

**Universidad Católica de Santa María**  
**Escuela de Postgrado**  
**Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente**  
**y de la Familia**



**LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LA COMUNIDAD**  
**DE CHACHAS, AREQUIPA 2016**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Llaza Flores, Károlin Elisa**

Para optar el Grado Académico de

**Maestro en Salud Mental del Niño, del**  
**Adolescente y de la Familia.**

**Asesora:**

Dra. Chocano Rosas Teresa

**Arequipa – Perú**

**2018**

### DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Dr. Hugo Tejada Pradel  
Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM

DE : Dra. Teresa Chocano  
Dra. Elva Anchante

**BORRADOR DE TESIS: "LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS,  
AREQUIPA 2016"**

MAESTRISTA : LLAZA FLORES KAROLIN ELISA

FECHA : 30 de julio del 2018

---

En concordancia con lo dispuesto por la Dirección de la Escuela de Postgrado, se ha procedido a revisar desde una perspectiva metodológica el borrador de Tesis presentado, señalándose las siguientes observaciones.

- Índice: Reformularlo.
- Resumen y abstract: Reformularlo de acuerdo a las correcciones hechas en el ejemplar.
- Las tablas de salud mental positiva deben cambiar la fuente.

Subsanadas las observaciones puede pasar a sustentar.



Dra. Teresa Chocano

Atentamente,



Dra. Elva Anchante

DICTAMEN DEL BORRADOR DE TESIS

A : Dr. Hugo Tejada Pradell  
DE : Miembro del jurado Dictaminador

**BORRADOR DE TESIS:** " LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS,  
AREQUIPA- 2016"

**BACHILLER:** LLAZA FLORES, Karolin Elisa


**FECHA** : 15 de Diciembre 2017

**OBSERVACIONES:**

- Es importante comparar los resultados obtenidos con otros trabajos de Investigación
- Ampliar la discusión del trabajo, está muy resumida.
- Falta la matriz de datos en Anexos
- No se menciona la validación de los Instrumento utilizados en la Investigación

Subsanadas las observaciones, la Bachiller puede sustentar su trabajo de Investigación.

Atentamente,

  
Dr. José Alvarado Aco





*A mis padres, mi hermanito José Carlos y a mi estrella que desde el cielo siempre está presente; por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.*

Károlin



“Antes pensaba que el valor fundamental de la vida era el amor, pero con el paso del tiempo he podido darme cuenta que no era cierto. El valor más importante de la vida no es el amor, es la salud”.

Meira del Mar

## ÍNDICE

	Pág.
<b>RESUMEN</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: RESULTADOS .....</b>	<b>3</b>
1. Características sociodemográficas de las Unidades de estudio.....	4
2. Dimensiones de la Salud Mental Positiva .....	6
Salud Mental Positiva por Dimensiones .....	30
Nivel de Salud Mental Positiva de la Comunidad de Chachas .....	31
<b>CAPÍTULO II: DISCUSIÓN Y COMENTARIOS.....</b>	<b>34</b>
<b>CAPÍTULO III: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>39</b>
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS</b>	
Nº 1 Proyecto de Investigación	
Nº 2 Instrumento	
Nº 3 Escala validada	
Nº 4 Consentimiento informado	
Nº 5 Matriz de sistematización de datos	
Nº 6 Matriz de sistematización por dimensiones de la variable Salud Mental Positiva	

## RESUMEN

La presente investigación, tiene como objetivo evaluar la Salud Mental Positiva de los pobladores de la comunidad de Chachas; distrito de la Provincia de Castilla. El estudio corresponde a un problema de campo, a nivel descriptivo; tiene una sola variable Salud Mental Positiva, que se divide en seis dimensiones: Satisfacción personal, Actitud prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de problemas y autoactualización y las Habilidades de relación interpersonal; además se considera el indicador características sociodemográficas. Las unidades de estudio están constituidas por los pobladores de la comunidad de Chachas, de un universo de 649, se extrajo una muestra de 104 pobladores. Los instrumentos fueron: El cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluch y la ficha de observación. Entre los hallazgos significativos encontramos que la salud mental Positiva de la población de la comunidad de Chachas es de nivel medio alto con 72 % y en todas las dimensiones es del nivel Medio Alto; Satisfacción personal (55%), Actitud prosocial (63%), Autocontrol (76%), Autonomía (68%), Resolución de problemas y actualización (78%) y Habilidades de relaciones interpersonales (81%) y acerca de las características sociodemográficas de la muestra, el 34% de los pobladores tienen entre 21-40 años de edad mientras que el 17% son mayores de 60 años. En tanto que el 58% de los pobladores son de género femenino y el 42% son de género masculino y en cuanto al Estado Civil el 44% de los pobladores son convivientes y un 3% son viudos. Nuestra propuesta es un programa de intervención denominado “Salud Mental para una Vida Sana en la Comunidad de Chachas” cuyos objetivos son promover estrategias en forma permanente para el logro de una Salud Mental Positiva y propiciar el desarrollo de habilidades sociales para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de la comunidad de Chachas.

**Palabras Claves:** Salud Mental Positiva, satisfacción personal, actitud pro social, relaciones interpersonales, autocontrol, autonomía y resolución de problemas.

## ABSTRACT

The present investigation has as objective to evaluate the Positive Mental Health of the inhabitants of the community of Chachas; district of the Province of Castilla. The study corresponds to a field problem, at a descriptive level; has a single variable Positive Mental Health, which is divided into six dimensions: Personal satisfaction, prosocial attitude, self-control, autonomy, problem solving and self-actualization and interpersonal relationship skills; The indicator is also considered sociodemographic characteristics. The study units are constituted by the residents of the community of Chachas, from a universe of 649, a sample of 104 inhabitants was extracted. The instruments were: The scale of Positive Mental Health of Lluh and the observation card. Among the significant findings we found that the Positive mental health of the population of the community of Chachas is of medium high level with 72% and in all the dimensions it is of the High Middle level; Personal satisfaction (55%), prosocial attitude (63%), self-control (76%), autonomy (68%), problem solving and updating (78%) and interpersonal relationship skills (81%) and about sociodemographic characteristics of the sample, 34% of the inhabitants are between 21-40 years of age while 17% are over 60 years old. While 58% of the inhabitants are female and 42% are male and in terms of civil status, 44% of the inhabitants are cohabitants and 3% are widowers. Our proposal is an intervention program called "Mental Health for a Healthy Life in the Community of Chachas" whose objectives are to promote strategies on a permanent basis for the achievement of Positive Mental Health and encourage the development of social skills for the improvement of relationships interpersonal activities of the community of Chachas.

**Key words:** Mental Positive Health, personal satisfaction, attitude pro social, interpersonal relations, self-control, autonomy and resolution of problems.

## INTRODUCCIÓN

En el año 2001, la Organización Mundial de la Salud, define a la salud mental como el bienestar en el cual el individuo se 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.

En nuestro país, una de las carencias más profundas que padecen los sectores de escasos recursos económicos es la relacionada con la salud y la seguridad social. Se ha documentado que la salud mental ha sido una de las áreas de la salud más desatendidas en nuestro país, ya que existe un atraso importante tanto en el área de la investigación como en la de atención y prevención.

Actualmente los males relacionados con la salud mental son la ansiedad y el estrés. Si algo nos genera estrés o vivimos a diario con estrés una de las reacciones naturales del cuerpo es que se pierde la capacidad de diferenciar entre un escenario que necesita una respuesta rápida y una situación peligrosa, es decir deteriora la salud mental y la vida diaria, lo que se observó al trabajar en los pobladores de la Comunidad de Chachas, distrito de la Provincia de Castilla, al trabajar en dicha zona como psicóloga, se percibió que a los pobladores les resulta difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las suyas, se observó que se bloquean fácilmente frente a problemas personales y les preocupa ser criticados, son inseguros y muestran dificultades para establecer relaciones interpersonales, generando en ellos ansiedad, síntoma que se convierte en alerta y merece nuestra atención, por ello consideramos que es fundamental hacer un estudio de salud mental en dicha comunidad para evitar cualquier trastorno que pueda afectar su nivel de calidad de vida.

Por consiguiente, se ha realizado el presente estudio el cual explora y describe los niveles de salud mental que poseen los pobladores de Chachas; lo que permitió detectar el nivel en que se encuentran en las diferentes dimensiones de la salud mental positiva propuesta por Llunch, en qué dimensión se muestran

con un nivel bajo para poder diseñar estrategias de salud mental y de alguna manera favorecer las dimensiones que obtuvieron un nivel de salud mental bajo.

Es así, que en el presente trabajo investigativo podemos encontrar un Capítulo Único de resultados, donde se presentan las tablas y gráficos de cada una de las dimensiones estudiadas, así como el grado alcanzado en cada una de ellas, resultados que nos abrieron luces de posibles soluciones adheridas en las sugerencias finales. Asimismo, las conclusiones que nos permiten comprobar el desarrollo los objetivos del presente trabajo.

Por último, en los anexos se adjunta el proyecto de investigación original que permitió la realización del siguiente estudio.





# **CAPÍTULO I**

## **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

## 1. CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS

TABLA N° 1

### EDAD, GÉNERO Y ESTADO CIVIL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS

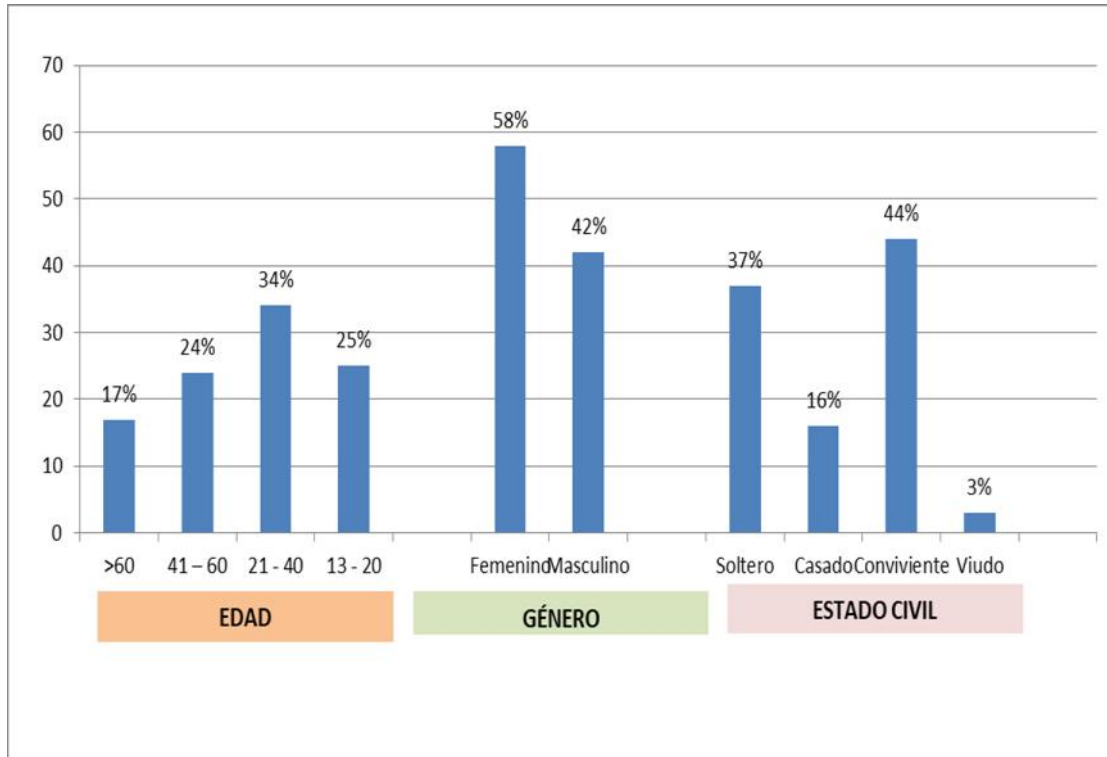
Características Socio demográficas	f	%
<b>EDAD</b>		
13 – 20	26	25
21 - 40	35	34
41 – 60	25	24
>60	18	17
Total	104	100
<b>GÉNERO</b>		
Femenino	60	58
Masculino	44	42
Total	104	100
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Soltero	38	37
Casado	17	16
Conviviente	46	44
Viudo	3	3
Total	104	100

*Fuente:* Instrumento aplicado por la investigadora.

La Tabla N°. 1 muestra que el 34% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen entre 21-40 años, el 17% son mayores de 60 años.

Asimismo, nos muestra que el 58% de los pobladores de la comunidad de Chachas son de género femenino, el 42% son de género masculino. También en el cuadro se observa que el 44% de los pobladores son convivientes, y el 3% son viudos.

### GRÁFICO Nº 1 EDAD, GÉNERO Y ESTADO CIVIL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS



*Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora.*

## 2. DIMENSIONES DE LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS

### EN CUANTO A LA DIMENSIÓN 1: Satisfacción Personal

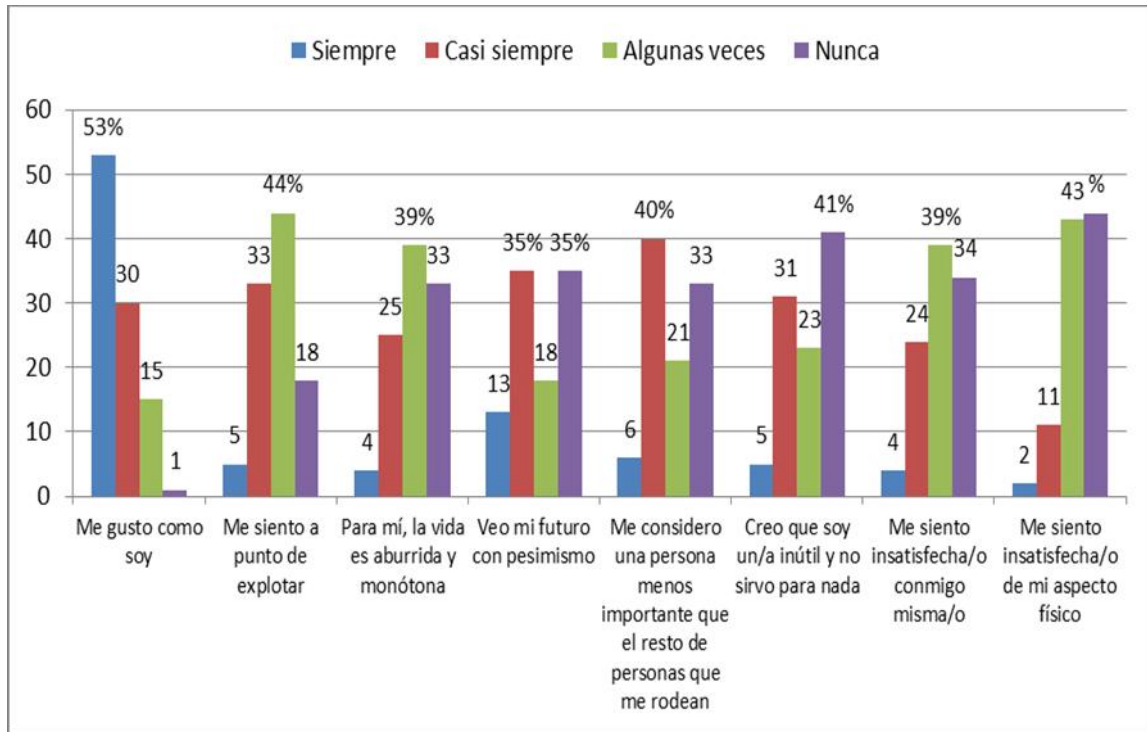
**TABLA N° 2**  
**SATISFACCIÓN PERSONAL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

Satisfacción Personal	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%
4. Me gusto como soy	55	53	31	30	16	15	1	1
6. Me siento a punto de explotar	5	5	34	33	46	44	19	18
7. Para mí, la vida es aburrida y...	4	4	26	25	40	39	34	33
12.Veo mi futuro con pesimismo	13	13	36	35	19	18	36	35
14. Me considero una persona menos importante...	6	6	42	40	22	21	34	33
31.Creo que soy un/a inútil y ..	5	5	32	31	24	23	43	41
38. Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o	4	4	25	24	40	39	35	34
39. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico	2	2	11	11	45	43	46	44
<b>Media aritmética</b>	11,8	11,5	29,6	28,6	31,5	30,3	31,0	29,9

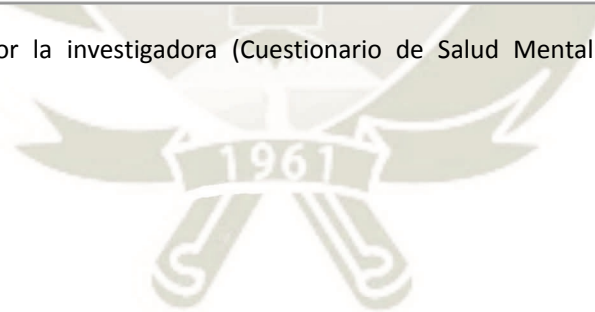
**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 2 muestra que el 30,3% de los pobladores de la comunidad de Chachas distrito de la Provincia de Castilla optaron por la alternativa “**Algunas veces**” con respecto a las interrogantes: “*Estoy a punto de explotar*”, “*para mí la vida es monótona y aburrida*” y “*me siento insatisfecho conmigo mismo*”, respuestas que debemos considerar para nuestra propuesta.

**GRÁFICO Nº 2**  
**SATISFACCIÓN PERSONAL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).



**TABLA N° 3**  
**NIVEL DE SATISFACCIÓN PERSONAL DE LOS POBLADORES DE LA**  
**COMUNIDAD DE CHACHAS**

Satisfacción personal	f	%
Alto	44	42
Medio alto	57	55
Medio bajo	3	3
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	104	100

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva de Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 3 muestra que el 55% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de satisfacción personal **medio alto**, mientras que el 3% presentan un nivel medio bajo.

**GRÁFICO Nº 3**  
**NIVEL DE SATISFACCIÓN PERSONAL DE LOS POBLADORES DE LA**  
**COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

EN CUANTO A LA DIMENSIÓN 2: Actitud prosocial.

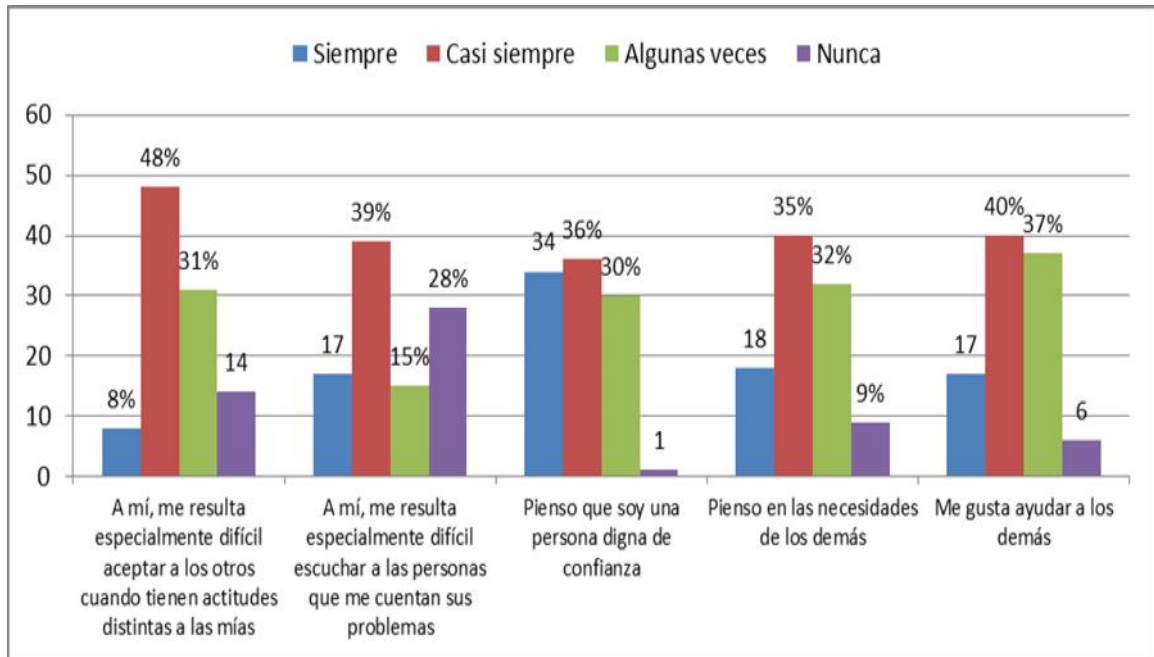
TABLA N° 4  
ACTITUD PROSOCIAL.

Actitud prosocial	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas	8	8	50	48	32	31	14	14
3. A mí, me resulta difícil escuchar a las personas que me cuentan ...	18	17	41	39	16	15	29	28
23. Pienso que soy una persona digna de confianza	35	34	37	36	31	30	1	1
25. Pienso en las necesidades de los demás	19	18	42	40	33	32	9	9
37. Me gusta ayudar a los demás	18	17	42	40	38	37	6	6
<b>Media aritmética</b>	19,6	18,8	42,4	40,6	30	29	11,8	11,6

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva de Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 4 muestra que el 40,6% de los pobladores de la comunidad de Chachas distrito de la Provincia de Castilla optaron por la alternativa “**Casi siempre**” con mayores porcentajes respecto de las interrogantes: “*A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías*”; “*...me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas*”, respuestas que debemos considerar para nuestra propuesta.

