarios.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra de estudio

Características	F (%)
Sexo	
Femenino	234 (62%)
Masculino	142 (38%)
Escuela Profesional	
Enfermería	51 (14%)
Medicina Humana	65 (17%)
Estomatología	42 (11%)
Artes & Diseño Gráfico Empresarial	32 (9%)
Trabajo Social	9 (2%)
Ciencias de la Comunicación	18 (5%)
Psicología	85 (23%)
Derecho	74 (20%)
Ciclo de estudios	
I	210 (56%)
II	166 (44%)
Ocupación	
Solo Estudia	283 (75%)
Trabaja y Estudia	93 (25%)

La variable “Salud Mental Positiva” se midió aplicando el Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) de (Lluch Canut, 2003) elaborado en España en el año 1999. Este se puede aplicar a estudiantes universitarios de forma individual o colectiva; y, a través de sus 39 Ítems (positivos y negativos), en una escala de 1 a 4 y evalúa la satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización; y, habilidades de relación interpersonal.

La confiabilidad del Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) se analizó mediante el alfa de Cronbach alcanzando un índice de .91 para la escala global y .83, .58, .81, .77, .79 y .71 para las escalas satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización; y, habilidades de relación interpersonal. Además, la evidencia de validez de constructo para el CSM+. graficado en la tabla de estructura factorial rotada reporta que la dimensión satisfacción personal justifica el 23.1% de la varianza, la dimensión actitud prosocial 6.7%, autocontrol 4.9%, autonomía 4.4%, resolución de problemas y autoactualización 3.9% y, finalmente, habilidades de relación interpersonal 3.8%. Agrupadas las 6 dimensiones justifican el 46.8% de la varianza total (Lluch Canut, 2003).

Después de aplicar la prueba piloto en 100 estudiantes de una universidad de Chiclayo, se analizó la fiabilidad del Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) mediante el alfa de Cronbach, alcanzando un índice de .90 para la escala global y .80, .32, .76, .66, .79 y .61 para las dimensiones satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización; y, habilidades de relación interpersonal.

Para medir Adaptación a la Vida Universitaria se aplicó Cuestionario de Vivencias Académicas versión reducida (QVA-r) de (Almeida et al., 2002), versión adaptada en español por (Márquez Rodríguez et al., 2009). Este instrumento es una versión abreviada del Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA) de (Almeida y Ferreira, 1997), aplicándolo a estudiantes universitarios de forma individual o colectiva, a través de sus 60 Ítems (positivos y negativos) en una escala de 1 a 5 y explora las dimensiones Personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional.

La confiabilidad del Questionario de Vivencias Académicas (QVA-R) con el alfa de Cronbach de .87, .86, .91, .82 y .71 para las escalas personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional respectivamente. Al mismo tiempo, las dimensiones Personal, Estudio, Carrera, Interpersonal e Institucional justifican 7.6%, 5.1%, 19%, 5.9% y 3.3% de la varianza respectivamente. Agrupando sus 5 dimensiones justifican 40.9% de la varianza total (Márquez Rodríguez et al., 2009).

La fiabilidad del Cuestionario de Vivencias Académicas Versión Reducida (QVA-R) con el alfa de Cronbach de .88, .82, .77, .81 y .65 para las dimensiones personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional respectivamente. Además, la evidencia de validez de constructo para el QVA-R. graficado en la tabla de estructura factorial rotada reporta saturaciones similares a la del instrumento original. Asimismo, las dimensiones personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional justifican 10.6%, 7.8%, 8%, 8.4% y 5.4% de la varianza respectivamente. Agrupadas las 5 dimensiones revelan el 40.2% de la varianza total (Márquez Rodríguez et al., 2009).

Después de aplicar la prueba piloto en 100 estudiantes de una universidad de Chiclayo, se analizó la fiabilidad del Cuestionario de Vivencias Académicas Versión Reducida (QVA-R) mediante el alfa de Cronbach, alcanzando un índice de .91 para la escala global y .92, .83, .78, .85, y .55 para las dimensiones personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional respectivamente.

Los instrumentos suministrados para esta investigación fueron previamente validados por tres jueces expertos y se aplicaron mediante cuestionarios impresos en una muestra piloto de 100 universitarios para evaluar su confiabilidad. Posteriormente, se solicitó y recibió la autorización a los decanos de las facultades y los directores de las escuelas profesionales y del departamento académico de estudios generales de la universidad en Chiclayo para acceder a la información necesaria; así como también, para la efectivización de la presente investigación.

Además, para lograr los objetivos planteados, se aplicaron los cuestionarios impresos y de forma presencial, a la muestra seleccionada para luego considerar solo las respuestas

de quienes cumplían con los criterios de inclusión y que brindaron su consentimiento informado. Asimismo, por medio de frecuencias y porcentajes se efectuó el análisis descriptivo que permitió establecer los niveles de cada variable; así como también, se emplean a la Media y Desviación Estándar como medidas descriptivas. Finalmente, se analizó la correlación de los datos.

Para organizar la información recabada, se elaboró una base de datos en el aplicativo EXCEL y se verificó la calidad de los mismos; subsiguientemente, para el proceso estadístico se ejecutaron el programa de uso libre JAMOVI y el software SPSS-v27.

Las variables de la investigación se analizaron categóricamente mediante frecuencias y porcentajes; así como también, descriptivamente a través de medidas de tendencia central (Media, moda) y medidas de variabilidad (Desviación estándar).

Se aplicó la prueba de normalidad, a través del coeficiente de Kolmogórov-Smirnov, para seleccionar el estadígrafo mediante el cual se analizó la correlación. Dicho procedimiento evidenció que las puntuaciones se asemejan a la distribución normal; por lo tanto, se empleó la técnica paramétrica Coeficiente de correlación de Pearson. Finalmente, se ejecutó el análisis inferencial a un nivel de significancia del 0.05% para verificar la hipótesis.

Este estudio, siendo un trabajo científico, está dirigido teniendo como basamento en todas sus fases a los reglamentos genéricos y particulares que se establecen en los Art. 5 y Art. 6 en el Código de Ética en Investigación de la USS S.A.C. versión 9. Por lo tanto, brinda protección fundamentada en la dignidad y la diversidad sociocultural de los participantes, mediante la no discriminación y un trato empático; asimismo, se eligió y ejecutó el presente tema de investigación libre del conflicto de intereses, con transparencia y honestidad intelectual puesto que no existe un vínculo de cercanía con el personal administrativo de dicha institución, lo cual permite la difusión de resultados verídicos (Universidad Señor de Sipán, 2023). Del mismo modo, se conserva la adherencia a los criterios éticos y el rigor establecidos por la comunidad científica y registrados en la Declaración de Helsinki y el Reporte Belmont.