### GRÁFICO N° 4 ACTITUD PROSOCIAL



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

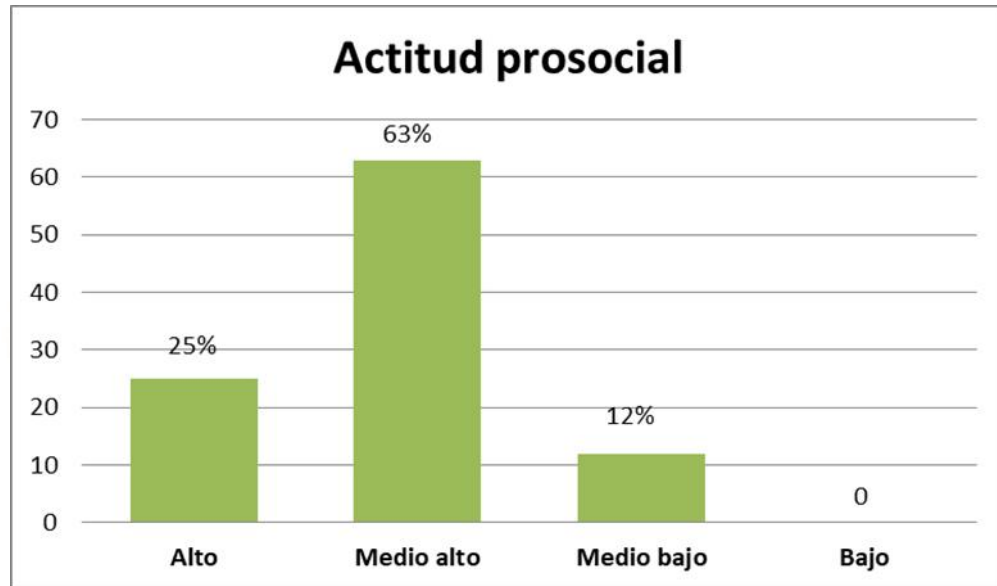
**TABLA N° 5**  
**NIVEL DE ACTITUD PROSOCIAL DE LOS POBLADORES DE LA**  
**COMUNIDAD DE CHACHAS**

Actitud prosocial	F	%
Alto	26	25
Medio alto	65	63
Medio bajo	13	12
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 5 muestra que el 63% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de actitud prosocial **medio alto**, y el 25% presentan un nivel alto. En esta dimensión existen niveles que en esencia tienen a los niveles superiores (Medio alto y Alto).

**GRÁFICO Nº 5**  
**NIVEL DE ACTITUD PROSOCIAL DE LOS POBLADORES DE LA**  
**COMUNIDAD DE CHACHAS**



e

Fuente: Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

**EN CUANTO A LA DIMENSIÓN 3: Autocontrol.**

**TABLA N° 6**

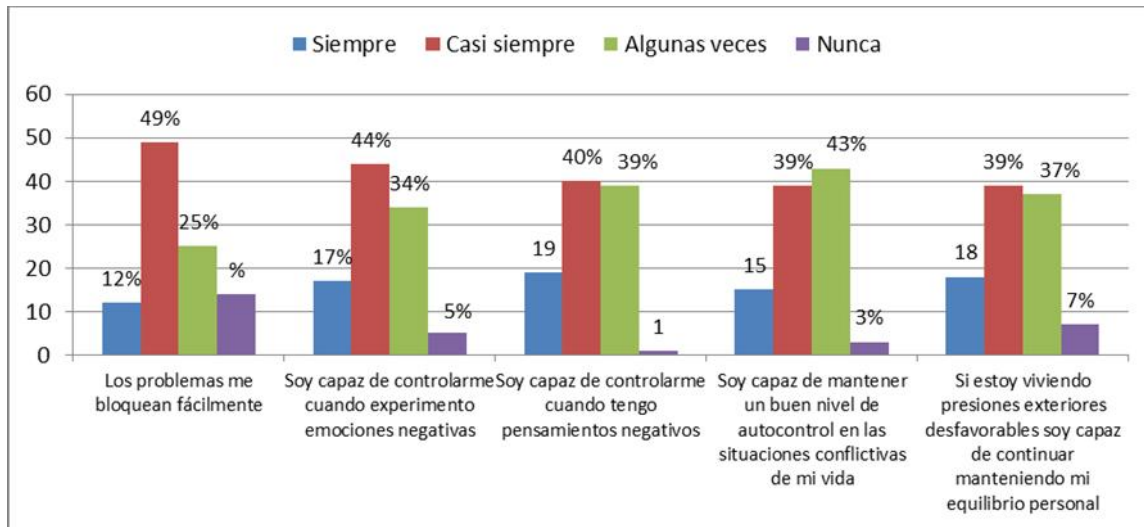
**AUTOCONTROL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

Autocontrol	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%
2. Los problemas me bloquean fácilmente	12	12	51	49	26	25	15	14
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	18	17	46	44	35	34	5	5
21. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos	20	19	42	40	41	39	1	1
22. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida	16	15	40	39	45	43	3	3
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal	19	18	40	39	38	37	7	7
<b>Media aritmética</b>	17	16,2	43,8	42,2	37	35,6	6,2	6

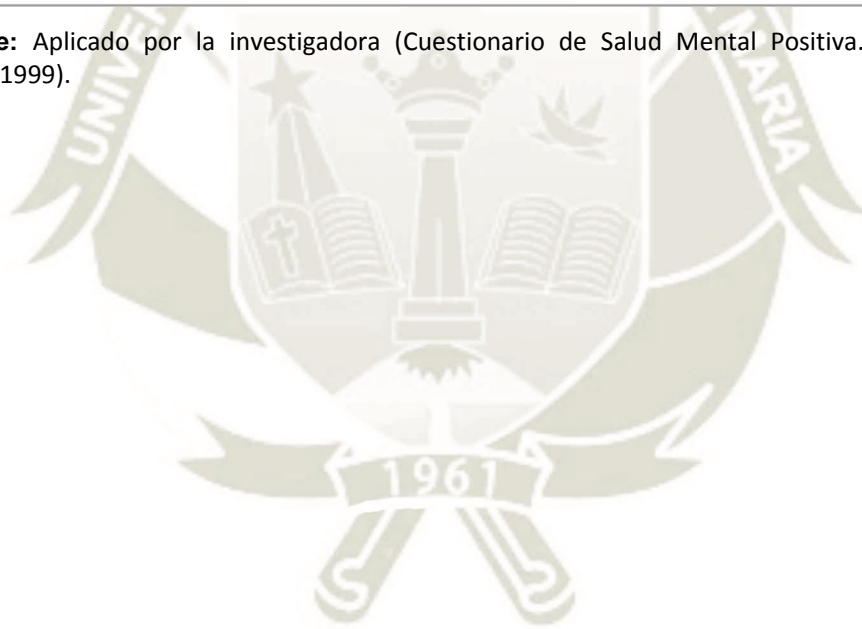
**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 6 muestra que el 42,2% de los pobladores de la comunidad de Chachas distrito de la Provincia de Castilla optaron por la alternativa “**Casi siempre**” con mayores porcentajes respecto de las interrogantes: “*Los problemas a mí me bloquean fácilmente*”, y **algunas veces** “*Es capaz de mantener un autocontrol en situaciones conflictivas de su vida*”, respuestas que debemos considerar para nuestra propuesta.

**GRÁFICO Nº 6**  
**AUTOCONTROL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).



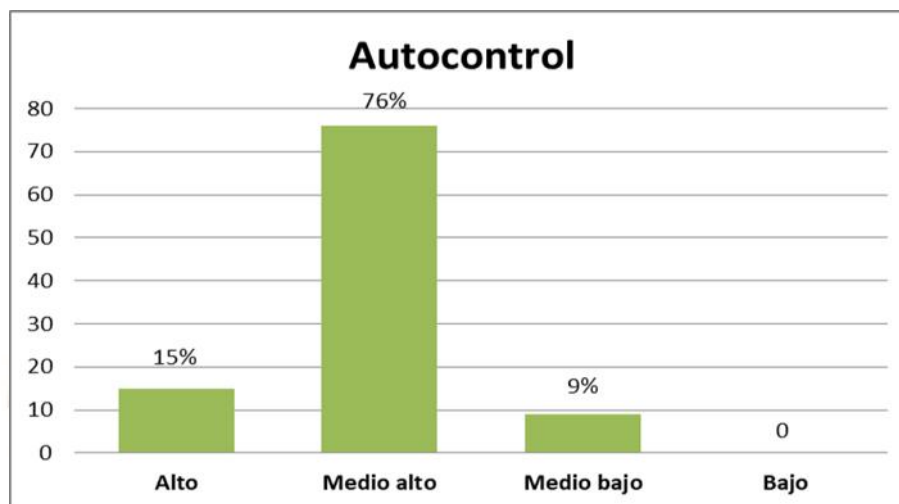
**TABLA N° 7**  
**NIVEL DE AUTOCONTROL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE**  
**CHACHAS**

Autocontrol	f	%
Alto	16	15
Medio alto	79	76
Medio bajo	9	9
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 7 muestra que el 76% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de autocontrol **medio alto**, y el 9% tiene un nivel medio bajo.

**GRÁFICO Nº 7**  
**NIVEL DE AUTOCONTROL DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

**EN CUANTO A LA DIMENSIÓN 4: Autonomía.**

**TABLA N° 8**

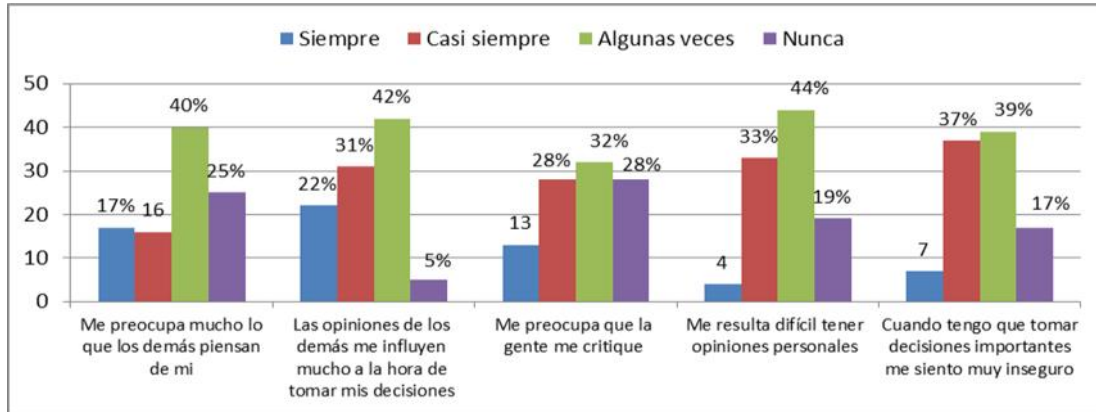
**AUTONOMÍA DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

Autonomía	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%
10. Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi	18	17	17	16	42	40	26	25
13. Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones	23	22	32	31	44	42	5	5
19. Me preocupa que la gente me critique	13	13	29	28	33	32	29	28
33. Me resulta difícil tener opiniones personales	4	4	34	33	46	44	20	19
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy inseguro	7	7	38	37	41	39	18	17
<b>Media aritmética</b>	13	12,6	30	29	41,2	39,4	19,6	18,8

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 8 muestra que el 39,4% de los pobladores de la comunidad de Chachas distrito de la Provincia de Castilla optaron por la alternativa “**Algunas veces**” con mayores porcentajes respecto de las interrogantes: “*Me resulta difícil tener opiniones personales*”, “*las opiniones de los demás me influyen al momento de tomar decisiones*”, respuestas que debemos considerar para nuestra propuesta

**GRÁFICO Nº 8**  
**AUTONOMÍA DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).



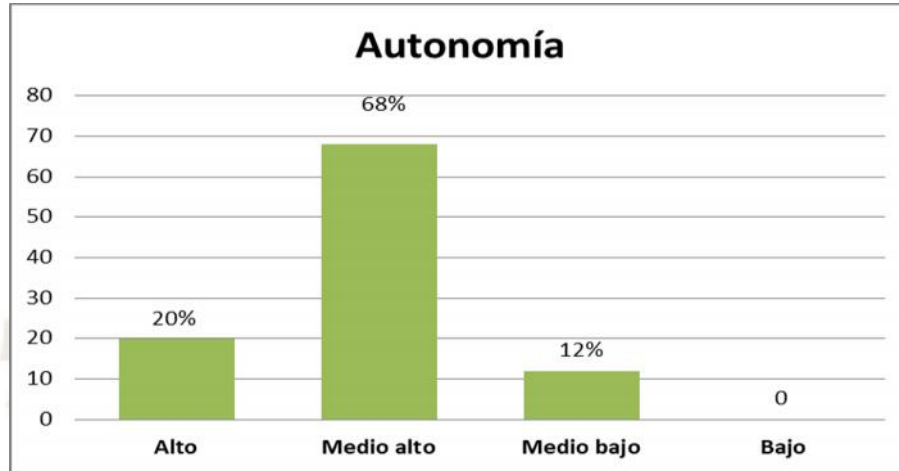
**TABLA N° 9**  
**NIVEL DE AUTONOMÍA DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE**  
**CHACHAS**

<b>Autonomía</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Alto	21	20
Medio alto	71	68
Medio bajo	12	12
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla N°. 9 muestra que el 68% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de autonomía **medio alto**, y el 20% presentan un nivel alto.

**GRÁFICO Nº 9**  
**NIVEL DE AUTONOMÍA DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE**  
**CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

**EN CUANTO A LA DIMENSIÓN 5: Resolución de Problemas y Auto actualización.**

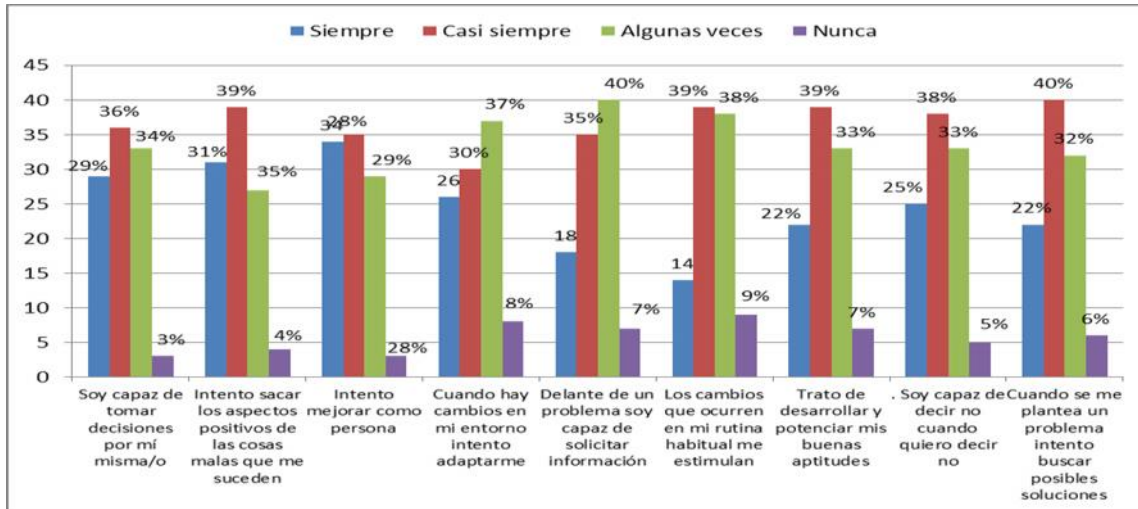
**TABLA Nº 10**  
**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

Resolución de problemas y actualización	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Nunca	
	f	%	f	%	f	%	f	%
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o	30	29	37	36	34	33	3	3
16. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden	32	31	40	39	28	27	4	4
17. Intento mejorar como persona	35	34	36	35	30	29	3	3
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme	27	26	31	30	38	37	8	8
28. Delante de un problema soy capaz de solicitar información	19	18	36	35	42	40	7	7
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan	15	14	41	39	39	38	9	9
32. Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes	23	22	40	39	34	33	7	7
35. Soy capaz de decir no cuando quiero decir no	26	25	39	38	34	33	5	5
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones	23	22	42	40	33	32	6	6
<b>Media aritmética</b>	25,6	24,6	38,0	36,8	34,7	33,6	5,8	5,8

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla Nº. 10 muestra que el 36,8% de los pobladores de la comunidad de Chachas distrito de la Provincia de Castilla optaron por la alternativa “**Casi siempre**” con mayores porcentajes respecto de las interrogantes: “*Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones*”; sin embargo otro porcentaje opta por la alternativa “*Algunas veces*” ante las interrogantes “*Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme*” o “*Delante de un problema soy capaz de solicitar información*”, respuestas que debemos considerar para nuestra propuesta.

**GRÁFICO Nº 10**  
**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN DE LOS**  
**POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

**EN CUANTO A LA DIMENSIÓN 6: Habilidad de relaciones interpersonales.**

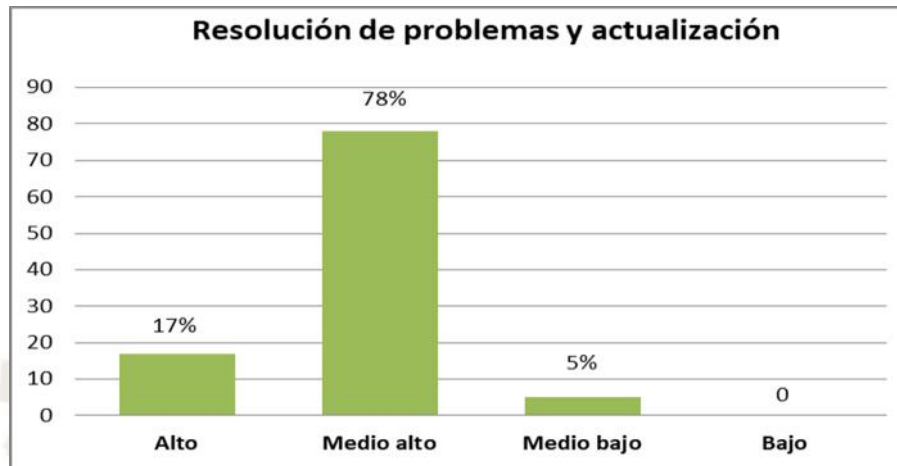
**TABLA Nº 11**  
**NIVEL DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN DE LOS**  
**POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

Resolución de problemas	f	%
Alto	18	17
Medio alto	81	78
Medio bajo	5	5
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla Nº. 11 muestra que el 78% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de resolución de problemas y actualización **medio alto**, y el 17% presenta un nivel alto. Esta es la dimensión más significativa por cuanto el predominio es casi absoluto de los niveles Medio alto y Alto (58%).

**GRÁFICO Nº 11**  
**NIVEL DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN DE LOS**  
**POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

**TABLA Nº 12**  
**HABILIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS POBLADORES**  
**DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

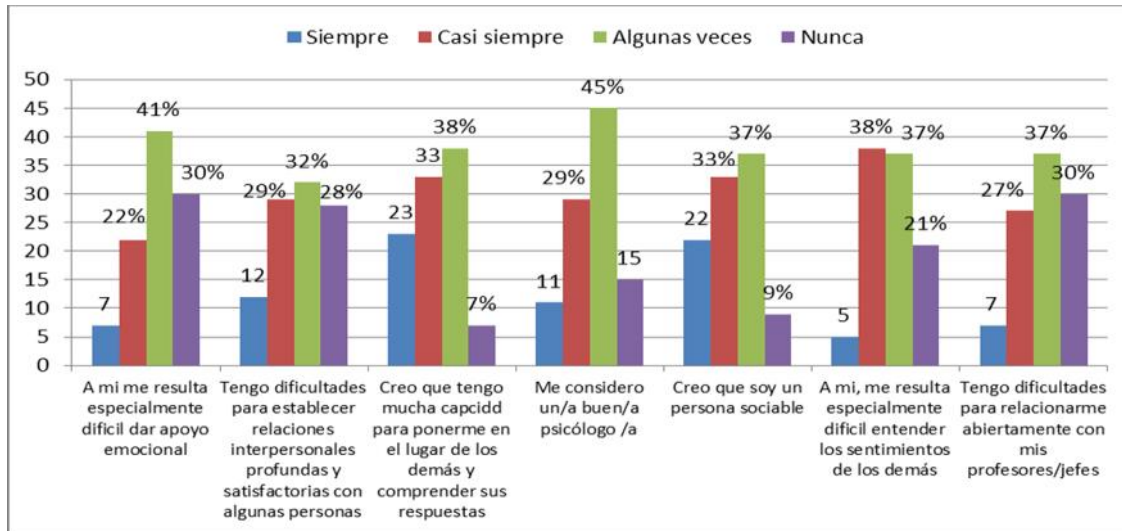
Relaciones Interpersonales	Siempre		Casi siempre		Algunas veces		Nunca	
	f	%	F	%	f	%	f	%
8. A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional	7	7	23	22	43	41	31	30
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	12	12	30	29	33	32	29	28
11. Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	24	23	34	33	39	38	7	7
18. Me considero "un/a buen/a psicólogo/a"	11	11	30	29	47	45	16	15
20. Creo que soy una persona sociable	23	22	34	33	38	37	9	9
24. A mí, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás	5	5	39	38	38	37	22	21
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes	7	7	28	27	38	37	31	30
<b>Media aritmética</b>	12,7	12,4	31,1	30,1	39,4	38,1	20,7	20,0

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla Nº. 13 muestra que el 38,1% de los pobladores de la comunidad de Chachas distrito de la Provincia de Castilla optaron por la alternativa **“Algunas veces”** con mayores porcentajes respecto de las interrogantes: *“A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional”* “. *Creo que soy una persona sociable”*; destacando que otro porcentaje opta por la alternativa *“Casi siempre”* ante las interrogantes *“A mí, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás”*, respuestas que debemos considerar para nuestra propuesta.

### GRÁFICO Nº 12

#### HABILIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

**TABLA Nº 13**  
**NIVEL HABILIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS**  
**POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**

Habilidades de relaciones interpersonales	f	%
Alto	17	16
Medio alto	84	81
Medio bajo	3	3
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>104</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla Nº. 13 muestra que el 81% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de habilidad de relaciones interpersonales **medio alto**, mientras que el 16% presentan un nivel alto.

**GRÁFICO Nº 13**  
**NIVEL HABILIDAD DE RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS**  
**POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

## SALUD MENTAL POSITIVA POR DIMENSIONES

TABLA Nº 14

### NIVELES DE LA SALUD MENTAL POSITIVA POR DIMENSIONES DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS

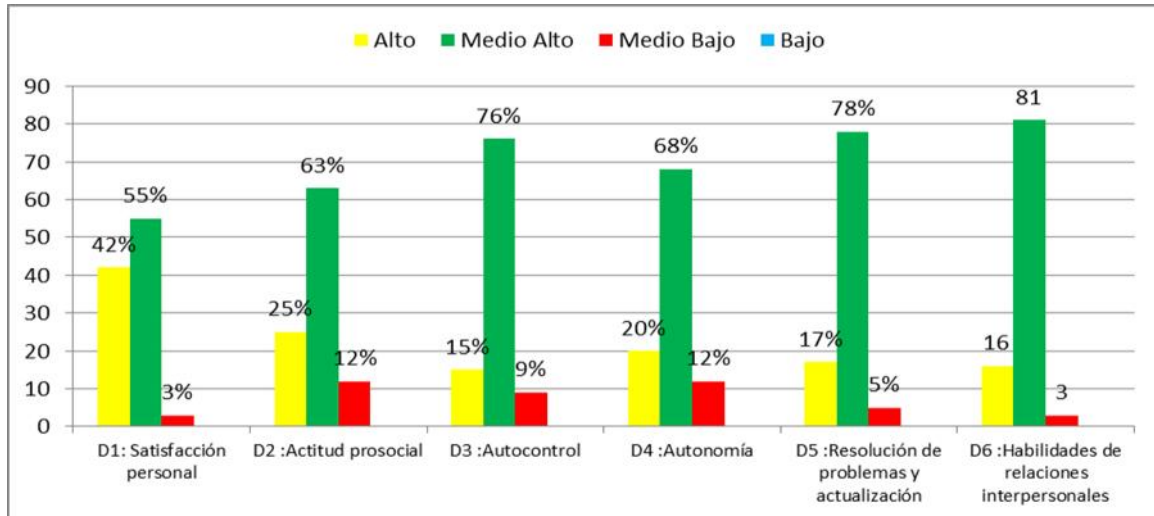
Dimensiones de la Salud Mental Positiva de Lluch	Alto		Medio Alto		Medio Bajo		Bajo	
	F	%	f	%	f	%	f	%
D1: Satisfacción personal	44	42	57	55	3	3	0	0
D2 :Actitud prosocial	26	25	65	63	13	12	0	0
D3 :Autocontrol	16	15	79	76	9	9	0	0
D4 :Autonomía	21	20	71	68	12	12	0	0
D5: Resolución de problemas y actualización	18	17	81	78	5	5	0	0
D6: Habilidades de relaciones interpersonales	17	16	84	81	3	3	0	0
<b>Media aritmética</b>	23,7	22,5	72,8	70,2	7,5	7,3	0,0	0,0

**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teres Lluch Canut 1999).

La Tabla Nº. 14 muestran las dimensiones con mayores porcentajes en el Factor “Habilidades de relaciones interpersonales” con un 81%; esta en la categoría Medio Alto, así como el Factor “Resolución de problemas y actualización” con un 78% y el Factor “Autocontrol” con un 76%, que no es lo óptimo porque estas habilidades requieren que la puntuación sea mínima.

Cabe mencionar que el Factor “Autonomía” y el Factor “Actitud Prosocial” tienen un significativo 12% de logro “Medio Bajo” porque la elección de la alternativa fue la respuesta “algunas veces” de una apropiada Salud Mental Positiva. Mientras tanto se destaca el Factor “Satisfacción personal” por el 42% en el nivel “Alto” porque algunos de los pobladores seleccionaron la alternativa “Con bastante frecuencia” que no es que no es lo óptimo porque estas habilidades requieren que la puntuación sea máxima.

**GRÁFICO Nº 14**  
**NIVELES DE LA SALUD MENTAL POSITIVA POR DIMENSIONES DE LOS**  
**POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teres Lluch Canut 1999).

## NIVEL DE LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LOS POBLADORES DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS

**TABLA Nº 15**  
**NIVEL DE LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LOS POBLADORES DE LA  
COMUNIDAD DE CHACHAS**

Salud Mental Positiva	f	%
Alto	29	28
Medio alto	75	72
Medio bajo	0	0
Bajo	0	0
<b>TOTAL</b>	104	100

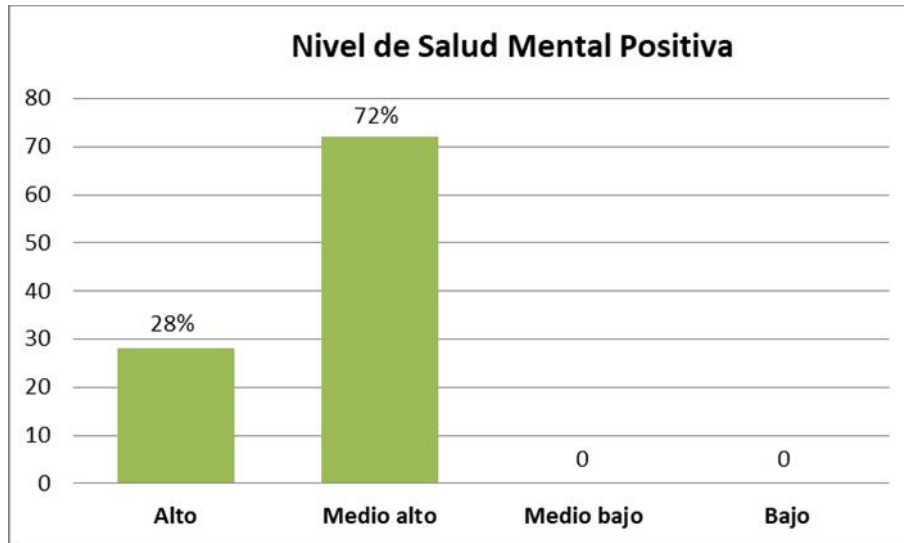
**Fuente:** Aplicado por la investigadora (Cuestionario de Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut 1999).

La Tabla Nº. 15 muestra que el 72% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de salud mental positiva **medio alto**, y el 28% presentan un nivel alto de salud mental positiva.

El predominio del nivel Medio alto permite recordar que, si bien el modelo de la Salud Mental de Jahoda se centra en el individuo, este modelo toma en cuenta los aspectos de la salud física y los aspectos sociales; por lo cual plantea que no siempre el tener una “buena salud física” es sinónimo de tener una “buena salud mental”; En este sentido, la persona es eficaz, capaz, competente y creativa a la hora de enfrentarse con el entorno es decir toma en cuenta la dimensión dominio del entorno; que es el área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como criterio de salud mental, la misma que está relacionada con la capacidad de amar, compromiso en el amor, el trabajo, el juego y en las relaciones interpersonales, eficiencia en el manejo de demandas situacionales como en resolución de problemas, capacidad de adaptación y ajuste.

Finalmente, la salud mental positiva en los pobladores de la Comunidad de Chachas es aceptable; no obstante, al existir diferencias en cuanto al entorno social y cultural, que pueden facilitar o dificultar el alcance de la salud. Esto porque las dimensiones de salud mental que registran Alto nivel corresponden a: autonomía; actitud prosocial y resolución de problemas; en cambio las dimensiones que alcanzan nivel Medio Bajo son: satisfacción personal y autocontrol; mientras que la dimensión significativamente menos desarrollada corresponde a habilidades de relaciones interpersonales. (Véase tablas con resultados parciales 2, 6 y 13 respectivamente).

**GRÁFICO Nº 15**  
**NIVEL DE SALUD MENTAL POSITIVA DE LOS POBLADORES DE LA**  
**COMUNIDAD DE CHACHAS**



**Fuente:** Aplicación De La Escala De Salud Mental Positiva. Teresa Lluch Canut (1999)





**CAPITULO II**  
**DISCUSIÓN Y COMENTARIOS**

## DISCUSIÓN Y COMENTARIOS

La investigación realizada muestra las siguientes características generales de la población donde el 34% de los pobladores tienen entre 21-40 años de edad mientras que el 17% son mayores de 60 años. En tanto que el 58% de los pobladores son de género femenino y el 42% son de género masculino y en cuanto al Estado Civil el 44% de los pobladores son convivientes y un 3% son viudos; esto significa que se han tomado en cuenta a los pobladores mayores de 12 años; es decir, a pobladores desde la etapa de la adolescencia, por tanto, los resultados están en función de los pobladores que se encuentran en condiciones de tomar decisiones, sobre todo si tenemos en cuenta que se trata de una población del ámbito rural. Asimismo, nos muestra que el 58% de los pobladores de la comunidad de Chachas son de género femenino, mientras que el 42% son de género masculino. Esto significa que la salud mental tiene variaciones tanto para el género femenino como para el masculino. Las mismas que están relacionadas con el desarrollo de actividades laborales en el campo. También el cuadro se observa que el 44% de los pobladores de la comunidad de Chachas son convivientes, y el 3% son viudos. En este caso la información acerca del estado civil de los pobladores de la Comunidad de Chachas es importante porque en el ámbito rural prevalece el estado de conviviente más que el de casados. Aparentemente esta sería una debilidad conyugal; sin embargo, las parejas de convivientes son quienes establecen uniones maritales sólidas y duraderas. En cuanto a aspectos vinculados con la Salud Mental Positiva, el 72.0% de los pobladores de la comunidad de Chachas tienen un nivel de salud mental positiva media alta, mientras que el 23% presenta un nivel "Alto" y el 7% presenta un nivel "Medio bajo".

**En la Dimensión, D1 "Satisfacción personal"** el 55% presenta un nivel "Medio alto, el 42% presenta un nivel "Alto" y el 3% presenta un nivel "Bajo"; lo que implica que los pobladores de la Comunidad de Chachas en general se sienten satisfechos desde el punto de vista personal, físico; se gustan como son; y además se sienten personas importantes en el medio que los rodea.

**En la Dimensión, D2 “Actitud prosocial”** el 63% presenta un nivel “Medio alto, el 25% un nivel “Alto” y el 12% un nivel “Medio bajo”. Por lo tanto, a la mayoría de pobladores le gusta ayudar y pensar en las necesidades de los demás y, de otro lado, cavilan que son personas dignas de confianza. Pero igualmente existen pobladores que les resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las suyas y escuchar a las personas que les cuentan sus problemas.

**En la Dimensión, D3 “Autocontrol”** el 76% presenta un nivel “Medio alto, el 15% presenta un nivel “Alto” y el 9% presenta un nivel “Medio bajo”. Por tanto, los pobladores de la Comunidad de Chachas tienen un moderado pleno dominio de la dimensión autocontrol; conducente al acceso a la conciencia, percepción correcta de sí mismo, auto aceptación y sentido de identidad; para su integración. Pues en unos casos son personas capaces de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de su vida; son capaces de controlarse cuando tienen pensamientos negativos; y si están viviendo presiones exteriores desfavorables son capaces de continuar manteniendo su equilibrio personal. Pero también existen pobladores que se me bloquean fácilmente frente a problemas personales y de los demás.

**En la Dimensión, D4 “Autonomía”** el 68% presenta un nivel “Medio alto, el 20% un nivel “Alto” y el 12% presenta un nivel “Medio bajo”; quiere decir, que los pobladores de la Comunidad de Chachas poseen limitaciones: La misma que hace referencia a la relación de la persona con el mundo y el término es sinónimo de independencia y autodeterminación, el grado de dependencia e independencia frente a las influencias sociales es un indicador del estado salud mental. Los porcentajes Medio bajo y Medio alto implican que la persona psicológicamente no está sana y en cierta manera depende del entorno cultural y de los demás. En este sentido existen pobladores a los cuales les preocupa mucho lo que los demás piensan de ellos, y estas opiniones influyen mucho a la hora de tomar sus decisiones; a otros, les preocupa ser criticados; cuando tienen que tomar decisiones importantes se siente muy insegura/o, y les resulta difícil tener opiniones personales.

**En la Dimensión, D5 “Resolución de problemas y actualización”** el 78% presenta un nivel “Medio alto, el 17% un nivel “Alto” y el 5% presenta un nivel “Medio bajo”; significa que los pobladores de la Comunidad de Chachas poseen actitud hacia sí mismo, pero presentan aún ciertas limitaciones en relación, al crecimiento, desarrollo y auto-actualización; relacionado con lo que la persona hace con su vida, que viene a darse en la motivación general hacia la vida e implicación en la vida y la capacidad de una adecuada percepción de la realidad. La percepción del ambiente no puede ser totalmente objetiva, pero sí bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio ambiente, es decir la percepción no distorsionada es empática y presenta sensibilidad social y en la **Dimensión, D6 “Habilidades de relaciones interpersonales”** el 81% presenta un nivel “Medio alto, el 16% un nivel “Alto” y el 3% presenta un nivel “Medio bajo; esta dimensión es una debilidad para los pobladores de la Comunidad de Chachas en relación a salud mental positiva, pues no se consideran "un/a buen/a psicólogo/a"; les resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás; igualmente el brindar apoyo emocional; tienen dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas, así como para relacionarse abiertamente con sus superiores o autoridades. Sin embargo, existen pobladores que están en condiciones de que: creen que tienen mucha capacidad para ponerse en el lugar de los demás y comprender sus respuestas; se consideran como personas sociables.

A nivel de contrastación con la teoría la información de la población de Chachas la revisión de literatura permite afirmar que existe coherencia en cuanto a Satisfacción personal, porque esta población siente satisfacción con la vida personal y con las perspectivas de futuro: Su actitud implica predisposición activa hacia la sociedad, una actitud altruista, de apoyo y aceptación hacia los demás. En autocontrol le permite afrontar el estrés y las situaciones conflictivas, equilibrio, control emocional y tolerancia a la ansiedad. Se trata de una población que tiende a ser autónoma con manejo de criterios propios e independencia, seguridad personal, confianza en sí mismo y autorregulación de la propia conducta. De otro lado posee la capacidad de análisis y de adaptación al cambio, habilidad para tomar decisiones, actitud de crecimiento y desarrollo personal continuo,

finalmente, posee la habilidad para establecer relaciones interpersonales, ser empático, entender los sentimientos de los demás y dar apoyo emocional.

Esto permite precisar que existe un resultado parcialmente distinto al utilizado en nuestra investigación por cuanto esta población posee un nivel de satisfacción personal medio alto, un nivel de actitud pro social medio alto, mientras; un nivel de autocontrol medio alto; un nivel de autonomía medio alto; un nivel de resolución de problemas y actualización medio alto; un nivel de habilidad de relaciones interpersonales medio alto, y un nivel de salud mental positiva media alta. Diferencias que podrían deberse a una vida cotidiana poco exigente en términos de confort, dado que su vida es sencilla sin mayores necesidades que exijan un trabajo arduo e intenso para lograr ese objetivo, podría igualmente deberse al carácter práctico que asumen en su vida cotidiana debiendo resolver sus problemas personales y familiares de acuerdo a sus condiciones de vida. En el fondo se trata de una población pragmática sin mayores complicaciones.

Por tanto, hemos comprobado parcialmente nuestra hipótesis inicial, la Salud Mental Positiva en los pobladores de la Comunidad de Chachas es aceptable; no obstante, existen diferencias en cuanto al entorno social y cultural, que pueden facilitar o dificultar el alcance de la salud. Esto porque las dimensiones de salud mental que registran Alto nivel corresponden a: autonomía; actitud prosocial y resolución de problemas; en cambio las dimensiones que alcanzan nivel Medio Bajo son: satisfacción personal y autocontrol; mientras que la dimensión significativamente menos desarrollada corresponde a habilidades de relaciones interpersonales.

Cabe resaltar de una investigación sobre la salud mental positiva de los enfermeros que laboran en el Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo presentaron una tendencia alta en la dimensión de satisfacción personal, por tanto, la observación del comportamiento de una persona en la vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental, en aspectos como en el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades.



**CAPITULO III**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES

- PRIMERA.** Las características sociodemográficas de los pobladores de la comunidad de Chachas, ubicada en el distrito de la Provincia de Castilla en cuanto a la edad, el 34% tienen entre 21-40 años de edad mientras que el 17% son mayores de 60 años; respecto al género el 58% de los pobladores son del género femenino y el 42% son del género masculino y, sobre el Estado Civil el 44% de los pobladores son convivientes y un 3% son viudos. (Véase Tabla N° 1).
- SEGUNDA.** La salud mental Positiva de la población de la comunidad de Chachas es de nivel medio alto con 72 % con tendencia a Medio Bajo (Véase tabla N° 15).
- TERCERA** La Salud Mental Positiva de los pobladores de la comunidad de Chachas en todas las dimensiones es del nivel Medio Alto; Satisfacción personal (55%), Actitud prosocial (63%), Autocontrol (76%), Autonomía (68%), Resolución de problemas y actualización (78%) y Habilidades de relaciones interpersonales (81%). (Véase tabla N° 14).

## RECOMENDACIONES

1. Al Ministerio de Salud (MINSA), para que pueda replantear las estrategias y mejore la intervención en los programas de Salud Mental y así exista una influencia de la estrategia sobre la población vulnerable de la comunidad de Chachas, entre ellas la creación de talleres terapéuticos multidisciplinarios que acompañen al paciente y familiares en todo el proceso terapéutico de los pobladores de dicha Comunidad.
2. A la dirigencia de la Comunidad de Chachas para que promueva mediante actividades sociales la integración de las relaciones interpersonales entre los comuneros, dirigidos específicamente a las personas que viven solas y las que habitan en zonas alejadas o a aquellas personas aquejadas de enfermedades somáticas o mentales. Aplicando estrategias promocionales de Salud Mental y ofrecerles un ambiente agradable para ejecutar dichas actividades sociales.
3. A la Posta de Salud de Chachas para que con el personal especializado puedan reactivar el programa de “Familias Fuertes” o implementar un programa de intervención relacionado para propiciar “Matrimonios Unidos” para prevenir la alta incidencia en la posible evasión de responsabilidades al matrimonio.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “SALUD MENTAL PARA UNA VIDA SANA EN LA COMUNIDAD DE CHACHAS”

#### I. INTRODUCCIÓN

La comunidad de Chachas presenta una problemática acerca de la salud mental positiva, dicha población no se encuentra plenamente satisfecha en relación a sus condiciones de vida; se trata de una población con un bajo nivel de autocontrol y, además, no existe un buen desarrollo de sus habilidades de relación interpersonal. En ello la higiene mental como el conjunto de medidas destinadas a mantener el equilibrio psíquico, a prevenir los desórdenes mentales y a facilitar la adaptación del sujeto a su medio, juega un rol importante. Es ya hora de que se hagan diversos programas preventivos y promocionales de salud mental, de buen equilibrio psíquico, de autocontrol emotivo, de buen comportamiento interior; en una palabra: de Higiene Mental.

#### II. OBJETIVOS.

- a) Promover estrategias en forma permanente para el logro de una salud mental positiva en la Comunidad de Chachas.
- b) Propiciar el desarrollo de habilidades sociales para el mejoramiento de las relaciones interpersonales de la comunidad de Chachas.

#### III. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

##### **Actividad 1.- Líneas de acción para promover una salud mental positiva**

Para el logro de una salud mental positiva, las líneas temáticas se trabajarán con apoyo de la Asociación, promoción y desarrollo “El taller”. Ubicado en la Urb. Cabaña María J-5, II Etapa, Arequipa – Perú.

- La educación en salud para la población, promoviendo una vida sana.
- La atención de la más alta calidad posible, efectiva, eficiente y accesible.
- La rehabilitación de las personas con enfermedad mental crónica.
- El desarrollo de instrumentos técnicos administrativos que den soporte.

- Una política de medicamentos que proteja el derecho de las personas a acceder a medicamentos eficaces y adecuados, por el tiempo necesario

## Actividad 2.- Participación comunitaria

De suma importancia que los dirigentes también de la Comunidad de Chachas participen activamente y apoyen a promover el desarrollo de las estrategias de Salud Mental, así mismo que el Ministerio de Salud contribuya de manera sustantiva al mejoramiento de la salud mental positiva de la población. A continuación, técnicas de integración:

- **Regalo Espiritual:** Cada participante escribe su nombre en un papelito y lo pasa. Cuando cada uno tenga un papelito que no sea el suyo escribirá un consejo para la persona cuyo nombre tiene en el papel, que podrá ser mediante un refrán, una frase, un verso, etc. Luego un voluntario lee "su regalo " y lo entrega; el que recibe lee el suyo y lo entrega; así se establece una cadena. Cada vez que se interrumpa la cadena, se comienza con otro voluntario hasta que todos hayan recibido "su regalo".
- **Ronda de la sinceridad creativa:** Se pone música de activación cognoscitiva y se pide un voluntario del grupo para que todos digan en público lo que piensan de él de una forma original y respetuosa. El voluntario debe tener apertura demostrando aceptación. Culmina la ronda con la opinión del voluntario sobre sí mismo y sobre lo que se le ha planteado. Una vez que el primer voluntario termine de hablar de sí mismo pasa otro y así cuantos lo deseen. Se quita la música y cada miembro escribe una palabra en una pancarta que refleje cómo creció con la ronda y se une cada palabra a las otras de la manera más lógica posible. Posteriormente se conversa sobre lo positivo, negativo y nuevo, acerca del conocimiento de cada uno que les aportó la sesión.
- **Escuchar entre parejas:** Para ayudar a desarrollar la habilidad de escuchar. Usarlo después de que el grupo se conozca bien. A cada uno se le pide escuchar a otra persona con quien difiere en algún tema. Luego se les pide discutir sobre el tema. Después de que cada uno presenta su

punto de vista, el segundo "debe resumir para la satisfacción del primero" lo que acaba de decir éste antes de poder responder o presentar su punto de vista distinto. Cada pareja escoge el tema. A cada persona se le pide escoger un compañero y el coordinador le da un tema controvertido para discutir. Se repite lo mismo. El coordinador debe preguntar al grupo qué dificultades experimentaron al escuchar y que lo escriban. Luego pregunta ¿qué podrían hacer para mejorar la comunicación en el grupo? Y escribe las respuestas.