Considerando la Declaración de Helsinki, la presente investigación describe y justifica

su diseño con el objetivo aportar nuevo conocimiento; pero, priorizando el respeto y protección de la vida, derechos, salud, integridad de las personas voluntarios al comunicarles sus deberes y beneficios para posteriormente obtener su consentimiento informado y expreso; además, se valora la confidencialidad de su información personal a través del desarrollo anónimo de los cuestionarios, al emplear la combinación de los tres últimos dígitos de su celular para codificar el conjunto de sus respuestas, tratando de minimizar los riesgos dado que solo se recaba información referente a las variables a explorar sin manipularlas, demostrando el compromiso, de obedecer las normas éticas y la legalidad nacional e internacional con transparencia y demostrando una formación ética y científica competentes (WORLD Medical Association, 2013).

Conjuntamente, se adopta el Reporte Belmont, puesto que se procura mantener la autonomía de los participantes de esta investigación mediante el respeto a su capacidad para decidir si desarrollar voluntariamente los cuestionarios o la opción de revocar su aceptación al consentimiento informado; a su vez, se les garantiza que no se verán afectados durante el proceso; y que, la responsabilidad y los beneficios para ellos están caracterizados por la justicia y equidad ya que todos han sido seleccionados de acuerdo a criterios de inclusión análogos y responden a los mismos instrumentos de evaluación (Sánchez López et al., 2021).

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

Tabla 2. *Correlación entre Salud mental positiva y Adaptación a la vida universitaria*

		Adaptación a la vida universitaria
Salud Mental Positiva	Correlación de Pearson	,606**
	Sig.	< .001

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 2 se halló una correlación significativa ($<.05$) positiva con tamaño del efecto mediano entre salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria, lo que representa evidencia científica para rechazar la h_0 y asumir la hipótesis de investigación. Esto significa que la salud mental positiva y la adaptación para la vida universitaria son factores que se asocian entre sí e influyen en su permanencia dentro de los entornos correspondientes al pregrado.

Por ende, al disfrutar de salud mental positiva, cuentan con un amplio abanico de respuestas que evidencia su nivel de adaptación, el cual está basado en una adecuada autoestima y permite resistir los niveles de estrés que generan las expectativas, el cambio de entorno y el aumento de exigencias académicas; evidenciando la habilidad para resolver problemas y satisfacer las demandas que conlleva el pregrado; puesta que, estás no solo involucran el aspecto académico, sino que también equilibrar las relaciones interpersonales dentro de la universidad, durante el tiempo de ocio fuera de ella y a nivel afectivo o laboral.

Tabla 3. Prevalencia de la Salud Mental Positiva

Prevalencia	Salud Mental Positiva (%)
Bajo	1 (0%)
Medio	168 (45%)
Alto	207 (55%)

De igual modo, en la tabla 3 se muestra que existe una prevalencia significativa de la salud mental positiva en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023; lo cual se evidencia en que, casi en su totalidad se ubican dentro de los niveles alto y medio. Esto implica que experimentan satisfacción consigo mismos, con la vida y con el futuro; escuchan comprenden y ayudan a otros demostrando habilidad para interactuar con ellos; además, cuentan con la capacidad para mantener el equilibrio personal y conservar su propio criterio actuando de forma independiente; así como también buscan activamente la solución frente a los problemas y crecimiento personal.

Tabla 4. Niveles de Adaptación a la Vida Universitaria

Niveles	Adaptación a la Vida Universitaria (%)
Bajo	9 (2%)
Medio	206 (55%)
Alto	161 (43%)

De forma análoga, en la tabla 4 se aprecia que los niveles de adaptación a la vida universitaria se ubican entre medio y alto en casi la totalidad de los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. Esto denota una percepción adecuada en cuanto a su bienestar físico y psicológico; su capacidad de establecer relaciones con sus pares en general y significativamente permitiéndoles involucrarse en actividades extracurriculares y adaptarse al pregrado, al proyecto vocacional y las perspectivas de carrera puesto que han desarrollado competencias de estudio, hábitos de trabajo, organización del tiempo y uso de los recursos de aprendizaje; también, sienten interés por su institución, deseos de continuar los estudios, conocimiento y percepciones sobre la calidad de los servicios y estructuras existentes.

Tabla 5. Correlación entre las dimensiones de Salud mental positiva y Adaptación a la vida universitaria

	Personal	Interperso nal	Carrera	Estudio	Institucion al
Satisfacción Personal	,593**	,349**	,297**	,372**	,140**
Actitud Prosocial	,107*	,198**	,317**	,263**	,187**
Autocontrol	,455**	,143**	,126*	,278**	-,014
Autonomía	,451**	,216**	,226**	,273**	,016
Resolución de Problemas y Autoactualización	,346**	,212**	,295**	,406**	,102*
Habilidades De Relación Interpersonal	,335**	,426**	,347**	,339**	,249**

En la tabla 5 se halló una correlación significativa ($<.05$) bivariada con tamaño del efecto entre pequeño y moderado entre las dimensiones; de ello, se puede destacar la correlación entre las dimensiones personal (Adaptación a la Vida Universitaria) y satisfacción personal (Salud Mental Positiva). En cambio, las dimensiones autocontrol e institucional evidencia una correlación inversa trivial no significativa. Es decir que aquellos estudiantes que están satisfechos consigo mismos, con la vida y con el futuro poseen una adecuada percepción en cuanto a su bienestar físico y psicológico.

3.2 Discusión

La salud mental positiva se evidencia mediante diversos factores, de entre los cuales están el autoconcepto y la integración reflejada en resistencia al estrés; así como también, dominio del entorno expresado en resolución de problemas, adaptación y ajuste, habilidad para satisfacer las demandas del entorno, y adecuación en las relaciones interpersonales, el amor, el trabajo y el tiempo libre (Jahoda, 1958). Posteriormente y al analizar dicho modelo factorial, se reemplazó el dominio del entorno por relaciones interpersonales, adaptación y resolución de problemas (Lluch, 2002). Por lo tanto, estos hallazgos corroboran la correlación positiva resultante en este estudio dado que contar con salud mental positiva conlleva poseer la habilidad de la adaptación al relacionarse con otras personas en distintos contextos, la cual implica tolerar el estrés, solucionar los desafíos y cumplir con las exigencias.

Además, la salud mental positiva incluye el optimismo y el bienestar psicológico (Lluch, 2002). En consecuencia, cabe señalar que ante la ausencia de investigaciones que exploren directamente la correlación entre la salud mental positiva y la adaptación a la vida universitaria; así como también, la amplitud de la primera variable mencionada; se consideran como hallazgos significativos para los resultados de esta investigación aquellos referidos al bienestar psicológico y las variables que forman parte de la psicología positiva.

En su investigación Fonte y Macedo (2020) comprobaron que al favorecer la adaptación también se beneficia al bienestar psicológico. Igualmente en un estudio del cual participaron estudiantes de Sudáfrica en su primer año, determinó que la adaptación de una persona a su entorno genera bienestar psicológico, equilibrio, y reduce las alteraciones de la salud mental; de este modo, un funcionamiento positivo y óptimo tiene como factor promotor al bienestar psicológico (Olasupo et al., 2018). Por consiguiente, el favorecimiento generado en la salud mental positiva por la adaptación a la vida universitaria se forja en forma recíproca.

Otro estudio referido, desde el enfoque de la psicología positiva, ratifica este resultado dado que Méndez-Rizo et al. (2021) presenta como resultado que el optimismo, como parte de la salud mental positiva, influye en la adaptación a la vida universitaria. Asimismo, Londoño (2009) reafirma esta correlación ya que el optimismo es crucial en la continuidad del pregrado

y es predictor de la inhabilitación y reprobación de las asignaturas. De igual modo, Demirtaş (2020) concuerda con esta correlación positiva e incluye a la felicidad y a la flexibilidad cognitiva dentro de la misma relación y explica que el optimismo promueve reacciones adaptativas mediante el favorecimiento de un estilo de vida saludable.

Estos resultados significarían un aporte importante a la psicología educativa y las universidades puesto que a partir de estos resultados se podría maximizar el proceso de adaptación de los jóvenes que se enfrentan por primera vez a la educación superior, de la cual Pérez-Maldonado y Gairín (2020) refieren que, como novatos en el pregrado, suelen formularse expectativas que superan sus capacidades auto-desvalorizándose. De la misma forma, beneficia a los estudiantes, quienes son los protagonistas dado que podrán trabajar en desarrollar su salud mental positiva de forma preventiva sin esperar a padecer algún trastorno.

Cabe señalar que, entre las limitaciones de este estudio, se encuentran su diseño correlacional dado que solo permitió observar las variables y el hecho de que solo se ha aplicado a una muestra de una sola universidad; por lo que, los resultados no deben generalizarse, pero si se pueden considerar para estudios más amplios; además, al haber desarrollado los cuestionarios de forma grupal, los distractores que esto conlleva pueden considerarse como variables extrañas. Finalmente, a pesar de las limitaciones que esta investigación precisa, se debe destacar que sus resultados sobre la correlación existente entre la salud mental positiva y la adaptación a la vida universitaria están respaldados por los hallazgos anteriores, que a pesar de ser pocos los estudios referentes al tema, coinciden entre sí.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Luego de analizar la salud mental positiva (SM+) y adaptación a la vida universitaria (AVU) en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023, se halló que existe una correlación positiva entre ambas variables. Esto se manifiesta por medio de sus respuestas de afrontamiento ante las exigencias del pregrado y su reacción optimista al equilibrar su amplio abanico de responsabilidades académicas y no académicas.

Del mismo modo, es evidente la prevalencia de la salud mental positiva en el previamente mencionado grupo de estudiantes; así como también, un nivel entre moderado y alto de adaptación a la vida universitaria en la población examinada dado que al enfrentarse a un nuevo contexto educativo se han mantenido perseverantes durante el presente semestre académico.

Finalmente, cabe señalar que estos hallazgos podrían ser considerados como fundamento para el desarrollo de programas de prevención, promoción e intervención basados en la salud mental positiva para beneficiar el proceso de ajuste al pregrado.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda a la comunidad científica el desarrollo de investigaciones de carácter psicométrico, en la realidad peruana, para la revisión de los instrumentos Cuestionario de Salud Mental Positiva por Lluch Canut (2003) y la adaptación del Cuestionario de Vivencias Académicas, versión reducida (QVA-R) por Márquez Rodríguez et al. (2009) y la elaboración de sus baremos en atención a dicha población; puesto que, durante el proceso de la investigación se evidencia la escasez de artículos científicos posteriores a los ya mencionados que se dediquen a pruebas psicométricas que evalúen a la salud mental positiva y la adaptación a la vida universitaria.

Además, se sugiere, a los psicólogos educativos, diseñar y validar programas preventivos promocionales dirigidos a los estudiantes universitarios de los primeros dos ciclos

para promover su salud mental positiva, lo que permitiría una formación profesional más completa puesto que favorece su nivel de adaptación al pregrado y por consiguiente su permanencia en el mismo, su rendimiento académico y bienestar psicológico; así como también, egresados más competentes.

De igual forma, se recomienda a las universidades, las academias y centros pre-universitarios implementar, dentro de sus programas de estudios generales, una asignatura de tipo práctica para brindar en sus estudiantes herramientas que les permitan desarrollar de forma sostenible un adecuado nivel de salud mental positiva mediante el que se beneficie el ajuste a la educación superior para afrontar eficazmente los diversos desafíos que este trae consigo.

REFERENCIAS

- Almeida, L. S., y Ferreira, J. A. (1997). Questionário de vivências acadêmicas (QVA). *Braga: Instituto de Educação e Psicologia*.
- Almeida, L. S., Soares, A. P., y Ferreira, J. A. G. (2002, noviembre). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 1(2), 81-93.
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/12074>
- Barrera Guzmán, M. L., y Flores Galaz, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67-83. EBSCOhost.
<https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>
- Castillo-Díaz, M. A., Mendoza-Aly, J. L., Martínez-Martínez, C. V., y Martínez-Gonzales, L. E. (2022, diciembre 30). Alteraciones de salud mental y adaptación universitaria en estudiantes Hondureños: Un análisis de grupos con rendimiento académico diferenciado. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(3), 144-161. Scopus. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/36466>
- Demirtaş, A. S. (2020, abril 9). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Annals of Psychology*, 36(2), 320-329. Scopus. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/381181>
- Dirección de Registros Académicos y Jefatura de Fidelización y Acompañamiento al Estudiante. (2023). *REPORTE DE FACTORES DE DESERTORES 2023-II* [dataset]. Sistema Estandarizado y Unificado Señor de Sipán (SEUSS).
- Duche Pérez, A. B., Paredes Quispe, F. M., Gutiérrez Aguilar, O. A., & Carcausto Cortez, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. Scopus.
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/racs/article/view/33245/34917>
- Fonte, C., y Macedo, I. (2020, noviembre). Percepção das experiências acadêmicas e saúde

mental na adaptação ao ensino superior: Que relações? *Revista Lusófona de Educação*, 49(49), 199-213. EBSCOhost.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=149910102&lang=es&site=ehost-live>

Fuerte-Montaña, L., Santisteban, M. C., Soto Pérez Palma, R. E., Concha-Huarcaya, M. A., y Giraldo-Quispe, M. A. (2022, julio). Positive mental health in Peruvian university students during the COVID 19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 1700-1712. EBSCOhost.