### **Actividad 3.- Reactivación del programa de Familias Fuertes**

Existen familias que están en condiciones de contribuir sustantivamente en el mejoramiento de la salud mental positiva en la Comunidad de Chachas en coparticipación con el Ministerio de Salud a través del puesto de salud; para la reactivación del programa de familias fuertes o implementar un programa relacionado para propiciar matrimonios fuertes y unidos.

El programa consiste de 7 sesiones de intervención con las familias para construir estrategias de protección tanto para adolescentes como para sus padres. Idealmente cada adolescente asiste con 2 adultos, ya sean estos sus padres o uno de ellos y otro adulto que sea parte de la vida del adolescente (tío, abuelo, buen amigo de la familia). El programa incluye una serie de recursos: manuales de enseñanza, modelos para prácticas individuales y de grupo, así como juegos de dramatización, cambio de roles y videos para ilustrar los temas.

Las 7 sesiones se dividen temáticamente en:

- Usando amor y límites.
- Estableciendo las reglas del hogar/definiendo metas y sueños.
- Fomentando la conducta adecuada/hacer frente al estrés.
- Usando las consecuencias.
- Estableciendo vínculos/hacer frente a la presión de grupo.
- Protegiendo para evitar las conductas de riesgo.
- Conexiones con la comunidad.

#### Actividad 4.- Habilidades sociales interpersonales

El Ministerio de Salud y la dirigencia de la comunidad deben implementar acciones al mejoramiento de habilidades de relaciones interpersonales entre los pobladores a fin de optimizar la salud mental positiva porque esta es la principal debilidad.

Organización del Taller “ABRÁZAME: El abrazo es amor y alegría” de Kathleen Keating,

- **El Abrazo Grupal:** El abrazo grupal es muy popular entre los buenos amigos que comparten una actividad o proyecto. Como terapeuta, me gustaría que el abrazo grupal fuera más conocido y aplicado con más frecuencia, simplemente por lo agradable que resulta.

El contacto físico no es solo algo agradable, es necesario para nuestro bienestar psicológico, emocional y corporal de esta manera acrecienta la alegría y salud del individuo y de la sociedad.

Los abrazos grupales son buenos para: Los grupos de reflexión. Los compañeros de clase o de equipo.

- **El Abrazo Relax:** Puede haber dos o más abrazadores, estando de pie o sentados, espalda con espalda, entrelazan los brazos balanceando.

Este tipo de abrazo puede ser provechoso también para los dolores de espalda, estrés y dolores lumbares.

A través de este abrazo manifestamos afecto y transmitimos nuestra dedicación hacia el otro.

#### IV. Evaluación

Se tendrá en cuenta:

- a) La participación activa de la población.
- b) El control de la asistencia a cada una de las actividades.
- c) El compromiso para el logro de los objetivos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Briceño-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En Briceño-León, R, De Souza, M, y Coimbra, C (Coords). Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fio-cruz.
- Centros de Salud Mental Comunitario “Es un servicio ambulatorio que abordará los problemas mentales. La atención es gratuita y al alcance de la población”
- Damiani, R; Rodríguez, C. (2015). *Arquitectura para la Salud Mental, Arequipa (tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.*
- Ferrara, F. (1985). “Teoría Social y Salud”. Buenos Aires: Editorial Catálogo
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222
- Kudó, I. (2001). Representaciones de la salud mental en jóvenes de Ayacucho. Memoria para optar al título de Psicóloga, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Especialidad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Kugelman, R. (2003). Health in the Light of a Critical Health Psychology. *Psicología desde el Caribe*, 11, 75-93
- Lluch, T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Programa de Doctorado: Evaluación en Ciencias del Comportamiento: Metodología y Aplicaciones. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. Facultad de psicología.
- Luque, S. (2017). *Factores de riesgo psicosocial y su relación con la salud mental positiva en los enfermeros del hospital nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo – Essalud. Arequipa, 2017 (tesis de maestría). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.*
- Martínez, A; Prieto, A; Posada, M. (2009). *Una mirada a la Salud Mental Positiva en adultos mayores: grupos focales (tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia.*
- Mezzich, J.E. (2005). Positive Health: Conceptual Place, Dimensions and Implications. *Psychopathology*, 38,177-179
- Ortiz, K. (2012). *Factores que influyen en la Salud Mental Positiva de las madres con hijos de 6 a 12 meses de edad en el Puesto De Salud Héroe del Cenepa,*

*Alto Selva Alegre - Arequipa, 2012 (tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.*

- Preston, J. (2003). *Terapia breve integradora: Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual*. Bilbao: Desclée De Brouwer ISBN 10: 8433018221 ISBN 13: 9788433018229 Publisher: UNKNOWN, 1999
- Ritzer, G. (2002). *Teoría sociológica clásica*. Madrid: Mc Graw Hill, 5ta Edición.
- Toribio, L; Arratia, N. (2012). *Salud Mental Positiva en adolescentes mexicanos (tesis de pregrado)*. Universidad Autónoma del Estado de México.



## REFERENCIAS DE INTERNET

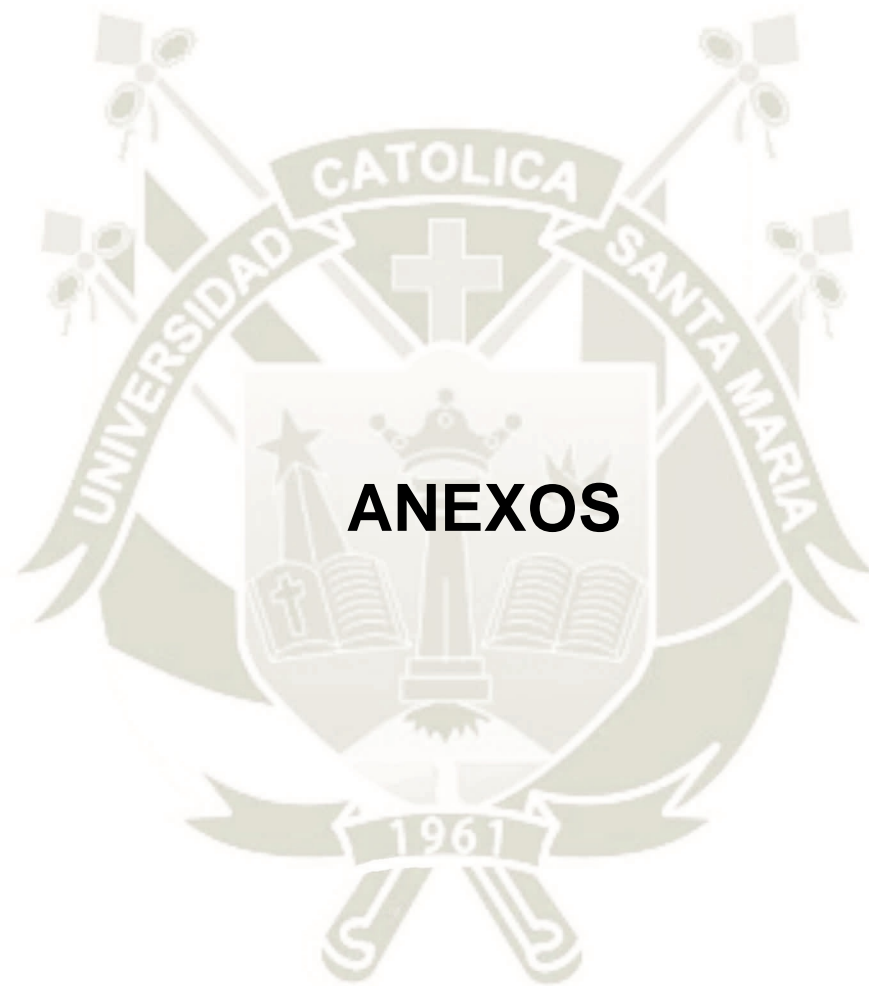
- Coava, P. (2016). Enfermería psiquiátrica y salud mental. saludmentalbypaolocoava.blogspot.com. Disponible en <http://html.rinc>
- García, R. (2014). Psicología aplicada. Disponible en <http://rubigarcia1.blogspot.pe/2014/08/teoria-de-la-salud-positiva-segunel.html>
- K. Duncan y L. Maceiras. (2001). Carta de Ottawa para la promoción de la salud Publica. p. 19-22. Disponible en <http://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>
- Marie Jahoda fue nacida en Viena, Austria, en 1907 a una clase media superior. Los padres de Jahoda eran Demócratas activos Sociales y Jahoda se hizo un líder en el movimiento juvenil austriaco socialista. [ondelvago.com/salud-mental.html](http://ondelvago.com/salud-mental.html)
- Organización Mundial de la Salud (2013). Lineamientos y medidas de reforma del sector Salud. Vivamos el cambio. Disponible en <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/reforma/documentos/documentoreforma11122013.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2008) Antecedentes y desarrollo histórico del Programa de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Disponible en [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11660:historia-salud-mental-ops&Itemid=0&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11660:historia-salud-mental-ops&Itemid=0&lang=es)
- Organización Panamericana de la salud. (2008). Programa de salud mental. Disponible en [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=281:2008-proyecto-salud-mental&Itemid=353&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=281:2008-proyecto-salud-mental&Itemid=353&lang=es)
- Organización Mundial de la salud (2004). Promoción de la salud mental. Informe compendiado. Disponible en [www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
- Pacheco, G. (2005). El concepto de salud mental. Consultado el 7 de marzo de 2005 de <http://www.psicomed.net/saludmental.html>
- Schultz, D. y Schultz. (2002). Teorías de la personalidad. (7a. Ed). México: ThomsonEditores. Disponible en [https://www.academia.edu/29650125/Teorias\\_de\\_la\\_Personalidad\\_Duane\\_P.\\_and\\_Sydney\\_E.Schultz](https://www.academia.edu/29650125/Teorias_de_la_Personalidad_Duane_P._and_Sydney_E.Schultz)

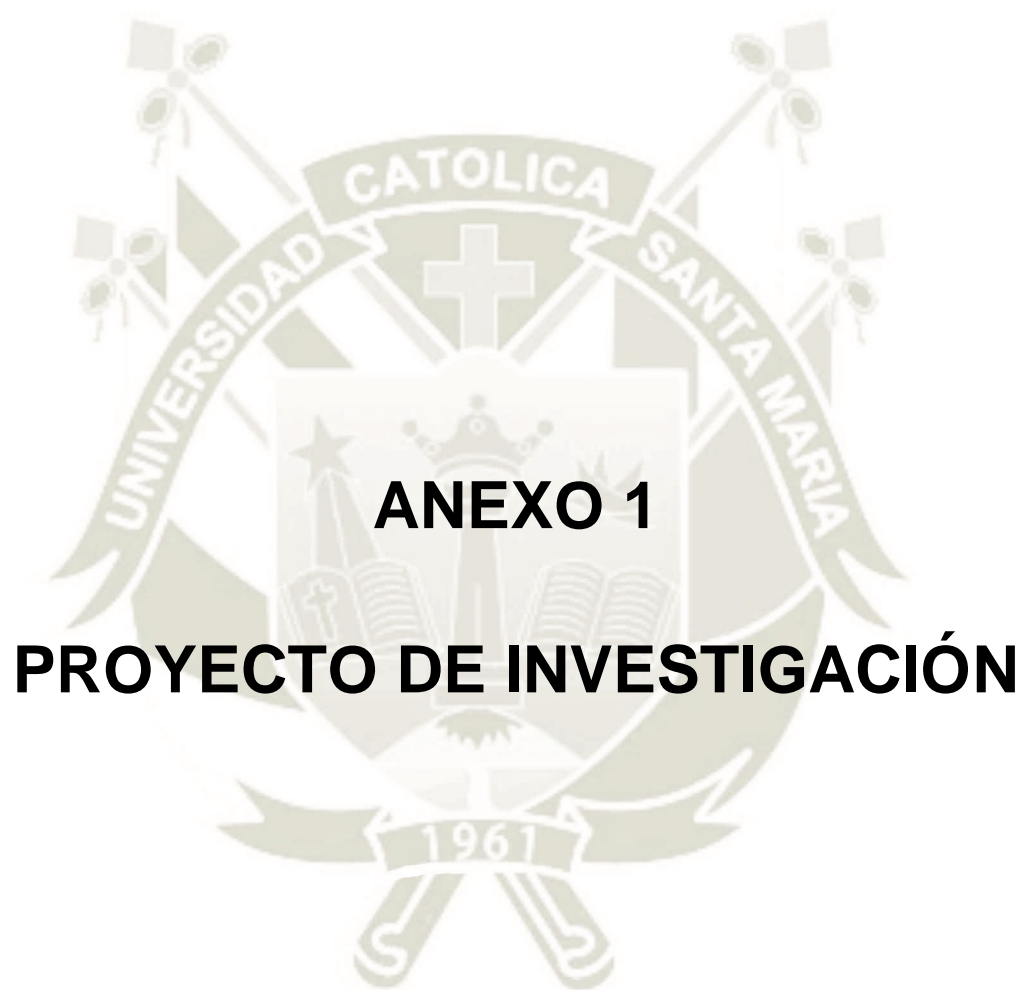
Título: Sano. Sitio: Definición ABC. Fecha: 22/06/2010. Autor: Cecilia Bembibre.

URL:<https://www.definicionabc.com/salud/sano.php><http://www.definicionabc.com/salud/sano.php>

Vaillant, G. (2012). Fórum: salud mental positiva: modelos y repercusiones clínicas. School of Psychology, University College Dublin. Disponible en <https://es.scribd.com/document/120562956/Salud-Mental-Positiva>.







# Universidad Católica de Santa María

## Escuela de Postgrado

### Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia



### LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS, AREQUIPA 2016

Proyecto presentado por la Bachiller:

**Llaza Flores, Károlin Elisa**

Para obtener el Grado Académico de  
Maestro en Salud Mental del Niño, del  
Adolescente y de la Familia.

**Asesora:** Dra. Chocano rosas, Teresa

AREQUIPA – PERÚ  
2017

## I. PREÁMBULO

El trabajo de investigación que se plantea tiene su origen en el conocimiento de la Comunidad de Chachas conformado a partir de una experiencia laboral.

Durante dicha experiencia se pudo observar que existen deficiencias en relación a la salud mental positiva de sus pobladores como por ejemplo no existe un significativo número de población adolescente y por el contrario la población es adulta y de género femenino. De otro lado esta población no se encuentra plenamente satisfecha en relación a sus condiciones de vida; no obstante, es una población con una actitud prosocial así mismo el autocontrol no es muy manifiesto y finalmente no hay un buen desarrollo de sus habilidades de relación interpersonal.

De manera específica se observa lo siguiente: los pobladores de la comunidad de Chachas muestran signos que se sienten satisfechos de su aspecto físico; y además se sienten personas importantes en el medio que los rodea. A la mayoría de pobladores le gusta ayudar a los demás, piensan en las necesidades de los demás y que son personas dignas de confianza; pero igualmente existen pobladores que les resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las suyas. No todos tienen pleno dominio de la dimensión autocontrol; pues unos son capaces de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de su vida, y son capaces de controlarse cuando tienen pensamientos negativos; pero otros se bloquean fácilmente frente a problemas personales y de los demás. Poseen limitaciones en relación a la dimensión autonomía: muchos piensan que psicológicamente no están sanas y en cierta manera depende del entorno cultural y de los demás. Pero igualmente a muchos les preocupa considerable lo que los demás piensan de ellos, y las opiniones de los demás influyen mucho a la hora de tomar sus decisiones; como también a otros, les preocupa que la gente les critique; cuando tienen que tomar decisiones importantes se sienten muy insegura/o, y les resulta difícil tener opiniones personales. Algo interesante es que poseen virtudes para la resolución de problemas y autoactualización por cuanto los pobladores de la comunidad de Chachas tienden a resolver problemas cuando se presentan; los cambios en su

rutina habitual son para ellos un estímulo; contrariamente la habilidad de relaciones interpersonales muestra deficiencias pues les resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás, brindar apoyo emocional; tienen dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas, como también al relacionarse abiertamente con sus profesores o autoridades.

Por estas razones es que se ha desarrollado una investigación sobre salud mental positiva de esta comunidad.

## II PLANTEAMIENTO TEÓRICO

### 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Enunciado del Problema:

La salud mental positiva de la comunidad de Chachas, Arequipa 2016.

#### 1.2. Descripción del Problema:

##### 1.2.1 Campo, Área y línea de acción

- Campo: Ciencias de la Salud
- Área: Salud Pública
- Línea: Salud mental.

##### 1.2.2 Análisis de las variables

VARIABLE ÚNICA	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p><b>Salud Mental Positiva</b></p> <p><i>Es el estado de bienestar que permite a cada individuo realizar su potencial, enfrentarse a las dificultades de la vida, trabajar productiva y contribuir con su comunidad (OMS).</i></p>	<p>1. Características sociodemográficas de la población</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Edad</li> <li>▪ Género</li> <li>▪ Estado civil</li> </ul>
	<p><b>Factores de la SMP de Lluch</b></p> <p>2.Satisfacción personal 3.Actitud pro social 4.Autocontrol 5.Autonomía 6.Resolución de problemas y auto actualización 7.Habilidades de relación interpersonal.</p>	<p><b>Baremo de Lluch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Nivel Alto</b> Puntaje 118-156</li> <li>▪ <b>Nivel Medio Alto</b> Puntaje 79 -117</li> <li>▪ <b>Nivel Medio Bajo</b> Puntaje 40 – 78</li> <li>▪ <b>Nivel Bajo</b> Puntaje 0 - 39</li> </ul>

### 1.2.3 Interrogantes básicas

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los pobladores de la Comunidad de Chachas, del distrito de la Provincia de Castilla, Arequipa 2016?
2. ¿Cómo está la salud mental Positiva de los pobladores de la comunidad de Chachas, del distrito de la Provincia de Castilla, Arequipa 2016?
3. ¿Qué nivel de Salud Mental Positiva poseen los pobladores de la comunidad de Chachas, en los Factores de satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y habilidades de relaciones interpersonales, Arequipa 2016?

### 1.2.4 Tipo y Nivel del problema

El tipo de problema a investigar es de Campo

Es una investigación de nivel descriptivo.

### 1.3. Justificación del Problema

La Organización Mundial de la Salud, considera muy importante elaborar la estrategia sanitaria nacional en salud mental debido a que los trastornos mentales comprenden cinco de las diez causas principales de carga de morbilidad en todo el mundo, se prevé que el porcentaje de la morbilidad mundial atribuible a los trastornos mentales y del comportamiento aumente del 12% en 1999 al 15% en el año 2020 y que este aumento será particularmente pronunciado en los países en desarrollo, debido a que factores tales como el envejecimiento de la población y la rápida urbanización. Los problemas de salud mental abarcan costos económicos y sociales claros, los trastornos mentales influyen en el curso y el pronóstico de afecciones mórbidas crónicas, tales como el cáncer, la diabetes y el VIH/SIDA y algunos grupos de la sociedad como las poblaciones indígenas, los expuestos a los desastres, los desplazados, las personas que viven en pobreza absoluta o relativa y las que afrontan enfermedades crónicas como el VIH/ SIDA, son más vulnerables a la aparición de problemas de salud mental. Según el Plan General de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental puede resumirse en cuatro líneas generales: Fortalecimiento de la capacidad rectora del MINSA; integración de la salud mental en la atención integral de salud; impulso a las medidas de promoción y prevención de la salud mental fomentando la participación ciudadana y la concertación intersectorial y reorientación de los servicios de salud mental garantizada al acceso a la atención y priorizando la intervención comunitaria.

La participación multisectorial interinstitucional es un factor importante para la eficacia de la estrategia en todas las comunidades del Perú, sin embargo, esta participación no tiene un compromiso total y esto se ve reflejado en la indiferencia y en el desconocimiento de la importancia de la salud mental como su bienestar y desarrollo en la comunidad. La importancia de los resultados de este estudio va a dar conocer la percepción de la comunidad de Chachas acerca de la estrategia sanitaria nacional de salud mental y así conocer su estado actual ya sean falencias y/o fortalezas existentes, sin embargo, no avala la eficacia de la estrategia de salud mental en zonas urbanas o rurales.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 LA SALUD

#### 2.1.1. Significado

Autores como Kudó (2001)<sup>1</sup> sugieren calificar el término “salud mental” desde distintas perspectivas: modelo biopsicosocial, perspectiva de la salud como ausencia de enfermedad, como presencia de normalidad, concepto de salud como adaptación, salud desde el bienestar, y el concepto de salud mental desde la psicología comunitaria. Investigó las representaciones de salud mental en jóvenes de Ayacucho entre 18 y 25 años. Ésta es una de las primeras investigaciones fuera de Lima que busca explorar las creencias, actitudes e ideas que se tenía de la salud mental, sobre todo en una de las regiones más pobres del país y, además, sumamente afectada por la violencia política. La autora encontró que las representaciones de salud mental de los jóvenes consistían en una persona que trabajara bien, que disfrutara de la vida, que viviera en armonía con su entorno, que pudiera percibir el mundo y procesar la información sin desviaciones, y que sea perseverante en alcanzar sus metas. En un segundo plano se alude a la estabilidad emocional, la capacidad de recrearse sanamente, de tener el control de sí y poder cuidar de otros. Lo que da cuenta de la importancia que tiene en un contexto andino, la relación con el entorno y la posibilidad de ser productivo, mientras que lo individual e interno aparece en segundo lugar.