<https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/1892/1091>

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, Cc. P. (2020). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA*. McGraw-hill.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2DxB0rnzNb-PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIltuvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0YAH9Oc1xfulwSfg~ZWwl~In5WFs3a9nJqf7V4uJtR-Uke~L87u78L6e-2~CVN5-kN8AZE-4440AwI9s27NgxL0iRGY12IPNIa09hWDeISfU~Gp4rojSpqv1E41ucrw8atKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2DxB0rnzNb-PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIltuvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0YAH9Oc1xfulwSfg~ZWwl~In5WFs3a9nJqf7V4uJtR-Uke~L87u78L6e-2~CVN5-kN8AZE-4440AwI9s27NgxL0iRGY12IPNIa09hWDeISfU~Gp4rojSpqv1E41ucrw8atKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2DxB0rnzNb-PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIltuvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0YAH9Oc1xfulwSfg~ZWwl~In5WFs3a9nJqf7V4uJtR-Uke~L87u78L6e-2~CVN5-kN8AZE-4440AwI9s27NgxL0iRGY12IPNIa09hWDeISfU~Gp4rojSpqv1E41ucrw8atKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[DxB0rnzNb-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2DxB0rnzNb-PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIltuvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0YAH9Oc1xfulwSfg~ZWwl~In5WFs3a9nJqf7V4uJtR-Uke~L87u78L6e-2~CVN5-kN8AZE-4440AwI9s27NgxL0iRGY12IPNIa09hWDeISfU~Gp4rojSpqv1E41ucrw8atKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIlt](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2DxB0rnzNb-PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIltuvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0YAH9Oc1xfulwSfg~ZWwl~In5WFs3a9nJqf7V4uJtR-Uke~L87u78L6e-2~CVN5-kN8AZE-4440AwI9s27NgxL0iRGY12IPNIa09hWDeISfU~Gp4rojSpqv1E41ucrw8atKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[uvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0Y](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LA_S_RUTA.pdf&Expires=1687128879&Signature=XmYazT2Q-ySPJxKi2FYyxi2sV1WSrgn3jq3GhThuopFbDeGmUWEXv37IFBViMj~Z7UECOUsr2DxB0rnzNb-PnXC3orUqOELdSyw7moFhYzXTuSsYOLMCBfp5M1K6RkkzwWIKqCMQT~5asIIltuvrGzNdp7UaUo3tw5q4uPLKEVw6Z~plhBGc5ljzzcsh1tuCYZ0VHxHrKMJnnU9m0YAH9Oc1xfulwSfg~ZWwl~In5WFs3a9nJqf7V4uJtR-Uke~L87u78L6e-2~CVN5-kN8AZE-4440AwI9s27NgxL0iRGY12IPNIa09hWDeISfU~Gp4rojSpqv1E41ucrw8atKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Hu, S., Cai, D., Zhang, X. C., y Margraf, J. (2022, octubre). Relationship between social support and positive mental health: A three-wave longitudinal study on college students. *Current Psychology*, 41(10), 6712-6721. EBSCOhost.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=159239405&lang=es&site=ehost-live>

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health* (pp. xxi, 136). Basic Books.

<https://doi.org/10.1037/11258-000>

Lluch Canut, M. T., Mantas Jiménez, S., Puig Llobet, M., Brando Garrido, C., y Biurrún

Garrido, A. (2020, abril). *Decálogos de Salud Mental Positiva: Adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus*

COVID-19. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/155018>

Lluch Canut, T. (2003, enero 1). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para

evaluar la salud mental positiva. *Psicología Conductual*, 11(1), 61-78. Scopus.

<https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/171135>

Lluch, M. T. (2002, agosto). Evaluación Empírica De Un Modelo Conceptual De Salud Mental

Positiva. *Salud Mental*, 25(4), 42-56. EBSCOhost.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=8711393&lang=es&site=ehost-live>

Lluch, T. (2000). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Universitat

de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42359>

Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de ajuste a la vida

universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. Scopus.

<https://www.proquest.com/openview/55cfb8059f880b1be078b566fbae6d33/1?pq-origsite=gscholar&cbl=5517080>

Márquez Rodríguez, D. P., Ortiz Urazán, S. C., y Rendón Arango, M. I. (2009, junio).

Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r): Un análisis psicométrico. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 33-52. Redalyc.

<https://www.redalyc.org/pdf/804/80412413004.pdf>

Méndez-Rizo, J., Oyarzábal-Jiménez, M. L. C., y Rojas-Solís, J. L. (2021, octubre 2). Felicidad

en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1-21. EBSCOhost.

<https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=94f64ead-5865-430a-9b54->

[cde3112c9869%40redis&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=158175589&db=ehh](https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=94f64ead-5865-430a-9b54-cde3112c9869%40redis&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=158175589&db=ehh)

Mushonga, D. R. (2021, octubre). The Glass Is Half Full: The Need to Promote Positive Mental Health in Black College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(4), 313-326. EBSCOhost.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=153218419&lang=es&site=ehost-live>

Nogueira, M. J., Seabra, P., Alves, P., Teixeira, D., Carvalho, J. C., y Sequeira, C. (2022, octubre). Predictors of positive mental health in higher education students. A cross-sectional predictive study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2942-2949. EBSCOhost.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=160402154&lang=es&site=ehost-live>

Nunes, S. A. N., Ferreira de Sousa, T., y Faccin Borges, G. (2023, marzo 10). Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(1), 1-19. Scopus.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/12070/11445>

Olasupo, M. O., Idemudia, E. S., y Dimatkakso, M. (2018). Adjustment, Psychological Well-being and Mental Health of First Year Students in a South African University. *North American Journal of Psychology*, 20(1), 55-68. EBSCOhost.