La idea de lo que se entiende por salud depende de la interacción de múltiples factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos. Como apunta Briceño-León (2000)<sup>2</sup>, *“la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que*

---

<sup>1</sup> Kudó, I. (2001). Representaciones de la salud mental en jóvenes de Ayacucho. Memoria para optar al título de Psicóloga, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Especialidad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima

<sup>2</sup> Briceño-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En Briceño-León, R, De Souza, M, y Coimbra, C (Coords). Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fio-cruz.

*acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (p.15).*

La idea de salud responde además a una condición histórica, pues en cada momento, determinada sociedad puede tener una visión particular de la misma. De hecho, cada época corresponde a cierta estructura irrepetible de poder, técnicas, ideas, valores, costumbres, creencias y normas. De manera que la noción de lo que se entiende por salud es un producto o construcción social, o como diría Emile Durkheim (citado en Ritzer, 2002), *“un hecho social que puede ser tratado como cosa y es externo y coercitivo al individuo”* (p. 207)

Citando, al Dr. Floreal A. Ferrara (1985)<sup>3</sup>, el cual presenta una posición diferente, en cuanto al concepto de salud, de la O.M.S. este catedrático sostiene que la salud concebida como el “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad y de afecciones o de invalidez, como traducen otros autores, nos colocan, en términos del autor, frente a una concepción estática de la idea, ya que el concepto de salud no puede quedar encerrado en el “concepto de bienestar”. Por lo tanto, la definición declarada por la O.M.S. no resuelve el problema profundo, por el contrario, desplaza la dificultad de encontrar precisión para el concepto de salud, hacia la dificultad de encontrar exactitud para el concepto de “completo bienestar”.

Ferrara, piensa que, de acuerdo a este último concepto de salud, no está concluida la definición de la misma, por lo tanto, se la acepta como en forma “provisoria”, como la “mejor aproximación” realizada hasta este momento en este campo. Visto desde esta perspectiva, Ferrara, propone realizar el esfuerzo de aportar una mayor exactitud en su enunciación, proponiendo abarcar tres áreas, que completan el concepto de salud, a saber:

---

<sup>3</sup> Ferrara, F. (1985). “Teoría Social y Salud”. Catálogo Editorial. Buenos Aires.

- **La salud física**, que corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esa interacción.
- **La salud mental**, el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas con el ámbito que la rodea. La salud radica en el equilibrio de la persona con su entorno de ese modo, lo que le implica una posibilidad de resolución de los conflictos que le aparecen.
- **La salud social**, que representa una combinación de las dos anteriores: en la medida que el hombre pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y también con sus aspiraciones, goza de salud social.

Afirma la Organización Mundial de la Salud,<sup>4</sup> que la salud es parte de la responsabilidad de los gobiernos y para cumplir con sus funciones, debe desarrollar: (a) conducción estratégica y liderazgo, (b) regulación y fiscalización, (c) modulación del financiamiento y (d) articulación y complementariedad flexible de la prestación en busca de mayor eficacia y eficiencia. Esto incluye la mejora de los hospitales públicos, el fomento a la iniciativa privada y la protección del medio ambiente”. Actualmente la mayoría o casi totalidad de los países de América Latina y el Caribe están recibiendo alguna modalidad de cooperación técnica en salud mental por parte de la OPS/OMS, ya sea en proyectos específicos y de manera sistemática o de una forma puntual ante requerimientos concretos de los gobiernos.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Organización Mundial de la Salud (2013). Lineamientos y medidas de reforma del sector Salud. Vivamos el cambio. Disponible en <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/reforma/documentos/documentoreforma11122013.pdf>

<sup>5</sup> Organización Panamericana de la salud. (2008). Programa de salud mental. Disponible en [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=281:2008-proyecto-salud-mental&Itemid=353&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=281:2008-proyecto-salud-mental&Itemid=353&lang=es)

### 2.1.2. Factores determinantes de la salud, según Modelo Lalonde<sup>6</sup>.

Se denominan determinantes de la salud al conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones.

Estos factores son:

#### a. Los relacionados con los estilos de vida

El término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales.

#### b. Los llamados factores ambientales

Se refiere a cualquier contaminación producida en el aire, suelo o agua que afecta a la salud de los individuos, tanto si la contaminación es biológica, física, química o la llamada contaminación sociocultural y sicosocial, en la que incluiríamos la dependencia, violencia, estrés, competitividad etc.

#### c. Los factores relacionados con los aspectos genéticos y biológicos de la población.

Ese determinante se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable actualmente con la tecnología médica disponible.

#### d. Los relacionados con la atención sanitaria o sea los relacionados con los servicios de salud que se brindan a las poblaciones.

Es el determinante de salud que quizá menos influya en la salud y sin embargo es el determinante de salud que más recursos económicos recibe para cuidar la salud de la población, al menos en los países desarrollados.

---

<sup>6</sup> En 1974 salió a la luz uno de los informes más revolucionarios en lo que a la Salud Pública se conoce. El informe elaborado en Canadá y que lleva el nombre del entonces ministro de sanidad "Lalonde", partió de la base que la salud o la enfermedad no estaba relacionadas simplemente con factores biológicos o agentes infecciosos de hecho remarcaba que la mayoría de las enfermedades tenían una base u origen marcadamente socio-económico.

La provisión de servicios de inmunización, anticoncepción y tratamiento antibiótico contribuye notoriamente al mejoramiento de la expectativa y la calidad de vida de las poblaciones, así como los programas de prevención y control de enfermedades prioritarias.

## 2.2. LA SALUD MENTAL

### 2.2.1. Definición

El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm<sup>7</sup> dice: *“Nuestro concepto de salud mental depende de nuestro concepto de la naturaleza del Hombre. El Hombre puede adaptarse a muchas situaciones incómodas, pero si sus necesidades básicas no están siendo satisfechas, reacciona. El reacciona a través de manifestaciones funcionales o psicosomáticas, reacciona a través de la apatía o del mal humor”.*

Según la carta de Ottawa (2001)<sup>8</sup>, que fue resultado de la primera conferencia internacional sobre la promoción de la Salud que define la promoción de la Salud como:

*“consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente”.*

---

<sup>7</sup> El trabajo de Erich Fromm es único debido a su visión holística de hombre. Su interés principal debía vencer el dualismo tradicional entre el individuo contra la sociedad y desarrollar un concepto fundamental que integra la relación dialéctica de ambos. Por consiguiente, esto estaba su concepto de carácter social sobre un lado, y el concepto de salud mental del otro lado. Con su trabajo clínico él enfocó sus intereses que identifican las fundaciones que determinan la salud mental del hombre y la patología consiguiente cuando el hombre es incapaz de desarrollarlo. Su psicópata vio que la visión social de hombre, por lo tanto, condujo a un concepto integrante de salud mental que excedió las definiciones tradicionales médicas de su tiempo. La vista fundamental de Fromm es su comprensión de la situación particular humana en el mundo.

<sup>8</sup> K. Duncan y L. Maceiras. (2001). Carta de Ottawa para la promoción de la salud Pública. p. 19-22. Disponible en <http://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>

Según Vaillant (2012)<sup>9</sup> proporciona un análisis pormenorizado de siete modelos para conceptualizar la salud mental positiva. *“Propone que la mejor manera de comprender la salud mental es llevar a cabo estudios longitudinales de múltiples poblaciones, en contextos culturalmente diversos, utilizando instrumentos que valoren múltiples concepciones”*.

### 2.2.2. ¿Quiénes están verdaderamente sanos?

La persona humana posee tres aspectos consubstanciales con su ser y por este hecho inseparables entre sí: corporeidad, mentalidad, y sociabilidad. El hombre es un ser biológico, psíquico y social. Por tal concepción se hace difícil hablar de salud mental sin presuponer la salud corporal que la sustenta y sin implicar a la salud social que la caracteriza. Un enfermo del cuerpo puede no estar resentido mentalmente, pero si su afección se agrava, o se prolonga, el sufrimiento psíquico no se hará esperar. Análogamente el enfermo mental puede mantener algún tiempo ocultos padecimientos, pero a la postre, si no se trata, los trastornos aparecerán en la conducta y en la esfera social. Inversamente los desajustes profesionales y sociales que no se solucionan determinan disturbios en la intimidad psíquica del sujeto y en último término afectarán el bienestar corporal. Hay un dinamismo recíproco.

Hoy en día, ser sano<sup>10</sup> *“...es normalmente entendido como cuidar el cuerpo al mismo tiempo que la mente. Esto se logra básicamente a través del consumo de alimentos sanos, bajos en grasas y diversos, de la realización de ejercicio o actividad física de manera constante, del no recurso en exceso a hábitos dañinos como el tabaco, el alcohol o las drogas, del desarrollo de una vida social satisfactoria y variada, del establecimiento de relaciones sociales duraderas, de la permanente consulta a los médicos”*.

<sup>9</sup> Vaillant, G. (2012). Fórum: salud mental positiva: modelos y repercusiones clínicas. School of Psychology, University College Dublin. Disponible en <https://es.scribd.com/document/120562956/Salud-Mental-Positiva>.

<sup>10</sup> Título: Sano. Sitio: Definición ABC. Fecha: 22/06/2010. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.definicionabc.com/salud/sano.php>

### 2.2.3. La salud mental en el nuevo milenio.<sup>11</sup>

El 2001 fue un año de importantes acontecimientos. En el mes de septiembre, el Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS, discutió y aprobó un documento técnico y una resolución sobre el tema que, entre otros puntos, instaba a los Estados Miembros a:

- Incluir la salud mental entre las prioridades de la salud pública.
- Intensificar las acciones para reducir el estigma y la discriminación contra las personas con trastornos mentales.
- Continuar desarrollando esfuerzos y estrategias para lograr que la atención de salud mental se desplace de los hospitales psiquiátricos a la comunidad.
- Promover y apoyar la puesta en práctica de programas de rehabilitación psicosocial.
- Desplegar esfuerzos para crear y/o actualizar las disposiciones jurídicas que protejan los derechos humanos de las personas con discapacidades mentales.
- Fortalecer los servicios y programas para grupos poblacionales con necesidades específicas (mujeres, ancianos, niños, refugiados, víctimas de los desastres e indígenas).
- Reforzar el enfoque multisectorial de la salud mental.
- Promover la participación familiar y comunitaria.

Una de las actividades más importantes desarrolladas por la OPS en el comienzo del nuevo milenio fue la conferencia "Salud Mental en las Américas: Asociándonos para el progreso", que tuvo lugar en Washington D.C. los días 5 y 6 de noviembre de 2001. Durante el transcurso de esta reunión, un amplio grupo de expertos e invitados debatieron sobre las lecciones aprendidas y los desafíos de cara al futuro. También en el año 2001, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió lanzar una serie

---

<sup>11</sup> Organización Panamericana de la Salud (2008). Antecedentes y desarrollo histórico del Programa de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Disponible en [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11660:historia-salud-mental-ops&Itemid=0&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11660:historia-salud-mental-ops&Itemid=0&lang=es)

de iniciativas destinadas a colocar la salud mental en la agenda política global y darle una mayor visibilidad en todo el mundo, habiéndose desarrollado un conjunto de instrumentos y programas extremadamente útiles. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) se unió a estos esfuerzos de la OMS y ha trabajado intensamente en el desarrollo de políticas, planes y servicios, así como en la actualización de la legislación en materia de salud mental y la promoción de los derechos humanos.<sup>12</sup>

Otro elemento a destacar en el periodo 2001-2005 fue el inicio de un importante proyecto financiado por el Instituto de Salud Mental de los EUA (NIMH, por sus siglas en inglés), para reforzar las capacidades de investigación en los países de la Región. Como parte de este proyecto se desarrollaron tres conferencias: Brasil-2004, México-2007 y Jamaica-2008. En el año 2004, la OPS crea el cargo de Asesor Subregional en el campo de la Salud Mental. Con base en Panamá, se nombra un consultor para atender a los países de Centroamérica, México y el Caribe Hispano. Entre el 5 y el 7 de noviembre de 2005 se celebró en la capital del Brasil, la "Conferencia Regional para la Reforma de los Servicios de Salud Mental: 15 años después de Caracas". La Declaración Final de Brasilia menciona los nuevos desafíos que se habían hecho más evidentes en esos últimos quince años. Si bien es cierto que se trataba de viejos problemas, ellos no habían sido abordados de manera directa en la reunión de Caracas, la cual se enfocó más en la reforma de los servicios y en la protección de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales. Esos asuntos emergentes, de gran impacto social y sanitario, demandaban en ese momento, y aún demandan, respuestas apropiadas del Sector Salud. Nos referimos a cinco grandes temas:

1. La necesidad de atención de salud mental para los grupos vulnerables, como las poblaciones indígenas y las comunidades afectadas por desastres naturales.
2. Los trastornos mentales y la problemática psicosocial de la niñez y adolescencia.

---

<sup>12</sup> Organización Panamericana de la Salud (2008). Op. Cit. p. 8.

3. La conducta suicida.
4. Los problemas relacionados con el alcohol y/o abuso de sustancias.
5. El aumento creciente de las diferentes modalidades de violencia, que exige una participación activa de los servicios de salud mental.

En el periodo comprendido entre 2006 y 2007 se reforzó la política de descentralización del Programa Regional de Salud Mental, designándose dos nuevos asesores subregionales, uno en Argentina (para cubrir América del Sur) y en otro en Barbados (para cubrir el Caribe Inglés). En enero del 2008 hubo una reestructuración orgánica en la OPS que afectó en alguna medida al Programa de Salud Mental:

Las Unidades Técnicas pasaron a conformarse como Proyectos, cuyo nivel de competencia es esencialmente técnico. Las funciones administrativas se derivaron a la Gerencia de Área. Se integró un Proyecto denominado "Salud Mental, Discapacidades y Rehabilitación", que incluye además de la salud mental, propiamente dicha, el componente de discapacidad física y mental. El Proyecto quedó bajo una nueva Área de Tecnología, Atención de la Salud e Investigación. El Dr. Jorge J. Rodríguez está a cargo de la Coordinación del Proyecto de Salud Mental, Discapacidades y Rehabilitación y es el Asesor Principal de Salud Mental de la OPS/OMS.<sup>13</sup>

El tema de alcohol y abuso de sustancias se separó de salud mental para integrarse al Proyecto de Tabaco, Alcohol y Abuso de Sustancias, que quedó bajo el Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental. La Dra. Maristela Monteiro asumió la coordinación de este Proyecto Técnico y es Asesora Principal de Alcohol y Abuso de Sustancias.

Es indudable que, si evaluamos en una dimensión histórica la evolución de los servicios de salud mental en América Latina y el Caribe, tomando como punto de referencia la Declaración de Caracas, se pueden observar

---

<sup>13</sup> Organización Panamericana de la Salud (2008). Op. Cit. p. 8.

avance notables en la mayoría de los países. No obstante, aún existe un largo trecho por recorrer.

En junio de 2009 el tema salud mental fue llevado al Comité Ejecutivo de la OPS donde se aprobó la Estrategia y Plan de Acción en Salud Mental. Su aprobación definitiva será discutida en la reunión del Consejo Directivo de OPS, que tendrá lugar en septiembre de este año, lo que ofrece una nueva oportunidad de visualizar el tema y colocarlo como una prioridad en las agendas gubernamentales.<sup>14</sup>

#### **2.2.4. Características de las personas consideradas mentalmente sanas**

Nos corresponde llegados a este punto, señalar cuales son las legítimas características de los seres humanos que gozan de salud mental, a saber, los individuos mentalmente sanos:

##### **A. Según Pacheco (2005)<sup>15</sup>,**

En su artículo “El concepto de salud mental”, señala que las personas mentalmente sanas tienen las siguientes características:

##### **o Están satisfechas consigo mismas.**

No están abrumadas por sus propias emociones (rabia, temores, amor, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones). Pueden aceptar las decepciones de la vida sin alterarse dramáticamente. Tienen una actitud tolerante y relajada respecto a la propia persona y a los demás. Son capaces de reírse de sí mismas.

##### **o Se sienten bien con los demás.**

Son capaces de amar y tener en consideración los intereses de los demás. Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas. Son capaces de confiar en los demás y están abiertos

<sup>14</sup> Organización Panamericana de la Salud (2008). Op. Cit. p. 8.

<sup>15</sup> Pacheco, G. (2005). El concepto de salud mental. Consultado el 7 de marzo de 2005 de <http://www.psicomed.net/saludmental.html>

experiencialmente a que los otros confían en ellos. Respetan las múltiples diferencias que encuentran en la gente.

- **Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta.**

Aceptan sus responsabilidades ante los problemas que se van presentando. Modifican su ambiente cuando esto es posible y se ajustan a él cuando es necesario. Planifican el presente de cara al futuro, al que enfrentan, en vez de evadirlo, a pesar del posible temor que puedan sentir.

### **B. Schultz y Schultz (2002)<sup>16</sup>**

Hace alusión a que en los últimos años se ha venido promoviendo, desde la psicología humanista, una nueva concepción de salud mental. Es así que Carl Rogers habla de conducta madura y de personas de funcionamiento completo como sinónimo de normalidad (o salud mental) y describe las siguientes características como esenciales en este tipo de personas:

- **Apertura a la experiencia**

Tanto a los sentimientos positivos como a los negativos; no están a la defensiva y no necesitan negar o distorsionar las experiencias. Viven cada momento de manera plena y rica. Cada experiencia es fresca y nueva en potencia. No necesitan estructuras preconcebidas para interpretar cada suceso rígidamente; son flexibles y espontáneas.

- **Confían en su propio organismo**

Es decir, confían en sus propias reacciones en lugar de siempre guiarse por las opiniones de otros o por juicios intelectuales (separados de las necesidades afectivas). Son personas auténticas o satisfechas de sí mismas.

---

<sup>16</sup> Schultz, D. y Schultz. (2002). Teorías de la personalidad. (7a. Ed). México: Thomson Editores. Disponible en [https://www.academia.edu/29650125/Teorias\\_de\\_la\\_Personalidad\\_-\\_Duane\\_P.\\_and\\_Sydney\\_E.Schultz](https://www.academia.edu/29650125/Teorias_de_la_Personalidad_-_Duane_P._and_Sydney_E.Schultz)

- o **Poseen un sentido de libertad para hacer elecciones sin restricciones o inhibiciones forzadas.**

Esto produce una sensación de poder, porque saben que su futuro depende de sus propias acciones y no está totalmente determinado por las circunstancias presentes, los sucesos pasados o por otras personas. Asumen responsabilidad por sus decisiones y conducta.

- o **Son personas creativas, y viven de manera constructiva y adaptativa conforme cambian las condiciones ambientales.**

La espontaneidad y la flexibilidad son características aliadas de la creatividad.

### **C. Masterson, citado por Preston (2003)<sup>17</sup>**

Expresa que dentro de las características esenciales para la salud mental se encuentran:

#### **a) Espontaneidad y viveza del afecto.**

Capacidad de experimentar la amplia gama de emociones humanas y de poder (o permitirse) sentir las profundamente si es necesario, de acuerdo con el proyecto de vida auto escogido.

#### **b) Capacidad de identificación de los propios sentimientos, deseos, necesidades y pensamientos.**

Implica, hasta donde sea posible, la descripción detallada de la propia experiencia, así como de la forma de reaccionar y asumir una situación.

#### **c) Valoración positiva de uno mismo**

Internalización de derecho a sentirse bien consigo mismo al conseguir las cosas, del derecho a sentirse orgulloso y a valorar lo que se hace.

#### **d) Autoafirmación**

Implica la convicción interna de que está bien expresar los propios sentimientos, necesidades y opiniones cuando sea

---

<sup>17</sup> Preston, J. (2003). Terapia breve integradora: Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual. Bilbao: Desclée De Brouwer ISBN 10: 8433018221 ISBN 13: 9788433018229 Publisher: UNKNOWN, 1999

necesario, así como defenderse cuando estos han sido heridos por otros. También se trata de la capacidad y la disposición para llevar las propias convicciones a terreno de la acción.

**e) Intimidad**

La capacidad de expresarse de forma abierta y honesta con alguien que se quiere, lo que implica compartir la ternura, la necesidad o el dolor emocional.

**f) Compromiso**

Que viene a ser la capacidad y la disposición para perseverar en los momentos difíciles.

### **2.2.5. Promoción y Prevención de la Salud Mental**

La promoción de la salud ha sido definida como acción y abogacía para abordar el rango completo de los determinantes de la salud que son potencialmente modificables (OMS 1998)<sup>18</sup>. La prevención, en su aspecto de promoción y cuidado de la salud mental, ha de estar relacionada tanto con los organismos de salud y bienestar social como con el aparato educativo y el de sentimientos humanos.

Así, la prevención de la mayor parte de los trastornos mentales debe abordarse mediante un enfoque multidisciplinario que tome en cuenta la unidad biopsicosocial. La promoción de la salud y la prevención son actividades que necesariamente se relacionan y superponen.

Debido a que la promoción se ocupa de los determinantes de la salud y la prevención se concentra en las causas de la enfermedad la promoción, algunas veces, se utiliza como un concepto paraguas que abarca también las actividades más específicas de la prevención.

---

<sup>18</sup> Organización Mundial de la salud (2004). Promoción de la salud mental. Informe compendiado. Disponible en [www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

Los niveles de prevención están relacionados con la medicina preventiva que es la *“ciencia y el arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida y promover la salud y la eficiencia física y mental, ejercida con el fin de interceptar las enfermedades en cualquier fase de su evolución”* De acuerdo a ello se describen clásicamente tres niveles de la acción preventiva.

- a) **Prevención Primaria:** Tiene como finalidad evitar la enfermedad que se presente y tiene lugar en la fase pre patogénica de la historia natural de la enfermedad, mediante la promoción de la salud y la protección específica (que en algunos casos de la actividad psiquiátrica y de la higiene mental se consigue a través de elementos inespecíficos)
- b) **Prevención Secundaria:** Cuya meta es detener la progresión de los procesos patológicos. Se lleva a efecto por medio de la detección, diagnósticos tempranos y el tratamiento oportuno.
- c) **Prevención Terciaria:** Se realiza con el propósito de limitar la secuela o rehabilitar a las personas ya inválidas.

## 2.3. SALUD MENTAL POSITIVA

### 2.3.1. Historia de la Salud Mental

En la antigüedad, las enfermedades mentales reflejaban un origen sobrenatural, curados por procedimientos religiosos.

En el siglo IV A.C, los griegos y romanos cambiaron esta concepción: Hipócrates le da un origen material a la enfermedad mental en el momento en que hace una primera clasificación de las enfermedades en general.

En Roma se dispensaba un trato humano como hidroterapia, catarsis...siguiendo la misma línea que los griegos. Algo similar ocurrió con la cultura árabe, en la que destacó por sus estudios.

Durante la Edad Media y el Renacimiento hubo un retroceso, volviéndose a atribuir un carácter sobrenatural, primando el carácter demonológico, que duró hasta el siglo XVI y XVII. Los primeros centros especializados aparecen en España en el siglo XIV.

A partir de la 2° Guerra Mundial es cuando cambia la percepción de las enfermedades mentales con teorías sociológicas posteriores, que propugnan que las enfermedades mentales no tienen un origen orgánico, si no que las genera la propia sociedad: cultura, relaciones interpersonales...apareciendo nuevas instituciones para sustituir el cierre de manicomios cerrados, entre otras cosas, por favorecer y fomentar la cronicidad. Para esa sustitución se necesitan redes sociales para la ayuda al paciente y en sus síntomas tratarle e intentar integrarle.

- Terapias, además de las clásicas
- Terapias conductistas, de apoyo...
- A mediados del siglo XX aparece el electro shock y aún se sigue utilizando
- Lobotomía, para preservarlos a ellos o a los demás de sus síntomas

### 2.3.2. Teorías de la Salud Mental<sup>19</sup>

- a) **Teoría biologista** que define que la enfermedad mental aparece como un trastorno orgánico o enfermedad. Las ciencias en las que se apoya es la neurofisiología, neuroquímica, neurocirugía, psicoendocrinología y genética.
- b) **Teorías conductistas** parten de las investigaciones sobre la fisiología de Pavlov y las escuelas soviéticas. Rechazan el origen orgánico de las enfermedades mentales, asignando el origen de la conducta, la cual es observable y medible.
- c) **Teorías psicodinámicas o psicomotriz**, de Freud, en el que el origen de la enfermedad mental está en conflictos psicológicos internos que

---

<sup>19</sup>Coava, P. (2016). Enfermería psiquiátrica y salud mental. saludmentalbypaolocoava.blogspot.com. Disponible en <http://html.rincondelvago.com/salud-mental.html>

originan el trastorno mental. Surge como experiencias fallidas en las primeras etapas de la vida del niño

- d) **Teorías humanistas**, influidas en un principio, por aparición del conductismo. Tienen una visión más optimista o positiva de la persona. Profundiza en la personalidad del individuo. Mecanismos que utiliza, valores, libertad. Para ellos la enfermedad mental es una enfermedad deficitaria por no cumplir las necesidades secundarias del ser humano, de origen social.
- e) **Teorías sociales**, que responsabilizan a las estructuras sociales como la que condiciona la salud mental: la cultura, la comunicación humana, etc...Entre ellos se encuentran los neofreudianos como Honey Sullivan.
- f) **Teorías cognitivas**, que aparecen en los 50's por la grave crisis del conductismo que estudia el proceso de información y los procesos cognitivos superiores ¿Cuál es la estructura cognitiva y como procesa la información?, Cada una desarrolla un estilo cognitivo diferente. La enfermedad aparece en la estructura cognitiva del sujeto.

### 2.3.3. Definiciones de Salud Mental Positiva

La salud ha sido conceptualizada en formas diferentes como una emoción positiva (afecto) tal como sentimiento de felicidad, incluso un rasgo de la personalidad de los recursos psicológicos de autoestima y control y como resiliencia o capacidad para hacer frente a la adversidad.

Jahoda<sup>20</sup> considero la salud mental positiva como un atributo o comportamiento personal, no colectivo desde este punto de vista seria impropio hablar de patología social o de salud comunitaria; pero reconoció que el entorno social y cultural pueden facilitar o dificultar la consecución de la salud, por medio de las normas para evaluar el comportamiento saludable, que, lejos de ser fijas y objetivas, varían

---

<sup>20</sup> Marie Jahoda fue nacida en Viena, Austria, en 1907 a una clase media superior. Los padres de Jahoda eran Demócratas activos Sociales y Jahoda se hizo un líder en el movimiento juvenil austriaco socialista. Su educación era sumamente política, y sus actividades políticas y las convicciones tenían un impacto principal sobre el curso de su carrera y su perspectiva contra la psicología. Jahoda elabora un modelo proponiendo seis criterios que abordan este tema; tales criterios son: actitudes hacia ti mismo, crecimiento y auto actualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.

con el lugar, el tiempo, la cultura y las expectativas de cada grupo social.

### 2.3.4. Dimensiones de la Salud Mental Positiva

#### A. Modelo de Marie Jahoda

Si bien el modelo de la Salud Mental de Jahoda se centra en el individuo, este modelo toma en cuenta los aspectos de la salud física y los aspectos sociales; por lo cual plantea que tener una buena salud física es una condición necesaria, aunque no suficiente para tener una buena salud mental.

Las dimensiones propuestas en el modelo de Jahoda son<sup>21</sup>:

- **Actitud hacia sí mismo:** hace referencia al contacto con uno mismo que sería el acceso a la conciencia, percepción correcta de sí mismo, auto aceptación y sentido de identidad.
- **Crecimiento, Desarrollo y Auto-actualización:** relacionado con lo que la persona hace con su vida que viene a darse en la motivación general hacia la vida e implicación en la vida.
- **Integración:** implica la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona se da bajo tres perspectivas equilibrio psíquico, filosofía personal sobre la vida y resistencia al estrés.
- **Autonomía:** hace referencia a la relación de la persona con el mundo y el termino es sinónimo de independencia y autodeterminación, el grado de dependencia e independencia frente a las influencias sociales es un indicador del estado salud mental. La persona psicológicamente sana tiene una cierta autonomía y no depende fundamentalmente del mundo y de los demás.
- **Percepción de la realidad:** implica la capacidad para percibir adecuadamente la realidad. La percepción del ambiente no

---

<sup>21</sup> García, R. (2014). Psicología aplicada. Disponible en <http://rubigarcia1.blogspot.pe/2014/08/teoria-de-la-salud-positiva-segun-el.html>

puede ser totalmente objetiva, pero sí bastante aproximada para permitir interacciones eficientes entre la persona y su medio ambiente, es decir percepción no distorsionada y empatía o sensibilidad social.

- **Dominio del entorno:** es el área del funcionamiento humano seleccionada con más frecuencia como criterio de salud mental es la capacidad para manejarse en la realidad. Está relacionado con la capacidad de amar, adecuación en el amor, el trabajo, el juego y en las relaciones interpersonales, eficacia en el manejo de demandas situacionales como en resolución de problemas, capacidad de adaptación y ajuste. Este criterio está vinculado con el éxito haciendo énfasis en el logro y alcanzar los resultados y en la adaptación que se refiere al proceso para llegar a la meta.

Otros autores señalan otras dimensiones, tales como la salud social, física, intelectual, espiritual y emocional, propiciándose la interacción entre sus componentes (Mezzich, 2005)<sup>22</sup>.

También pueden existir indicadores molares del estado de bienestar y de percepción de los individuos sobre su vida (Keyes, 2002)<sup>23</sup>, añadimos a esto, que la salud puede consistir en el hecho mismo de tener salud, de estar saludable (Kugelmann, 2003)<sup>24</sup>, entonces la definición de la misma se multiplica infinitamente, ya que la vivencia de estar sano es diferente en cada persona.

## **B. Modelo de Teresa Llunch**

Este enfoque de salud mental de Marie Jahoda sirvió de inspiración para que la Dra. María Teresa Llunch Canut (1998) elabora de una manera creativa y eficaz un Instrumento que mide la salud mental

---

<sup>22</sup> Mezzich, J.E. (2005). Positive Health: Conceptual Place, Dimensions and Implications. *Psychopathology*, 38,177-179

<sup>23</sup> Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222

<sup>24</sup> Kugelmann, R. (2003). Health in the Light of a Critical Health Psychology. *Psicología desde el Caribe*, 11, 75-93

positiva y que cuenta con el rigor científico de confiabilidad y validez, dicho instrumento se ha utilizado en esta investigación.

Las dimensiones propuestas en el modelo de Lluch son:<sup>25</sup>

- **Factor 1 Satisfacción personal:** Autoconcepto, Satisfacción con la vida personal, Satisfacción con las perspectivas de futuro.
- **Factor 2 Actitud prosocial:** Predisposición activa hacia lo social / hacia la sociedad, Actitud social “altruista” /Actitud de Ayuda-apoyo hacia los demás, Aceptación de los demás y con la aceptación de los mismos y de los hechos sociales diferenciales.
- **Factor 3 Autocontrol:** Capacidad para el afrontamiento del estrés/de situaciones conflictivas Equilibrio emocional/control emocional, Tolerancia a la ansiedad y al estrés.
- **Factor 4 Autonomía:** Capacidad para tener criterios propios, Independencia, Autorregulación de la propia conducta, Seguridad personal / Confianza en sí mismo.
- **Factor 5 Resolución de problemas y auto actualización:** Capacidad de análisis, Habilidad para tomar decisiones, Flexibilidad /capacidad para adaptarse a los cambios, Actitud de crecimiento y desarrollo personal continuo.
- **Factor 6 Habilidades de relación interpersonal:** Habilidad para establecer relaciones interpersonales, Empatía / capacidad para entender los sentimientos de los demás, Habilidad para dar apoyo emocional, Habilidad para establecer relaciones interpersonales íntimas.

---

<sup>25</sup> Lluch, T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Programa de Doctorado: Evaluación en Ciencias del Comportamiento: Metodología y Aplicaciones. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. Facultad de psicología.

### 3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Existen 5 antecedentes sobre el tema de investigación que pasamos a precisar.

**Luque Ojeda, Soraya Giovanna (2017)**, con su tesis titulada **“Factores de riesgo psicosocial y su relación con la salud mental positiva en los enfermeros del hospital nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo – Essalud. Arequipa, 2017”**, llegando a las siguientes conclusiones: 1) En los enfermeros que laboran en el Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo, se identificó un nivel de riesgo psicosocial medio, en las dimensiones: exigencia psicológica, control sobre el trabajo, apoyo social y calidad de liderazgo, doble presencia, estima e inseguridad sobre el futuro. 2) La salud mental positiva de los enfermeros que laboran en el Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo presentó una tendencia media en las dimensiones actitud prosocial, habilidad de relaciones interpersonales, autocontrol, resolución de problemas, auto actualización y autonomía; y una tendencia a ser alta en la dimensión de satisfacción personal. 3) Los factores de riesgo psicosocial no se relacionan con la salud mental positiva de los enfermeros del Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo, en razón de que ambas variables actúan en forma independiente una de la otra.

**Damiani Najarro, Raul; Rodriguez Quiroz, Carlos (2015)** en su tesis titulada: **“Arquitectura para la Salud Mental, Arequipa 2015”**, concluye que la infraestructura de los hospitales, Centros de salud y Puestos de salud deben considerar lo arquitectónico en las construcciones de los ambientes destinados a la rehabilitación de los pacientes etc.

**Ortiz Valdivia Karla Claudia Lorena (2012)**. Realizó una investigación titulada; **“Factores que influyen en la Salud Mental Positiva de las madres con hijos de 6 a 12 meses de edad en el Puesto De Salud Héroes del Cenepa, Alto Selva Alegre - Arequipa, 2012**.

Concluye lo siguiente: Los factores que influyen en la salud mental positiva de las madres con hijos de 6 a 12 meses de edad atendidas en el puesto de salud héroes del Cenepa del alto selva alegre son los sociales, culturales, económicos y biológicos. El nivel de salud mental positiva que presentan las

madres con hijos de 6 a 12 meses de edad atendidas en el puesto de salud Héroes del Cenepa de Alto Selva alegre es relativamente baja, en razón a que hay una tendencia de media baja y baja. Los factores sociales, culturales, económicos y biológicos influyen significativamente en el estado de la salud mental positiva de las madres con hijos de 6 a 12 meses de edad atendidas en el puesto de salud héroes del Cenepa de alto selva alegre.

**Toribio Pérez, Lorena; Gonzales Arratia, Norma (2012);** en la tesis titulada *“Salud Mental Positiva en adolescentes mexicanos”* concluyen que: los adolescentes mexicanos cuentan con recursos y fortalezas positivas que reflejan buena autoestima, satisfacción con la vida, felicidad y optimismo, se preocupan por lo que ocurre en la sociedad y muestran la capacidad de poder cumplir sus metas. Ante estos resultados, es posible realizar programas de intervención para mantener el bienestar e incentivar la manifestación de estas emociones positivas, siendo necesario ayudarles a descubrir y desarrollar sus fortalezas. Se sugiere continuar con la investigación de los mecanismos o factores que protegen la salud mental positiva en distintas poblaciones y edades, para fortalecer las propuestas y programas de intervención y promoción de la salud mental y el bienestar.

**Martinez Suarez, Andrea Lisbeth; Prieto Villamil Azucena; Posada Lecompte, Margarito (2009).** En su tesis titulada: *“Una mirada a la Salud Mental Positiva en adultos mayores: grupos focales”*. Concluye que la salud mental positiva es representada por el adulto mayor como un proceso natural más cercano a la salud que a la enfermedad, caracterizado por el bienestar, el cual a su vez, está constituido, principalmente por la actitud positiva frente a la vida, también por la capacidad de mantener una actividad física, tener relaciones significativas con su familia y unas adecuadas condiciones de calidad de vida, es decir tener paz, en condiciones de dignidad, amor y respeto, y poder participar como ser social, con libertad de expresión, decisión, comunicación e información. Los resultados indican que existe una relación significativa entre la salud mental y la salud física. Consideran que las emociones positivas les posibilitan controlar sus

impulsos, reconocer mejor sus sentimientos y aprender a tomar decisiones más adecuadas.

#### 4. OBJETIVOS

- 4.1. Determinar las Características socio demográficas o generales de los pobladores de la Comunidad de Chachas, del distrito de la Provincia de Castilla, Arequipa 2016.
- 4.2. Identificar el Nivel de Salud Mental Positiva de los pobladores de la comunidad de Chachas, del distrito de la Provincia de Castilla, Arequipa 2016.
- 4.3. Evaluar qué Nivel de Salud Mental Positiva poseen los pobladores de la comunidad de Chachas, en los Factores de satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y habilidades de relaciones interpersonales, Arequipa 2016.

#### 5. HIPÓTESIS:

**Dado que:** el estado de salud implica estar en condiciones propicias para desenvolverse adecuadamente.

**H1:** Es probable que la salud mental Positiva de la población de la comunidad de Chachas sea Media alta.

**H2:** Es probable que la estrategia Sanitaria de salud mental Positiva de la población de la comunidad de Chachas sea Baja.

### III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

#### 1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN

##### 1.1 Técnicas

Entrevista. - Para la variable Salud Mental Positiva.

##### 1.2 Instrumento

Cédula de Entrevista. (Cuestionario de Salud Mental Positiva Lluch)<sup>26</sup>

Se utilizó el cuestionario de Salud Mental Positiva (Lluch, 1999): consta de 6 Dimensiones y 39 reactivos, construidos en escala de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta: (siempre, con bastante frecuencia, con poca frecuencia y nunca). Al extremo positivo se le otorgan cuatro puntos y al extremo negativo un punto. Por lo que cada ítem puede obtener un valor mínimo de 1 y un valor máximo de 4. Se reporta un alpha de Cronbach de 0.70 y una varianza explicada de 46.8% (Lluch, 1999).

**Tabla de Calificación**

CATEGORÍA	PUNTAJE
Alta	118 - 156 pts.
Media Alta	79 - 117 pts.
Media Baja	40 - 78 pts
Baja	00 - 39 pts.

Dimensiones del Cuestionario de Salud Mental de Lluch:

- Satisfacción personal (8 ítems): significa tener satisfacción con la vida personal y con las perspectivas de futuro.
- Actitud pro social (5 ítems): es la predisposición activa hacia la sociedad, una actitud altruista, de apoyo y aceptación hacia los demás.

<sup>26</sup> Lluch, T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Programa de Doctorado: Evaluación en Ciencias del Comportamiento: Metodología y Aplicaciones. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. Facultad de psicología.

- Autocontrol (5 ítems): es la capacidad para afrontar el estrés y las situaciones conflictivas, equilibrio, control emocional y tolerancia a la ansiedad.
- Autonomía (5 ítems): capacidad para tener criterios propios e independencia, tener seguridad personal, confianza en sí mismo y autorregulación de la propia conducta.
- Resolución de problemas y auto actualización (9 ítems): es poseer la capacidad de análisis y de adaptación al cambio, habilidad para tomar decisiones, actitud de crecimiento y desarrollo personal continuo.
- Habilidades de relación interpersonal (7 ítems): habilidad para establecer relaciones interpersonales, ser empático, entender los sentimientos de los demás y dar apoyo emocional.

### 1.3 Matriz de coherencia

VARIABLE ÚNICA	INDICADORES	TÉCNICA	ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO
Salud Mental Positiva	<b>Factores de la SMP de Lluch</b>	Entrevista	Ítems:
	1. Satisfacción personal		4,6,7,12,14,31,38,39
	2. Actitud prosocial		1,3,23,25,37
	3. Autocontrol		2,5,21,22,26
	4. Autonomía		10,13,19,33,34
	5. Resolución de problemas y auto actualización		15,16,17,27,28,29,32,35,36
6. Habilidades de relación interpersonal.	8,9,11,18,20,24,30		

## 2. CAMPO DE VERIFICACIÓN:

### 2.1 Ubicación Espacial

El estudio se realizó en el ámbito de la comunidad de Chachas de la provincia de La Unión, Castilla y Condesuyos, de la Región Arequipa.

El distrito de Chachas está ubicado en Castilla Alta, entre los 3 000 y los 4 000 msnm y formada por grandes llanuras, puna y cordilleras, zona conocida como el Altiplano. La puna ubicada entre los 4 000 y 4 500 msnm es un área plana, cubierta de ichu y tola. A esta zona pertenece parte del distrito. La cordillera de los Andes queda ubicada encima de los 4 500 msnm y presenta nieves perpetuas supuestamente afectadas por el cambio climático. Representa a esta zona la cordillera de Chila, el nevado Coropuna y la cadena de cerros ubicados en los distritos de Andagua y de Unión.

### 2.2 Ubicación Temporal

Se trata de un estudio coyuntural, que corresponde a la situación prevalente en el año 2016, de los meses de agosto a noviembre. (4 meses)

### 2.3 Unidades de Estudio

Las unidades de estudio están constituidas por los habitantes de la comunidad de Chachas que concurren a la Posta de Chachas.

### CUADRO DEL UNIVERSO DE LOS HABITANTES DE LA MICRO RED DE ANDAGUA

EDADES	Frecuencia
8 - 11	56
12 - 15	45
16 - 19	38
20 - 24	52
25 - 29	44
30 - 34	34
35 - 39	30
40 - 44	38
45 - 49	40
50 - 54	26
55 - 59	19
60 - 64	22
65 - 69	17
70 - 74	21
75 - 79	17
80 - 84	11
<b>TOTAL</b>	<b>649</b>

Fuente: Estadística del MINSA

#### Para la determinación de la muestra

Es una muestra aleatoria simple. La muestra seleccionada es probabilística, al azar por lo cual los datos son generalizables. Dado que el Universo a nivel de los pobladores de CHACHAS es demasiado amplio, se procedió a extraer la muestra, utilizando la siguiente fórmula

$$n = \frac{M}{e^2 (M - 1) + 1}$$

#### Donde

- n = Tamaño de la muestra
- M = Universo (649 pobladores)
- e2= Máximo error admisible 5% = 0,05

$$n = \frac{510}{(0.05)^2 (510-1) + 1}$$

$$n = \frac{510}{(0.0025)(509) + 1}$$

$$n = \frac{510}{3}$$

**n = 104 (tamaño de la muestra en los pobladores)**

### 3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.1 Organización

Para efectos de la recolección de datos, se coordinó con el Presidente de la comunidad de Chachas y el jefe del establecimiento de la Posta Médica de Chachas.

#### 3.2 Recursos

El instrumento que se utilizó es el formato de preguntas del Cuestionario de Salud Mental Positiva (Lluch), donde las preguntas están construidas en escala de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta: (siempre, con bastante frecuencia, con poca frecuencia y nunca).