[https://www.researchgate.net/profile/Erhabor-](https://www.researchgate.net/profile/Erhabor-Idemudia/publication/323416747_Adjustment_psychological_well-being_and_mental_health_of_first_year_students_in_a_South_African_university/link/s/63e3772ac002331f7261c500/Adjustment-psychological-well-being-and-mental-health-of-first-year-students-in-a-South-African-university.pdf)

[Idemudia/publication/323416747_Adjustment_psychological_well-](https://www.researchgate.net/profile/Erhabor-Idemudia/publication/323416747_Adjustment_psychological_well-being_and_mental_health_of_first_year_students_in_a_South_African_university/link/s/63e3772ac002331f7261c500/Adjustment-psychological-well-being-and-mental-health-of-first-year-students-in-a-South-African-university.pdf)

[being_and_mental_health_of_first_year_students_in_a_South_African_university/link](https://www.researchgate.net/profile/Erhabor-Idemudia/publication/323416747_Adjustment_psychological_well-being_and_mental_health_of_first_year_students_in_a_South_African_university/link/s/63e3772ac002331f7261c500/Adjustment-psychological-well-being-and-mental-health-of-first-year-students-in-a-South-African-university.pdf)

[s/63e3772ac002331f7261c500/Adjustment-psychological-well-being-and-mental-](https://www.researchgate.net/profile/Erhabor-Idemudia/publication/323416747_Adjustment_psychological_well-being_and_mental_health_of_first_year_students_in_a_South_African_university/link/s/63e3772ac002331f7261c500/Adjustment-psychological-well-being-and-mental-health-of-first-year-students-in-a-South-African-university.pdf)

[health-of-first-year-students-in-a-South-African-university.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Erhabor-Idemudia/publication/323416747_Adjustment_psychological_well-being_and_mental_health_of_first_year_students_in_a_South_African_university/link/s/63e3772ac002331f7261c500/Adjustment-psychological-well-being-and-mental-health-of-first-year-students-in-a-South-African-university.pdf)

Paz, F. (2021, noviembre 9). Tasa de deserción en educación universitaria se redujo a 11.5%.

El Peruano. <https://elperuano.pe/noticia/132960-tasa-de-desercion-en-educacion-universitaria-se-redujo-a-115>

Pedró, F. (2020). *Hacia el acceso universal a la educación superior: Tendencias internacionales* (pp. 1-84). Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/11/acceso-universal-a-la-ES-ESPANOL.pdf>

Pérez-Maldonado, C., y Gairín, J. (2020, junio 22). Barreras y facilitadores de acceso a la universidad percibidos por estudiantes que ingresan mediante vías no tradicionales. *Revista Espacios*, 41(26), 132-146. EBSCOhost. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n26/a20v41n26p12.pdf>

Pierella, M. P. (2019). Entre recorridos señalizados y caminos cerrados: La transición entre la escuela media y la universidad desde la perspectiva de profesores y profesoras de primer año. *Archivos de Ciencias de la Educación*, 13(16), 61-76. EBSCOhost. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.11742/pr.11742.pdf

Quinn-Nilas, C., Kennett, D. J., y Maki, K. (2022). Predictors of University Adaptation and Grades for Direct Entry and Transfer Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 52(1), 1-17. EBSCOhost. <https://doi.org/10.47678/cjhe.vi0.189079>

Restrepo, J. E., Bedoya Cardona, E. Y., Cuartas Montoya, G. P., Cassaretto Bardales, M. de los M., y Vilela Alemán, Y. P. (2023, enero 1). Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Annals of Psychology*, 39(1), 62-71. Scopus. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/472201/334301>

Rodríguez Garcés, C., Espinosa Valenzuela, D., Padilla Fuentes, G., y Suazo Ruíz, C. (2022, mayo). Entre el talento académico y la segmentación socioeducativa: Admisión universitaria de estudiantes Top 10% Ranking en Chile. *Revista Cubana de Educación Superior*, 41(2), 43-56. EBSCOhost. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=zbh&AN=157482565&lang=es&site=ehost-live>

- Sánchez López, J. D., Cambil Martín, J., y Luque Martínez, F. (2021). Informe Belmont. Una crítica teórica y práctica actualizada. *Journal of Healthcare Quality Research*, 36(3), 179-180. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.jhqr.2020.01.011>
- Ting Li, y Jeho Song. (2019, enero). Research on Promotion Methods of Positive Mental Health of College Students under the Model of Ecological Sports Teaching. *Ekoloji Dergisi*, 28(107), 1861-1868. EBSCOhost. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eih&AN=136264817&lang=es&site=ehost-live>
- Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Kazlauskas, E., Ostreikaite-Jureviciene, R., Brailovskaia, J., y Margraf, J. (2022, abril). Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults. *Current Psychology*, 41(4), 1951-1956. EBSCOhost. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=156105306&lang=es&site=ehost-live>
- Universidad Señor de Sipán. (2023). *Código de Ética en Investigación de la USS S.A.C. versión 9*. <https://www.uss.edu.pe/uss/TransparenciaDoc/RegInvestigacion/C%C3%B3digo%20de%20%C3%89tica.pdf>
- Villar, A. F. del V., Ruiz, D. D. la R., y Ibanez-Ayuso, M. J. (2022, diciembre 15). Análisis bibliométrico de la producción científica sobre la adaptación a la vida universitaria. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*, 13(3), 1-8. EBSCOhost. <https://journals.eagora.org/revHUMAN/article/view/4031>
- WORLD Medical Association. (2013, octubre). WMA Declaration of Helsinki—Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *World Medical Journal*, 59(5), 199-202. EBSCOhost. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=93262173&lang=es&site=ehost-live>
- Yilmaz, N. D., Sahin, H., y Nazli, A. (2020). International medical students' adaptation to

university life in Turkey. *International Journal of Medical Education*, 11, 62-72.
EBSCOhost. <https://doi.org/10.5116/ijme.5e47.d7de>

ANEXO 01: ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo **Efrén Gabriel Castillo Hidalgo** docente del curso de **Investigación II** del Programa de Estudios de **Psicología** y revisor de la investigación del (los) estudiante(s), **Yncio Montalvo Adela Viviana**, titulada:

SALUD MENTAL POSITIVA Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2023

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **16%**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N° 145-2022/PD-USS.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

CASTILLO HIDALGO, EFREN GABRIEL	DNI: 00328631	
---------------------------------	---------------	---

Pimentel, 20 de diciembre de 2023.



ANEXO 03: ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo **Mercedes Llacsá Vásquez**, quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° **0627-2023/FADHU-USS**, del proyecto de investigación titulado **Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023**, desarrollado por el(los) estudiante(s): **Adela Viviana Yncio Montalvo**, del programa de estudios de **Psicología**, acredito haber revisado, realizado observaciones y recomendaciones pertinentes, encontrándose expedito para su revisión por parte del docente del curso.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

LLACSA VÁSQUEZ, MERCEDES	DNI: 18926703	
YNCIO MONTALVO, ADELA VIVIANA	DNI: 75063692	

Pimentel, 19 de diciembre de 2023

Tabla 6. Matriz de operacionalización de las variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Adaptación a la Vida Universitaria	Es un nivel medio o alto en los factores personal, interpersonal, carrera, estudio e institucional en los estudiantes universitarios (Márquez	La Adaptación a la Vida Universitaria se medirá a través de la sumatoria del puntaje en el Cuestionario de Vivencias Académicas – versión reducida	Personal	- Autopercepción sobre el bienestar psicológico. - Autopercepción sobre el bienestar físico.	13 ítems (4, 9, 11, 13, 17, 21, 26, 28, 31, 39, 45, 52, 55).	Cuestionario de Vivencias Académicas – versión reducida (QVA-r)	Mantenimiento de Conductas Adaptativas -Alto (60 - 74) Promoción de Conductas Adaptativas	Categorico.	Ordinal.