#### 3.3 Validación de los instrumentos

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Salud Mental positiva de María Teresa Lluch, quien a pesar de haber propuesto un modelo de SMP la autora no realizó la investigación para comprobar su validez empírica y señaló la realidad de realizarla. Actualmente el modelo está tal cual lo propuso la autora y a pesar de su antigüedad continúa teniendo una amplia repercusión en los teóricos de la salud mental (Lluch, 2002)<sup>27</sup> y el uso del término Salud mental Positiva continúa vigente.

En base a la información generada por este instrumento de recolección de información se procedió a la determinación de la Escala de Medición considerando los puntajes pertinentes:

<sup>27</sup> Lluch, M. (2002). Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. Salud Mental, p. 25

### ESCALA DE SALUD MENTAL POSITIVA

CATEGORÍA	PUNTAJE
Alta	118 - 156 pts.
Media Alta	79 - 117 pts.
Media Baja	40 - 78 pts
Baja	00 - 39 pts.

### PONDERACIÓN DE LA SALUD MENTAL POSITIVA POR DIMENSIONES

Satisfacción personal	PUNTAJE
Alto	25 - 32
Medio Alto	17 - 24
Medio Bajo	0 - 16

Prosocial	Escala
Alto	16 - 20
Medio Alto	11 - 15
Medio Bajo	0 - 10

Autocontrol	Escala
Alto	16 - 20
Medio Alto	11 - 15
Medio Bajo	0 - 10

Autonomía	PUNTAJE
Alto	17 - 20
Medio Alto	11 - 16
Medio Bajo	0 - 10

Resolución de Problemas y autoactualización	PUNTAJE
Alto	28 - 30
Medio Alto	15 - 27
Medio Bajo	0 - 14

Habilidad de relación interpersonal	PUNTAJE
Alto	23 - 27
Medio Alto	14 - 22
Medio Bajo	0 - 13

### 3.4 Criterios para el manejo de resultados

Se elaborarán tablas y figuras, aplicando la estadística descriptiva e inferencial con apoyo del paquete estadístico SPSS versión 23 y Excel Básico e Intermedio.

## IV. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Tiempo	2017				2018							
	diciembre				mayo				junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Actividades</b>												
1. Elaboración del Proyecto												
2. Desarrollo del Proyecto												
a) Recolección de datos												
b) Estructuración de resultados												
c) Análisis de datos												
3. Elaboración del informe final												



**ANEXO 2**  
**INSTRUMENTO**

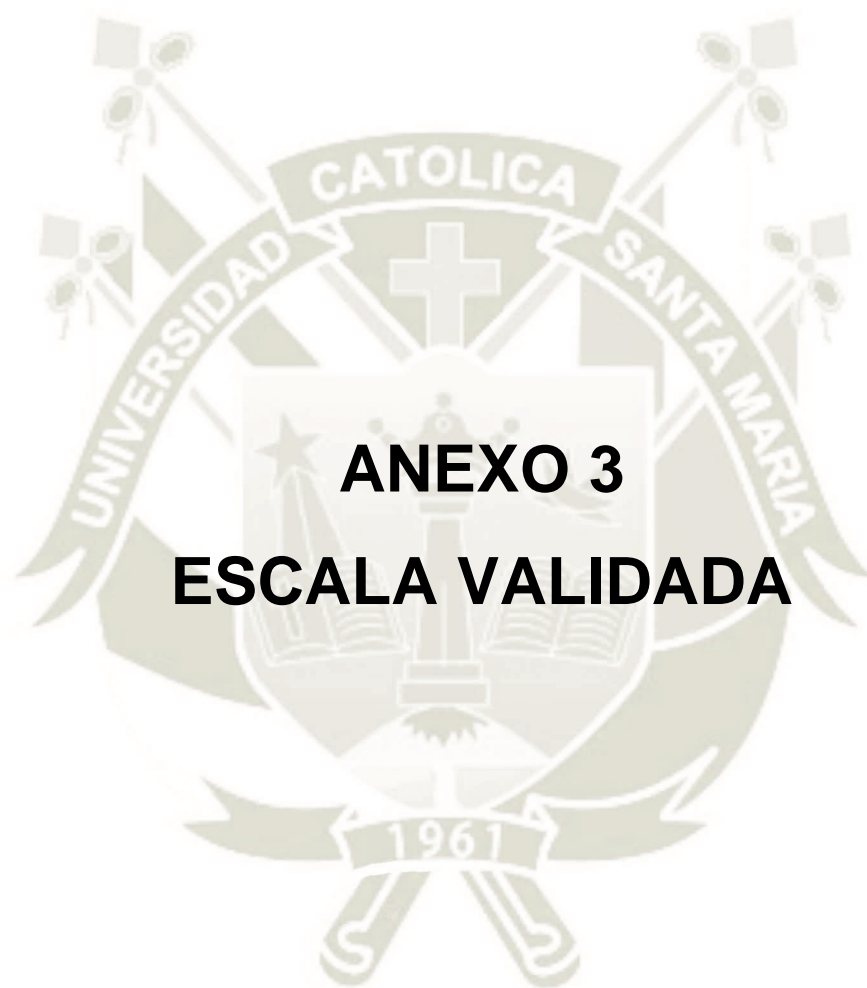
**CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA DE LLUCH**

a) EDAD.....

b) SEXO: Masculino ( ) Femenino ( )

c) Estado Civil:.....

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCI A	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 gusto 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 "un/a buen/a psicólogo/a"				
19 .... me preocupa que la gente me critique				
20 .... creo que soy una persona sociable				
21 .... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22 .... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en 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				



# **ANEXO 3**

## **ESCALA VALIDADA**

### Cuestionario de Salud Mental Positiva

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Salud Mental positiva de María Teresa Lluch (1999), consta de 6 dimensiones y 39 ítems, construidos en escala de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (siempre, con bastante frecuencia, con poca frecuencia y nunca). Al extremo positivo se le otorga cuatro puntos y al extremo negativo un punto. Al partir del puntaje final podemos concluir que el nivel de salud mental positiva de los pobladores de la comunidad de Chachas puede ser: Alta, Media alta, Media baja y Baja.

#### Escala de Salud Mental Positiva

CATEGORÍA	PUNTAJE
<b>Alta</b>	118 - 156 pts.
<b>Media Alta</b>	79 - 117 pts.
<b>Media Baja</b>	40 - 78 pts
<b>Baja</b>	00 - 39 pts.

#### Escala para Evaluar la Salud Mental Positiva

INDICADORES	ITEMS	ITEMS POSITIVOS	ITEMS NEGATIVOS																
<b>Factores de la SMP de Lluch</b>																			
1.Satisfacción personal	4,6,7,12,14,31,38,39	4, 5, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 35, 36 y 37	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14,19, 24, 30, 31, 33, 34, 38 y 39																
2. Actitud pro social	1,3,23,25,37	<table border="1"> <tr> <td>Nunca o casi nunca</td> <td>4 puntos</td> </tr> <tr> <td>Algunas veces</td> <td>3 puntos</td> </tr> <tr> <td>Con bastante frecuencia</td> <td>2 puntos</td> </tr> <tr> <td>Siempre o casi siempre</td> <td>1 punto</td> </tr> </table>	Nunca o casi nunca	4 puntos	Algunas veces	3 puntos	Con bastante frecuencia	2 puntos	Siempre o casi siempre	1 punto	<table border="1"> <tr> <td>Nunca o casi nunca</td> <td>4 puntos</td> </tr> <tr> <td>Algunas veces</td> <td>3 puntos</td> </tr> <tr> <td>Con bastante frecuencia</td> <td>2 puntos</td> </tr> <tr> <td>Siempre o casi siempre</td> <td>1 punto</td> </tr> </table>	Nunca o casi nunca	4 puntos	Algunas veces	3 puntos	Con bastante frecuencia	2 puntos	Siempre o casi siempre	1 punto
Nunca o casi nunca	4 puntos																		
Algunas veces	3 puntos																		
Con bastante frecuencia	2 puntos																		
Siempre o casi siempre	1 punto																		
Nunca o casi nunca	4 puntos																		
Algunas veces	3 puntos																		
Con bastante frecuencia	2 puntos																		
Siempre o casi siempre	1 punto																		
3. Autocontrol	2,5,21,22,26																		
4. Autonomía	10,13,19,33,34																		
5.Resolución de problemas y auto actualización	15,16,17,27,28,29,32,35,36																		
6. Habilidades de relación interpersonal.	8,9,11,18,20,24,30																		



**ANEXO 4**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

## FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El que suscribe \_\_\_\_\_ hace constar que da su consentimiento expreso para ser unidad de estudio en la investigación que presenta la **Lic. KÁROLIN ELISA LLAZA FLORES, egresada de la Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia, titulada: LA SALUD MENTAL POSITIVA DE LA COMUNIDAD DE CHACHAS, AREQUIPA 2016**, con fines de obtención del Grado Académico de Maestro en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia. Declaro que, como sujeto de investigación, he sido informado exhaustiva y objetivamente sobre la naturaleza, de los objetivos, los alcances, fines y resultados del presente estudio. Asimismo, he sido informado convenientemente sobre los derechos que como unidad de estudio me asisten, en lo que respecta a los principios de beneficencia, privacidad, anonimato y confidencialidad de la información brindada, trato justo y digno; antes, durante y posterior a la investigación. En fe de lo expresado anteriormente y como prueba de la aceptación consciente y voluntaria de las premisas establecida en este documento, firmamos:

**Chachas,.....**

\_\_\_\_\_  
**Investigador**

\_\_\_\_\_  
**Investigado(a)**



**ANEXO 5**  
**MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE**  
**DATOS**

## MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE LA VARIABLE SALUD MENTAL POSITIVA

U.E	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	PUNTAJE	NIVEL DE SALUD MENTAL	
1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	100	Media Alta	
2	2	1	1	4	4	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	91	Media Alta	
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	97	Media Alta	
4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	95	Media Alta	
5	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	100	Media Alta	
6	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	4	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	97	Media Alta	
7	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	93	Media Alta	
8	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	98	Media Alta
9	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	97	Media Alta
10	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	137	Alta	
11	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	99	Media Alta	
12	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	94	Media Alta
13	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	101	Media Alta	
14	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	94	Media Alta
15	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	105	Media Alta
16	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	97	Media Alta	
17	2	2	1	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	100	Media Alta
18	2	2	1	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	106	Media Alta	
19	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	101	Media Alta	
20	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	99	Media Alta	
21	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	87	Media Alta
22	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	102	Media Alta
23	1	1	1	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	100	Media Alta	
24	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	4	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	96	Media Alta
25	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	103	Media Alta	
26	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	90	Media Alta	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	3	3	2	3	3	88	Media Alta	
28	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	2	3	2	3	90	Media Alta
29	2	2	1	4	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	92	Media Alta

30	2	2	1	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	93	Media Alta	
31	2	2	1	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	95	Media Alta				
32	2	2	1	4	4	2	2	2	1	1	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	107	Media Alta				
33	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	1	4	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	1	1	4	4	4	2	1	4	123	Alta			
34	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	4	123	Alta		
35	3	1	4	4	2	3	4	4	3	1	4	4	2	4	2	4	4	2	1	2	2	2	4	4	2	3	4	2	2	1	4	1	4	2	2	4	1	4	4	110	Media Alta	
36	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	1	3	1	4	3	1	4	4	4	129	Alta	
37	3	1	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	2	3	1	4	4	124	Alta	
38	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	1	4	2	4	4	2	3	4	132	Alta		
39	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	1	4	1	4	4	2	4	1	2	1	4	4	4	2	2	4	3	1	4	1	3	3	1	4	4	4	4	119	Alta	
40	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	143	Alta	
41	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	Alta	
42	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	129	Alta	
43	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	2	4	4	136	Alta		
44	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	4	4	2	3	3	120	Alta	
45	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	140	Alta	
46	4	3	4	4	2	2	3	3	3	1	2	3	1	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	3	1	2	4	2	4	4	112	Media Alta
47	3	2	1	4	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	2	1	3	4	1	2	1	3	1	2	3	1	99	Media Alta	
48	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	1	4	3	1	4	2	2	1	3	2	4	2	11	1	1	2	2	4	4	2	3	4	1	2	3	4	4	117	Alta	
49	3	3	3	2	1	3	4	4	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	4	1	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	1	3	3	3	3	106	Media Alta	
50	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	4	1	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	106	Media Alta	
51	3	3	4	2	1	3	4	3	4	3	2	4	4	2	2	1	2	1	3	1	2	1	3	3	3	2	1	1	2	3	4	2	3	3	1	2	3	4	2	97	Media Alta	
52	3	2	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	1	1	4	2	2	3	2	3	2	2	1	2	4	4	2	4	3	2	3	2	3	4	108	Media Alta	
53	3	3	4	4	2	4	4	3	1	3	2	2	2	2	4	4	3	1	4	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	107	Media Alta		
54	4	3	4	4	3	2	2	2	4	2	2	1	1	1	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	2	3	1	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1	4	4	109	Media Alta	
55	2	3	4	4	3	3	3	2	2	44	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	146	Alta
56	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	130	Alta

57	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	4	105	Media Alta
58	3	3	4	1	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	1	1	4	4	121	Alta	
59	3	1	3	2	3	3	3	4	2	3	1	4	3	4	1	3	4	2	2	2	3	2	4	2	3	2	1	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2	105	Media Alta
60	1	3	4	4	4	4	3	4	1	3	1	2	2	4	4	4	2	1	1	4	2	2	4	2	1	4	2	1	1	4	4	1	1	2	4	4	4	1	1	101	Media Alta
61	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	1	4	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3	3	3	2	2	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	4	125	Alta
62	3	1	4	4	2	3	4	3	1	1	2	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	3	3	122	Alta
63	1	2	1	4	2	1	3	3	1	1	2	4	2	2	4	4	4	1	1	2	2	2	4	3	4	4	4	2	1	3	4	1	3	2	4	4	4	3	4	103	Media Alta
64	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4	2	2	2	4	1	1	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	1	4	4	4	120	Alta
65	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	1	4	2	4	2	1	1	1	4	1	2	2	1	3	1	1	4	1	1	4	4	3	3	3	4	2	1	4	4	104	Media Alta
66	3	4	1	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	130	Alta
67	3	2	1	3	3	2	4	4	2	3	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	1	1	2	3	114	Media Alta
68	3	1	4	2	4	2	4	1	1	4	4	1	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	4	2	4	4	2	116	Media Alta
69	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	1	4	4	4	3	3	4	1	2	2	4	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	4	4	111	Media Alta
70	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	135	Alta
71	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	1	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	2	2	2	1	1	3	4	1	4	3	2	4	2	4	4	119	Alta
72	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	1	4	4	3	2	4	3	4	126	Alta
73	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	134	Alta
74	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	1	4	2	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	131	Alta
75	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3	4	122	Alta
76	2	2	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	1	4	4	4	4	1	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	108	Media Alta
77	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	115	Media Alta
78	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	1	3	1	2	3	2	3	1	3	3	1	1	3	4	1	2	1	3	2	2	4	2	4	4	2	3	2	3	4	101	Media Alta
79	3	4	2	4	1	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	1	4	4	2	3	3	1	1	1	2	2	1	3	4	2	2	4	2	2	3	4	110	Media Alta
80	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	1	4	2	4	4	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	124	Alta
81	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	2	1	1	4	3	3	2	3	3	1	1	2	1	1	4	4	4	4	3	1	2	3	4	4	108	Media Alta
82	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	138	Alta
83	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	96	Media Alta
84	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	1	2	1	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	103	Media Alta
85	2	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	2	3	96	Media Alta

86	2	2	2	4	4	1	2	3	2	2	3	1	3	2	4	4	4	4	1	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	107	Media Alta	
87	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	98	Media Alta	
88	2	2	2	3	4	1	1	1	2	1	4	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	101	Media Alta	
89	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	90	Media Alta	
90	1	2	1	4	3	2	2	1	1	1	4	2	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	3	3	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	97	Media Alta		
91	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	100	Media Alta
92	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	98	Media Alta	
93	2	2	1	4	3	2	2	2	1	1	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	101	Media Alta		
94	2	2	1	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	100	Media Alta
95	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	99	Media Alta	
96	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	3	3	3	4	99	Media Alta
97	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	103	Media Alta
98	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	88	Media Alta
99	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	98	Media Alta
100	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	100	Media Alta
101	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	102	Media Alta	
102	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	96	Media Alta	
103	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	100	Media Alta	
104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	3	3	2	3	90	Media Alta	



## **ANEXO 6**

# **MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN POR DIMENSIONES DE LA VARIABLE SALUD MENTAL POSITIVA**



# MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN POR DIMENSIONES DE LA VARIABLE SALUD MENTAL

U.E	D1 - SATISFACCIÓN PERSONAL										D2 - PROSOCIAL						D3 - AUTOCONTROL						
	P4	P6	P7	P12	P14	P31	P38	P39	PJE/32	NIVEL	P1	P3	P23	P25	P37	PJE/20	NIVEL	P2	P5	P21	P22	P26	PJE/20
1	3	3	3	2	2	2	3	3	21	Medio Alta	2	2	3	3	13	Medio Alta	2	3	2	2	3	12	Medio Alta
2	4	2	2	2	2	2	3	3	21	Medio Alta	2	1	2	2	9	Medio Bajo	1	4	2	2	2	11	Medio Alta
3	2	3	2	2	2	2	3	3	19	Medio Alta	2	2	2	2	11	Medio Alta	2	2	3	2	3	12	Medio Alta
4	3	3	2	2	2	2	3	2	19	Medio Alta	2	2	3	2	11	Medio Alta	2	2	3	3	2	12	Medio Alta
5	3	3	3	2	2	2	3	3	22	Medio Alta	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	3	3	3	3	14	Medio Alta
6	3	3	3	1	2	2	2	3	20	Medio Alta	2	2	2	3	11	Medio Alta	2	3	3	2	3	13	Medio Alta
7	3	3	3	3	2	2	2	3	21	Medio Alta	2	2	3	3	12	Medio Alta	2	3	2	2	3	12	Medio Alta
8	3	2	3	3	3	3	1	3	21	Medio Alta	2	2	2	2	11	Medio Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo
9	4	2	3	2	3	3	3	4	24	Medio Alta	2	2	2	2	10	Medio Bajo	3	3	2	2	2	12	Medio Alta
10	4	4	4	4	1	4	4	4	29	Alta	4	4	4	4	20	Alta	4	3	4	4	3	18	Alta
11	3	2	1	2	2	2	2	3	17	Medio Alta	2	2	4	3	14	Medio Alta	2	3	3	4	3	15	Medio Alta
12	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Medio Alta	2	2	2	2	11	Medio Alta	2	2	3	3	2	12	Medio Alta
13	3	3	3	3	2	2	2	3	21	Medio Alta	2	2	4	3	14	Medio Alta	2	2	3	3	3	13	Medio Alta
14	3	3	3	1	2	1	2	3	18	Medio Alta	2	2	3	3	13	Medio Alta	2	3	2	3	2	12	Medio Alta
15	3	3	3	2	2	2	2	3	21	Medio Alta	2	2	3	2	12	Medio Alta	2	3	3	3	2	13	Medio Alta
16	3	2	1	2	2	2	2	3	17	Medio Alta	1	2	4	3	13	Medio Alta	1	3	3	4	3	14	Medio Alta
17	4	2	2	2	3	2	2	3	20	Medio Alta	2	1	3	4	12	Medio Alta	2	3	3	3	4	15	Medio Alta
18	4	2	2	2	3	3	3	3	22	Medio Alta	2	1	3	2	11	Medio Alta	2	4	3	3	3	15	Medio Alta
19	3	3	3	1	3	3	3	3	22	Medio Alta	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	3	2	2	3	12	Medio Alta
20	3	2	2	2	2	3	3	3	20	Medio Alta	1	2	2	2	10	Medio Bajo	1	3	2	2	3	11	Medio Alta
21	3	1	1	2	3	2	3	3	18	Medio Alta	2	2	3	3	13	Medio Alta	2	3	2	3	2	12	Medio Alta
22	2	3	3	3	2	3	3	3	22	Medio Alta	2	2	2	4	13	Medio Alta	2	2	3	2	4	13	Medio Alta
23	4	3	3	2	3	3	3	3	24	Medio Alta	1	1	3	3	10	Medio Bajo	1	3	3	3	2	12	Medio Alta
24	2	3	3	1	2	3	3	3	20	Medio Alta	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	2	2	2	3	11	Medio Alta
25	2	2	2	2	2	3	3	3	19	Medio Alta	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	2	3	3	4	14	Medio Alta
26	3	2	2	2	2	2	1	2	16	Medio Baja	1	1	3	3	11	Medio Alta	1	3	4	3	2	13	Medio Alta
27	2	2	2	2	2	1	3	3	17	Medio Alta	2	2	4	3	13	Medio Alta	2	2	2	2	3	11	Medio Alta
28	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Medio Alta	2	2	3	3	13	Medio Alta	2	2	2	3	2	11	Medio Alta
29	4	2	2	2	2	2	2	3	19	Medio Alta	2	1	3	3	12	Medio Alta	2	3	2	2	2	11	Medio Alta
30	4	2	3	3	2	2	3	3	22	Medio Alta	2	1	3	2	11	Medio Alta	2	4	2	2	2	12	Medio Alta
31	4	2	2	3	2	2	4	4	23	Medio Alta	2	1	3	2	10	Medio Bajo	2	3	3	3	2	13	Medio Alta
32	4	2	2	2	3	2	3	4	22	Medio Alta	2	1	3	3	12	Medio Alta	2	4	4	3	4	17	Alta
33	4	4	3	4	4	4	1	4	28	Alta	3	3	4	4	16	Alta	4	4	4	4	4	20	Medio Alta
34	3	3	4	4	2	4	4	4	28	Alta	3	4	3	3	15	Medio Alta	3	4	3	3	3	16	Alta
35	4	3	4	4	4	4	4	4	31	Alta	3	4	4	2	14	Medio Alta	1	2	2	2	3	10	Medio Bajo
36	4	4	4	4	4	1	4	4	29	Alta	4	4	4	3	19	Alta	1	3	3	2	3	12	Medio Alta
37	4	1	4	4	4	4	4	4	29	Alta	3	4	4	4	16	Alta	1	3	2	3	2	11	Medio Alta
38	4	3	4	4	4	4	3	4	30	Alta	3	3	4	4	16	Alta	4	4	4	4	4	20	Alta
39	4	3	4	4	4	4	4	4	31	Alta	4	4	4	4	20	Alta	4	2	2	1	2	11	Medio Alta
40	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Alta	4	4	4	4	20	Alta	3	3	4	4	2	16	Alta
41	4	3	4	4	4	4	4	4	31	Alta	3	4	3	3	17	Alta	4	4	3	3	4	18	Alta
42	4	4	4	3	4	4	4	4	31	Alta	3	2	3	3	15	Medio Alta	3	2	2	4	4	15	Medio Alta
43	4	3	4	4	4	4	4	4	31	Alta	3	4	4	4	17	Alta	4	2	4	3	4	17	Alta
44	4	3	4	3	4	4	3	3	28	Alta	3	3	3	4	15	Medio Alta	3	4	4	4	3	18	Alta
45	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Alta	3	4	4	4	19	Alta	4	4	4	4	4	20	Alta
46	4	2	3	3	3	4	4	4	27	Alta	4	4	4	2	16	Alta	3	2	2	2	1	10	Medio Bajo
47	4	3	3	1	3	4	3	1	22	Medio Alta	3	1	4	2	12	Medio Alta	2	1	4	3	3	13	Medio Alta
48	4	3	3	4	4	4	4	4	30	Alta	4	2	4	1	14	Medio Alta	4	3	3	2	1	13	Medio Alta
49	2	3	4	4	3	4	3	3	26	Alta	3	3	4	3	16	Alta	3	1	3	3	2	12	Medio Alta
50	3	3	4	4	2	4	2	4	26	Alta	3	4	3	2	15	Medio Alta	3	2	2	2	2	11	Medio Alta
51	2	3	4	4	2	4	4	2	25	Alta	3	4	3	3	16	Alta	3	1	2	1	2	9	Medio Bajo
52	4	3	3	3	4	4	3	4	28	Alta	3	4	3	3	15	Medio Alta	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo
53	4	4	4	2	2	4	4	4	28	Alta	3	4	2	1	12	Medio Alta	3	2	2	2	2	11	Medio Alta
54	4	2	2	1	1	2	4	4	20	Medio Alta	4	4	2	2	13	Medio Alta	3	3	2	2	3	13	Medio Alta
55	4	3	3	1	3	4	4	3	25	Alta	2	4	3	3	15	Medio Alta	3	3	3	3	3	15	Medio Alta