	Rodríguez et al., 2009).	(QVA-r) de Márquez Rodríguez et al., (2009) por medio de la aplicación de 60 Ítems tipo likert, de acuerdo a las dimensiones personal, interpersonal, carrera,	Interpersonal	- Relación con pares en general. - Relaciones significativas. - Involucramiento en actividades extracurriculares.	13 ítems (1, 6, 19, 24, 27, 30, 33, 36, 38, 40, 42, 43, 59).		- Media (40 - 59) Prevención de Conductas Desadaptativas - Baja (20 - 39) Intervención inmediata -		
--	--------------------------	--	---------------	---	--	--	--	--	--

		estudio e institucional.	Carrera	- Adaptación al pregrado. - Adaptación al proyecto vocacional. - Adaptación a las perspectivas de carrera.	12 ítems (2, 5, 7, 8, 14, 20, 22, 23, 37, 51, 54, 56).		Desadaptación (0 - 19)		
--	--	--------------------------	---------	--	--	--	------------------------	--	--

			Estudio	<ul style="list-style-type: none"> - Competencias de estudio. - Hábitos de trabajo. - Organización del tiempo. - Uso de la biblioteca y de otros recursos de aprendizaje. 	14 ítems (10, 15, 18, 25, 29, 32, 34, 35, 41, 44, 47, 49, 53, 57).				
--	--	--	---------	---	--	--	--	--	--

			Institucional	<ul style="list-style-type: none"> - Intereses hacia a la institución. - Deseos de continuar los estudios. - Conocimiento y percepciones sobre la calidad de los servicios y 	8 ítems (3, 12, 16, 46, 48, 50, 58, 60)				
--	--	--	---------------	---	---	--	--	--	--

				estructuras existentes.					
Salud Mental Positiva	Es, acorde al Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP), un adecuado o alto nivel en Satisfacción Personal, Actitud Prosocial, Autocontrol, Autonomía,	La Salud Mental Positiva se medirá a través de la sumatoria del puntaje en el Cuestionario de Salud Mental Positiva de (T. Lluch, 2000) por medio de la aplicación de	Satisfacción Personal	- Autoconce pto. - Satisfacción con la vida personal. - Satisfacción con las perspectivas de futuro.	8 ítems (4 – 6 – 7 – 12 – 14 – 31 – 38 – 39)	Cuestionario de Salud Mental Positiva.	Alta (1-25) Media (26-75) Baja (76-99)	Categorico.	Ordinal.

	<p>Resolución de Problemas y Autoactualización; y, Habilidades de Relación Interpersonal (M. T. Lluch Canut et al., 2020).</p>	<p>39 Ítems tipo likert, de acuerdo a las dimensiones satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización; y, habilidades de relación</p>	<p>Actitud Prosocial</p>	<p>- Predisposición activa hacia lo social / hacia la sociedad. - Actitud social “altruista” /Actitud de ayuda-apoyo hacia los demás.</p>	<p>5 ítems (1 - 3 - 23 - 25 - 37)</p>				
--	--	---	--------------------------	--	---------------------------------------	--	--	--	--

		Interpersonal		- Aceptación de los demás y de los hechos sociales diferencial es.					
			Autocontrol	- Capacidad para el afrontamie nto del estrés/ de situaciones conflictivas	5 ítems (2 – 5 - 21 - 22 - 26)				

				- Equilibrio emocional / control emocional.					
				- Tolerancia a la ansiedad y al estrés.					
			Autonomía	- Capacidad para tener criterios propios.	5 ítems (10 - 13 - 19 - 33 - 34)				

				- Independencia.					
				- Autorregulación de la propia conducta.					
				- Seguridad personal / Confianza en sí mismo.					

			<p>Resolución de Problemas y Autoactualización</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de análisis. - Habilidad para tomar decisiones. - Flexibilidad / capacidad para adaptarse a los cambios. - Actitud de crecimiento 	<p>9 ítems (15 – 16 - 17 – 27 – 28 - 29) – 32 – 35 - 36</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

				o y desarrollo personal continuo.					
			Habilidades de Relación Interpersonal.	- Habilidad para establecer relaciones interpersonales. - Empatía / capacidad para entender los sentimientos	7 ítems (8 - 9 - 11 - 18 - 20 - 24 - 30)				

				os de los demás. - Habilidad para dar apoyo emocional. - Habilidad para establecer relaciones interperson ales íntimas.					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Tabla 7. Matriz de consistencia

Título	Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023				
Problema	Hipótesis	Objetivo General	Objetivo Específico	Tipo de Investigación	Diseño de Investigación
¿Cuál es la relación entre la Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023?	<p>Hipótesis General: Hi: Existe relación entre la Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas: Hi1: Existe relación entre la Satisfacción Personal y las dimensiones de la</p>	Determinar la relación entre la salud mental positiva y la adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la prevalencia de la Salud Mental Positiva en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. Identificar los niveles de Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. Establecer la relación entre la Satisfacción 	<p>Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Básico</p>	No experimental u Observacional, Transversal y correlacional

	<p>Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <p>Hi2: Existe relación entre la Actitud Prosocial y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <p>Hi3: Existe relación entre el Autocontrol y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p>		<p>Personal y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre la Actitud Prosocial y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. • Establecer la relación entre el Autocontrol y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes 		
--	--	--	--	--	--

	<p>Hi4: Existe relación entre la Autonomía y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <p>Hi5: Existe relación entre la Resolución de Problemas y Autoactualización y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <p>Hi6: Existe relación entre las Habilidades de Relación</p>		<p>de una universidad de Chiclayo, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre la Autonomía y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. • Establecer la relación entre la Resolución de Problemas y Autoactualización y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. 		
--	--	--	---	--	--

	<p>Interpersonal y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre las Habilidades de Relación Interpersonal y las dimensiones de la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. 		
--	--	--	--	--	--

Cuestionario de Salud Mental Positiva

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales. En el punto donde se pide el Código deberás anotar las 3 últimas cifras de tu número de celular.

CUESTIONES GENERALES

CODIGO: **EDAD:** **SEXO:** Masc..... Fem..... **Ciclo de estudios:**

Facultad: FACSA..... FDH..... **Escuela Profesional:**

Puntaje de Admisión:

Orden de mérito:

Has realizado traslado externo: Si..... No.....

Has realizado traslado interno: Si..... No.....

Estado civil: Soltero/a..... casado/a..... Divorciado/a..... Viudo/a..... Conviviente.....

Ocupación: Trabajo y Estudio..... Solo Estudio.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. Para contestarlo, lee cada frase y completa mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a ti. A continuación, señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

Las posibles respuestas son:

- SIEMPRE o CASI SIEMPRE
- A MENUDO o CON BASTANTE FRECUENCIA
- ALGUNAS VECES
- NUNCA o CASI NUNCA

No necesitas reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. **Lo que interesa es tu opinión.** Tampoco trates de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puedes estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

POR FAVOR, CONTESTA A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIAS.

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1 A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2 Los problemas me bloquean fácilmente				
3 A mí, me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4 me gusta como soy				
5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6 me siento a punto de explotar				
7 Para mí, la vida es aburrida y monótona				
8 A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10 me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11 Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12 veo mi futuro con pesimismo				
13 Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14 me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15 soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				
16 intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17 intento mejorar como persona				
18 me considero bueno/a brindando seguridad, ánimo y comprensión a los demás				
19 me preocupa que la gente me critique				
20 creo que soy una persona sociable				

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21 soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23... pienso que soy una persona digna de confianza				
24 A mí, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25 pienso en las necesidades de los demás				
26 Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27 Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme				
28 Delante de un problema soy capaz de solicitar información				
29 Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan				
30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes				
31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32 trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33 me resulta difícil tener opiniones personales				
34 Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o				
35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no				
36 Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones				
37 me gusta ayudar a los demás				
38 me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
39 me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico				

Cuestionario de Vivencias Académicas – versión reducida (QVA-r)

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves. En el punto donde se pide el Código deberás anotar las 3 últimas cifras de tu número de celular.

CUESTIONES GENERALES

CODIGO:

EDAD:

SEXO: Masc.... Fem....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones. Para contestarlo, lee cada frase y señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

Las posibles respuestas son:

1. No tiene ninguna relación conmigo; totalmente en desacuerdo; nunca sucede.
2. Tiene poca relación conmigo; bastante en desacuerdo; pocas veces sucede.
3. Algunas veces de acuerdo y otras en desacuerdo; algunas veces sucede, otras no.
4. Muy relacionado conmigo; muy de acuerdo; sucede bastantes veces.
5. Siempre relacionado conmigo; totalmente de acuerdo; siempre sucede.

No necesitas reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es tu opinión. Tampoco trates de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puedes estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

POR FAVOR, CONTESTA A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIAS.

1. Hago amistades con facilidad en mi universidad.

① ② ③ ④ ⑤

2. Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad) por medio de la carrera que elegí.

① ② ③ ④ ⑤

3. Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.

① ② ③ ④ ⑤

4. Presento cambios en mi estado de ánimo (inestabilidad emocional).

① ② ③ ④ ⑤

5. Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera.

① ② ③ ④ ⑤

6. Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad.

① ② ③ ④ ⑤

7. Elegí bien la carrera que estoy estudiando.

① ② ③ ④ ⑤

8. Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.

① ② ③ ④ ⑤

9. Me siento triste o abatido(a).

① ② ③ ④ ⑤

10. Organizo bien mi tiempo.

① ② ③ ④ ⑤

11. Últimamente me he sentido confundido(a) y desorientado(a).

① ② ③ ④ ⑤

12. Me gusta la universidad en la que estudio.

① ② ③ ④ ⑤

13. Hay situaciones en las que siento que pierdo el control.

① ② ③ ④ ⑤

14. Me siento comprometido(a) con la carrera que elegí.

① ② ③ ④ ⑤

15. Conozco bien los servicios que presta mi universidad.

① ② ③ ④ ⑤

16. Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.

① ② ③ ④ ⑤

17. Últimamente me he sentido pesimista.

① ② ③ ④ ⑤

18. Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.

① ② ③ ④ ⑤

19. Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.

① ② ③ ④ ⑤

20. Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.

① ② ③ ④ ⑤

21. Siento cansancio y somnolencia durante el día.

① ② ③ ④ ⑤

22. Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.

① ② ③ ④ ⑤

23. Siento confianza en mí mismo(a).

① ② ③ ④ ⑤

24. Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.

① ② ③ ④ ⑤

25. Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.

① ② ③ ④ ⑤

26. Me he sentido solo(a) durante el último tiempo (meses o semestre).

① ② ③ ④ ⑤

27. He establecido buenas relaciones con mis compañeros de curso.

① ② ③ ④ ⑤

28. Tengo momentos de angustia.

① ② ③ ④ ⑤

29. Utilizo la biblioteca de la universidad.

① ② ③ ④ ⑤

30. Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.

① ② ③ ④ ⑤

31. Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.

① ② ③ ④ ⑤

32. Planifico las actividades que debo realizar diariamente.

① ② ③ ④ ⑤

33. Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de universidad de ambos sexos.

① ② ③ ④ ⑤

34. Mantengo al día mis deberes académicos.

① ② ③ ④ ⑤

35. Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.

① ② ③ ④ ⑤

36. Se me facilita iniciar una conversación con nuevos compañeros.

① ② ③ ④ ⑤

37. Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.

① ② ③ ④ ⑤

38. Se me conoce como una persona amigable y simpática.

① ② ③ ④ ⑤

39. Pienso en muchas cosas que me ponen triste.

① ② ③ ④ ⑤

40. Procuo compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios de clase.

① ② ③ ④ ⑤

41. Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en las que invierto mi tiempo.

① ② ③ ④ ⑤

42. Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.

① ② ③ ④ ⑤

43. Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes.

① ② ③ ④ ⑤

44. Logro tomar buenos apuntes en las clases.

① ② ③ ④ ⑤

45. Me siento físicamente débil.

① ② ③ ④ ⑤

46. Mi universidad no me genera interés.

① ② ③ ④ ⑤

47. Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.

① ② ③ ④ ⑤

48. La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada (cantidad y variedad de bibliografía).

① ② ③ ④ ⑤

49. Procuero organizar la información obtenida en las clases.

① ② ③ ④ ⑤

50. Me gusta el sector donde está ubicada mi universidad.

① ② ③ ④ ⑤

51. Me siento decepcionado(a) de mi carrera.

① ② ③ ④ ⑤

52. Tengo dificultad para tomar decisiones.

① ② ③ ④ ⑤

53. Tengo buenas capacidades para el estudio.

① ② ③ ④ ⑤

54. Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera.

① ② ③ ④ ⑤

55. Me he sentido ansioso(a).

① ② ③ ④ ⑤

56. Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.

① ② ③ ④ ⑤

57. Soy puntual para llegar al inicio de las clases.

① ② ③ ④ ⑤

58. Mi universidad posee buena infraestructura.

① ② ③ ④ ⑤

59. Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.

① ② ③ ④ ⑤

60. Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera.

① ② ③ ④ ⑤

GRACIAS

Consentimiento Informado

Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023

Usted está siendo invitado(a) a participar en este estudio; cuyo objetivo es determinar la relación entre la Salud Mental Positiva y la Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023. Espero contar con su ayuda para alcanzar las metas de esta investigación, su participación consistirá en responder de manera sincera a las preguntas planteadas. Esto le tomará aproximadamente entre 20 a 30 minutos de su tiempo para la resolución.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los objetivos de esta investigación. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el cuestionario le parece incómoda, tiene usted el derecho de comunicarlo al investigador. De antemano agradezco su colaboración, y con ello queremos resaltar la importancia de su participación.

Consentimiento Informado

Está de acuerdo en participar en la Investigación

SI NO

Cartas de Presentación y Aceptación

AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO

Pimentel, octubre de 2023

Señor:

Dr. Humberto Iván Morales Huamán

Director del Departamento Académico de Estudios Generales de la USS

Presente.-

Asunto: Autorización para realizar la aplicación de instrumento.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades - Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a la estudiante Yncio Montalvo Adela Viviana, de la asignatura **"Investigación II**, para que ejecute su investigación denominada *"Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023."*

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



USS Dr. Zepherino Joaquín Balcázar Benítez
Director de la Escuela Profesional
de Psicología
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.



El Departamento Académico de Estudios Generales

Autoriza la recolección de datos del proyecto de investigación a:

YNCIO MONTALVO ADELA VIVIANA

Título del Proyecto:

"Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo 2023"



Dr. Humberto Iván Morales Huamán
Director
Departamento Académico de Estudios Generales
Universidad Señor de Sipán

AUTORIZACIÓN

PARA : Mg. Claudia Karim Sevilla Angelats
Docente de Estudios Generales

DE : Dr. Humberto Iván Morales Huamán
Director del Departamento Académico de Estudios Generales – USS

FECHA : 03 de octubre del 2023

Yo, Dr. Humberto Iván Morales Huamán director del Departamento Académico de Estudios Generales autorizo a la estudiante de la escuela profesional de Psicología: **ADELA VIVIANA YNCIO MONTALVO**, para que aplique la encuesta de su proyecto de tesis, a los estudiantes de la sección A y B del Curso de Personal Branding, que usted tiene a su cargo en los horarios: martes y miércoles de 4:20 pm – 7:40 pm. Dicha aplicación tendrá una duración de 20 minutos.

Atentamente,



Dr. Humberto Iván Morales Huamán
DIRECTOR – ESTUDIOS GENERALES

AUTORIZACIÓN

PARA : Dr. Carlos Javier Medina Valderrama
Docente de Estudios Generales

DE : Dr. Humberto Iván Morales Huamán
Director del Departamento Académico de Estudios Generales – USS

FECHA : 03 de octubre del 2023

Yo, Dr. Humberto Iván Morales Huamán director del Departamento Académico de Estudios Generales autorizo a la estudiante de la escuela profesional de Psicología: **ADELA VIVIANA YNCIO MONTALVO**, para que aplique la encuesta de su proyecto de tesis, a los estudiantes de la sección G y H del Curso de Pensamiento Lógico Matemático, que usted tiene a su cargo en los horarios: jueves de 9:10 am – 10:30 am y miércoles de 1:00 pm a 4:20 pm respectivamente. Dicha aplicación tendrá una duración de 20 minutos.

Atentamente,



Dr. Humberto Iván Morales Huamán
DIRECTOR – ESTUDIOS GENERALES

AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO

Pimentel, octubre de 2023

Señora:
Mg Cindy Vargas Cabrera
Directora de la Escuela Profesional de Enfermería
Presente.-

Asunto: Autorización para realizar la aplicación de instrumento.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades - Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso de la estudiante Yncio Montalvo Adela Viviana, de la asignatura **"Investigación II**, para que ejecute su investigación denominada **"Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023"**

Sin otro en particular, agradezco de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



USS Dr. Zupriol Joaquín Rojasca Berrios
Director de la Escuela Profesional de Psicología
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

AUTORIZACIÓN

La Directora de la Escuela Profesional de Enfermería:

Autoriza la recolección de datos del proyecto de investigación a:

YNCIO MONTALVO ADELA VIVIANA

Título del Proyecto:

"Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023"


USS Universidad Señor de Sipán
Escuela Profesional de Enfermería
VENECIAS 1018 - CHICLAYO, PERÚ

Pimentel, 30 de noviembre del 2023

AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO

Pimentel, octubre de 2023

Dra:
Paola La Serna Solari Vargas Cabrera
Directora de la Escuela Profesional de Estomatología
Facultad de Ciencias de la Salud
Presente.-

Asunto: *Autorización para realizar la aplicación de instrumento.*

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades - Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso de la estudiante Yncio Montalvo Adela Viviana, de la asignatura **"Investigación II**, para que ejecute su investigación denominada **"Salud Mental Positiva y Adaptación a la Vida Universitaria en los Estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023"**

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



USS Dra. Zepherina Rojas Barrantes
Directora de la Escuela Profesional
de Psicología
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

AUTORIZACIÓN

La Directora de la Escuela Profesional de Estomatología:

Autoriza la recolección de datos del proyecto de investigación a:

YNCIO MONTALVO ADELA VIVIANA

Título del Proyecto:

"Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023"



Dra. Paola Beatriz La Serna Solari
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE ESTOMATOLOGÍA

Pimentel, 30 de noviembre del 2023

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Pimentel, diciembre del 2023

Señor:
Enrique Llontop Ynga
Director de la Escuela Profesional de la Medicina Humana - USS
Presente. -

Asunto: Autortización para realizar la aplicación de instrumento.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la **Facultad de Derecho y Humanidades - Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán**, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a la estudiante Yncio Montalvo Adela Viviana, de la asignatura Investigación II, para que ejecute su investigación denominada "*Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2023*"

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



USS
Dra. Eugenia Juliánita Rojas Borjas
Directora de la Escuela Profesional
de Psicología
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

AUTORIZACIÓN

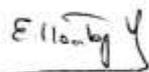
El director de la escuela profesional de Medicina Humana – USS

Autoriza la recolección de datos del proyecto de investigación a :

YNCIO MONTALVO ADELA VIVIANA

Título del Proyecto :

" Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo , 2023 "



Pimentel, 28 de diciembre del 2023

Prueba de Normalidad:

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
SALUD MENTAL POSITIVA	,036	376	,200*
SATISFACCION PERSONAL	,102	376	,000
ACTITUD PROSOCIAL	,124	376	,000
AUTOCONTROL	,122	376	,000
AUTONOMIA	,127	376	,000
RESOLUCION DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACION	,068	376	,000
HABILIDADES DE RELACION INTERPERSONAL	,074	376	,000
ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA	,042	376	,150
Personal	,053	376	,012
Interpersonal	,082	376	,000
Carrera	,110	376	,000
Estudio	,049	376	,028
Institucional	,084	376	,000

Si cumple criterio de normalidad.