D4 - AUTONOMÍA							D5 - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y AUTOACTUALIZACIÓN										D6 - Habilidades de relaciones interpersonales									
P10	P13	P19	P33	P34	PJE/20	NIVEL	P15	P16	P17	P27	P28	P29	P32	P35	P36	PJE/36	NIVEL	P8	P9	P11	P18	P20	P24	P30	PJE/28	NIVEL
3	3	2	3	3	14	Medio Alta	3	2	2	2	2	3	3	2	3	22	Medio Alta	3	3	3	2	3	2	2	18	Medio Alta
1	3	2	3	2	11	Medio Alta	2	2	2	3	3	2	3	3	3	23	Medio Alta	2	1	3	3	3	1	3	16	Medio Alta
3	3	3	2	3	14	Medio Alta	3	3	2	3	3	2	3	3	3	25	Medio Alta	2	2	2	2	2	3	3	16	Medio Alta
3	3	3	2	3	14	Medio Alta	3	3	2	2	2	2	3	2	2	21	Medio Alta	2	3	4	2	2	2	3	18	Medio Alta
1	3	2	3	2	11	Medio Alta	3	2	2	3	2	2	3	3	3	23	Medio Alta	3	2	3	3	3	3	3	20	Medio Alta
1	3	2	3	2	11	Medio Alta	2	2	2	3	3	2	3	3	2	22	Medio Alta	3	2	4	2	3	3	3	20	Medio Alta
3	3	3	2	2	13	Medio Alta	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20	Medio Alta	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio Alta
2	2	2	2	2	10	Medio Bajo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Medio Alta	3	2	3	3	2	3	3	19	Medio Alta
3	2	2	2	2	11	Medio Alta	2	2	2	2	2	3	3	2	2	20	Medio Alta	3	3	3	3	2	2	4	20	Medio Alta
4	1	4	4	4	17	Alta	3	4	4	4	3	3	1	3	4	29	Alta	4	4	4	3	1	4	4	24	Alta
2	3	2	2	2	11	Medio Alta	2	3	3	3	3	3	2	4	4	27	Medio Alta	1	2	3	2	3	2	2	15	Medio Alta
3	3	2	3	3	14	Medio Alta	3	3	2	2	3	3	3	2	2	23	Medio Alta	2	3	2	2	3	3	2	17	Medio Alta
2	2	3	3	3	13	Medio Alta	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Medio Alta	2	2	2	3	2	1	2	14	Medio Alta
2	3	3	2	2	12	Medio Alta	3	3	3	2	2	4	2	2	2	23	Medio Alta	3	2	4	2	2	2	1	16	Medio Alta
1	3	2	3	3	12	Medio Alta	3	4	2	2	3	3	3	3	3	26	Medio Alta	3	2	4	4	3	3	2	21	Medio Alta
1	3	2	3	3	12	Medio Alta	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	Medio Alta	1	1	3	3	3	2	2	15	Medio Alta
2	2	3	3	2	12	Medio Alta	2	3	3	3	3	2	2	2	3	23	Medio Alta	3	3	3	3	2	2	2	18	Medio Alta
2	3	1	2	2	10	Medio Bajo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Medio Alta	3	3	3	3	4	2	3	21	Medio Alta
2	3	2	3	2	12	Medio Alta	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	Medio Alta	3	2	4	2	3	3	2	19	Medio Alta
3	3	3	3	3	15	Medio Alta	3	3	2	3	3	3	3	2	3	25	Medio Alta	3	3	3	2	2	3	2	18	Medio Alta
2	2	3	3	3	13	Medio Alta	1	1	1	2	2	2	3	2	3	17	Medio Bajo	1	2	3	2	2	2	2	14	Medio Bajo
2	3	3	2	2	12	Medio Alta	3	3	2	4	3	2	3	3	3	26	Medio Alta	3	2	2	2	3	2	2	16	Medio Alta
4	3	3	2	2	14	Medio Alta	2	2	3	3	2	2	2	3	2	21	Medio Alta	3	3	3	3	2	2	3	19	Medio Alta
1	3	3	3	2	12	Medio Alta	3	3	3	3	2	2	3	3	3	25	Medio Alta	2	2	4	2	2	3	3	18	Medio Alta
3	3	2	2	2	12	Medio Alta	4	4	3	4	3	3	3	3	2	29	Alta	3	3	2	2	3	3	3	19	Medio Alta
3	3	2	2	3	13	Medio Alta	2	2	2	2	2	3	2	2	3	20	Medio Alta	2	3	2	2	4	2	2	17	Medio Alta
1	3	2	2	1	9	Medio Bajo	2	2	3	3	3	3	2	3	3	24	Medio Alta	2	1	4	3	2	1	1	14	Medio Bajo
3	3	2	2	1	11	Medio Alta	2	2	3	2	2	3	2	4	2	22	Medio Alta	2	3	2	3	2	2	2	16	Medio Alta
1	3	2	2	3	11	Medio Alta	4	4	3	2	2	2	2	2	2	23	Medio Alta	2	1	3	3	3	2	2	16	Medio Alta
2	2	4	2	3	13	Medio Alta	3	3	2	2	2	3	2	2	3	22	Medio Alta	2	2	2	2	1	2	2	13	Medio Bajo
2	2	3	2	2	11	Medio Alta	3	3	2	2	2	3	2	3	2	22	Medio Alta	3	2	3	2	2	2	2	16	Medio Alta
1	3	2	3	2	11	Medio Alta	2	3	3	4	4	4	2	3	3	28	Alta	2	1	4	3	3	2	2	17	Medio Alta
3	1	3	1	4	12	Medio Alta	4	4	4	4	2	2	1	4	4	29	Alta	3	3	2	1	2	4	3	18	Medio Alta
4	2	3	3	2	14	Medio Alta	4	4	4	3	3	3	2	3	3	29	Alta	3	3	3	2	3	3	4	21	Medio Alta
1	2	1	4	2	10	Medio Bajo	2	4	4	4	2	2	1	2	4	25	Medio Alta	4	3	4	2	2	4	1	20	Medio Alta
4	2	4	1	4	15	Medio Alta	4	4	4	4	2	4	3	3	1	29	Medio Alta	4	4	3	2	4	4	4	25	Alta
3	2	3	4	2	14	Medio Alta	2	4	4	4	4	4	1	2	3	28	Alta	4	3	4	3	4	4	4	26	Alta
3	1	3	4	2	13	Medio Alta	4	4	4	4	2	1	1	4	4	28	Alta	4	3	4	2	4	4	4	25	Alta
4	1	4	3	3	15	Medio Alta	1	4	4	2	4	3	1	1	4	24	Medio Alta	4	4	2	2	1	4	1	18	Medio Alta
3	2	4	4	4	17	Alta	2	4	4	4	4	4	1	4	4	31	Medio Alta	4	4	4	3	4	4	4	27	Alta
4	1	4	4	4	17	Alta	4	4	4	2	3	1	4	4	4	30	Alta	3	4	4	4	1	3	4	23	Alta
4	1	4	4	3	16	Alta	4	2	4	2	4	3	1	4	3	27	Medio Alta	4	4	3	2	4	4	4	25	Alta
4	1	4	3	3	15	Medio Alta	4	3	4	4	4	4	1	4	4	32	Medio Alta	4	4	3	2	4	3	4	24	Alta
3	2	4	3	3	15	Medio Alta	3	3	3	3	2	2	1	4	4	25	Medio Alta	3	3	3	2	2	3	3	19	Medio Alta
4	1	4	4	4	17	Alta	4	2	4	2	4	2	1	4	4	27	Medio Alta	4	4	4	2	4	3	4	25	Alta
1	1	3	3	1	9	Medio Bajo	2	4	4	4	4	3	3	2	4	30	Alta	3	3	2	2	2	4	4	20	Medio Alta
1	2	3	2	1	9	Medio Bajo	4	3	4	4	2	1	1	3	1	23	Medio Alta	3	3	2	4	2	3	3	20	Medio Alta
3	1	2	3	4	13	Medio Alta	3	1	4	1	2	2	2	1	2	18	Medio Bajo	4	4	2	2	1	2	4	19	Medio Alta
3	2	4	3	2	14	Medio Alta	2	2	2	2	2	2	2	1	3	18	Medio Bajo	4	4	2	2	1	3	4	20	Medio Alta
3	1	4	2	3	13	Medio Alta	2	2	2	1	2	2	3	4	2	20	Medio Bajo	4	4	2	2	3	3	3	21	Medio Alta
3	4	3	3	3	16	Alta	2	1	2	1	1	2	2	1	2	14	Medio Bajo	3	4	2	1	1	3	3	17	Medio Alta
4	3	1	4	3	15	Medio Alta	2	3	3	2	1	2	2	2	3	20	Medio Alta	3	4	2	1	4	2	4	20	Medio Alta
3	2	4	3	4	16	Medio Alta	4	4	3	2	3	2	4	2	1	25	Medio Alta	3	1	2	1	2	3	3	15	Medio Alta

54	4	2	2	1	1	2	4	4	4	20	Medio Alta	4	4	2	2	1	13	Medio Alta	3	3	2	2	3	13	Medio Alta
55	4	3	3	1	3	4	4	4	3	25	Alta	2	4	3	3	3	15	Medio Alta	3	3	3	3	3	15	Medio Alta
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Alta	4	4	4	2	4	18	Alta	4	4	4	4	2	18	Alta
57	4	3	3	3	3	4	4	4	4	28	Alta	3	3	2	2	2	12	Medio Alta	4	2	3	2	2	13	Medio Alta
58	1	3	4	3	4	3	4	4	4	26	Alta	3	4	4	4	1	16	Alta	3	2	4	2	4	15	Medio Alta
59	2	3	3	4	4	4	4	2	2	24	Medio Alta	3	3	4	3	4	17	Alta	1	3	3	2	2	11	Medio Alta
60	4	4	3	2	4	4	4	1	1	23	Medio Alta	1	4	4	1	4	14	Medio Alta	3	4	2	2	4	15	Medio Alta
61	4	4	3	4	4	4	4	4	4	31	Alta	4	3	4	3	2	16	Alta	3	2	4	2	3	14	Medio Alta
62	4	3	4	4	4	4	4	3	3	29	Alta	3	4	4	4	3	18	Alta	1	2	4	2	4	13	Medio Alta
63	4	1	3	4	2	4	3	4	4	25	Alta	1	1	4	4	4	14	Medio Alta	2	2	2	2	4	12	Medio Alta
64	4	4	4	4	4	4	3	4	4	31	Alta	3	3	4	1	4	15	Medio Alta	3	2	2	2	4	13	Medio Alta
65	4	3	4	4	4	4	4	4	4	31	Alta	4	4	1	1	1	11	Medio Alta	3	1	2	2	1	9	Medio Bajo
66	4	3	4	4	4	4	4	4	4	31	Alta	3	1	2	4	4	14	Medio Alta	4	2	3	4	2	15	Medio Alta
67	3	2	4	1	1	3	2	3	2	19	Medio Alta	3	1	2	4	1	11	Medio Alta	2	3	2	3	4	14	Medio Alta
68	2	2	4	1	4	4	4	2	2	23	Medio Alta	3	4	2	3	4	16	Alta	1	4	4	4	3	16	Alta
69	4	2	3	4	4	3	4	4	4	28	Alta	4	4	4	2	2	16	Alta	2	3	2	2	2	11	Medio Alta
70	4	3	3	4	4	4	4	4	4	30	Alta	3	4	4	4	4	19	Alta	3	3	4	3	4	17	Alta
71	4	3	4	4	4	4	4	4	4	31	Alta	3	3	4	2	2	14	Medio Alta	3	4	3	3	2	15	Medio Alta
72	4	3	3	4	3	4	3	4	4	28	Alta	3	1	4	4	4	16	Alta	3	3	4	4	2	16	Alta
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Alta	3	4	4	3	3	17	Alta	4	2	2	2	3	13	Medio Alta
74	2	3	4	4	4	4	4	4	4	29	Alta	3	4	4	3	3	17	Alta	4	3	3	4	1	15	Medio Alta
75	4	3	3	4	4	4	3	4	4	29	Alta	4	4	4	3	2	17	Alta	2	3	3	2	3	13	Medio Alta
76	3	3	4	2	1	4	2	3	3	22	Medio Alta	2	4	2	2	3	13	Medio Alta	2	4	3	3	2	14	Medio Alta
77	3	4	4	2	3	2	3	3	3	24	Medio Alta	3	3	3	2	3	14	Medio Alta	3	3	3	3	3	15	Medio Alta
78	4	4	4	3	2	4	3	4	4	28	Alta	4	2	3	1	2	12	Medio Alta	2	2	1	1	2	8	Medio Bajo
79	4	4	3	4	4	3	3	4	4	29	Alta	3	2	3	1	2	11	Medio Alta	4	1	4	2	1	12	Medio Alta
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Alta	3	3	2	2	4	14	Medio Alta	3	2	3	3	3	14	Medio Alta
81	4	4	4	4	1	4	4	4	4	29	Alta	4	3	3	1	3	14	Medio Alta	3	3	3	2	1	12	Medio Alta
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Alta	2	3	4	4	4	17	Alta	4	3	3	4	4	18	Alta
83	4	2	3	3	2	2	2	2	2	20	Medio Alta	2	2	3	2	3	12	Medio Alta	3	2	3	3	2	13	Medio Alta
84	2	4	3	2	3	3	2	2	2	21	Medio Alta	2	3	2	1	2	10	Medio Bajo	3	3	3	2	2	13	Medio Alta
85	4	2	2	2	3	1	2	3	3	19	Medio Alta	2	1	2	3	3	11	Medio Alta	2	3	3	3	4	15	Medio Alta
86	4	1	2	1	2	2	2	2	2	16	Medio Bajo	2	2	3	3	2	12	Medio Alta	2	4	4	3	3	16	Alta
87	2	2	2	1	2	2	3	3	3	17	Medio Alta	2	2	3	1	3	11	Medio Alta	2	2	3	3	3	13	Medio Alta
88	3	1	1	2	2	2	3	3	3	17	Medio Alta	2	2	2	3	3	12	Medio Alta	2	4	3	3	3	15	Medio Alta
89	3	2	2	2	1	2	3	2	2	17	Medio Alta	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	3	2	2	3	12	Medio Alta
90	4	2	2	2	2	2	2	2	2	18	Medio Alta	1	1	3	3	3	11	Medio Alta	2	3	3	3	3	14	Medio Alta
91	3	2	3	3	4	2	3	3	3	23	Medio Alta	2	3	3	2	3	13	Medio Alta	3	3	2	3	2	13	Medio Alta
92	3	2	2	1	2	2	2	3	3	17	Medio Alta	2	2	3	3	3	13	Medio Alta	2	2	2	2	3	12	Medio Alta
93	4	2	2	1	2	2	2	3	3	18	Medio Alta	2	1	4	3	2	12	Medio Alta	2	3	4	4	3	16	Alta
94	4	2	2	3	2	3	3	3	3	22	Medio Alta	2	1	3	3	3	12	Medio Alta	2	4	2	2	3	13	Medio Alta
95	3	3	3	3	2	3	3	3	3	23	Medio Alta	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	3	3	3	2	13	Medio Alta
96	3	3	3	2	3	2	3	4	3	23	Medio Alta	1	2	3	3	3	12	Medio Alta	1	3	2	3	2	11	Medio Alta
97	2	2	2	3	3	3	3	3	4	22	Medio Alta	2	3	2	3	3	13	Medio Alta	2	3	3	2	3	13	Medio Alta
98	2	2	2	2	3	3	2	2	2	18	Medio Alta	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	3	2	2	1	10	Medio Bajo
99	3	3	3	2	2	3	3	4	3	23	Medio Alta	2	2	2	3	2	11	Medio Alta	2	2	2	2	2	11	Medio Alta
100	3	3	3	4	3	3	4	4	4	27	Alta	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio Bajo
101	3	3	3	2	2	2	2	3	3	20	Medio Alta	2	2	3	3	3	13	Medio Alta	2	3	3	3	3	14	Medio Alta
102	3	3	3	3	2	2	2	3	3	21	Medio Alta	2	2	3	3	3	13	Medio Alta	2	3	2	2	3	12	Medio Alta
103	3	3	3	2	3	2	3	3	3	22	Medio Alta	2	2	2	3	2	11	Medio Alta	2	2	2	2	3	11	Medio Alta
104	2	2	2	2	2	1	2	3	3	16	Medio Baja	2	2	2	3	3	12	Medio Alta	2	2	3	3	2	12	Medio Alta
Media aritmetica	3,3	2,8	3,0	2,8	2,8	3,0	3,0	3,3	24,0	Medio Alta	2,5	2,5	3,0	2,7	2,7	13,4	Medio Alta	2,4	2,7	2,8	2,7	2,7	13,3	Medio Alta	

2	1	4	2	4	13	Medio Alta	4	4	3	1	4	2	4	4	2	28	Alta	2	4	2	4	3	4	3	22	Medio Alta
4	1	1	3	3	12	Medio Alta	3	3	3	3	3	2	2	2	2	23	Medio Alta	2	2	3	1	3	3	2	16	Medio Alta
4	2	1	3	3	13	Medio Alta	4	4	4	4	4	4	2	2	4	32	Medio Alta	3	3	2	1	4	1	3	17	Medio Alta
3	2	1	3	3	12	Medio Alta	4	2	4	2	2	2	3	2	2	23	Medio Alta	3	3	2	2	2	2	3	17	Medio Alta
3	3	2	3	3	14	Medio Alta	4	2	4	2	2	4	4	3	1	26	Medio Alta	4	4	4	3	4	2	3	24	Alta
3	3	2	3	3	14	Medio Alta	1	3	4	1	4	3	2	2	3	23	Medio Alta	4	2	1	2	2	2	3	16	Medio Alta
3	2	1	1	2	9	Medio Bajo	4	4	2	2	1	1	1	4	4	23	Medio Alta	4	1	1	1	4	2	4	17	Medio Alta
4	1	4	4	3	16	Alta	4	2	4	2	2	4	1	4	4	27	Medio Alta	4	3	2	2	3	3	4	21	Medio Alta
1	2	3	2	4	12	Medio Alta	2	4	4	2	4	4	1	4	3	28	Alta	3	1	2	4	4	4	4	22	Medio Alta
1	2	1	3	2	9	Medio Bajo	4	4	4	4	2	1	1	4	4	28	Alta	3	1	2	1	2	3	3	15	Medio Alta
4	2	4	4	4	18	Alta	4	4	4	4	2	2	3	2	1	26	Medio Alta	4	4	1	1	2	1	4	17	Medio Alta
4	2	4	3	3	16	Alta	2	1	1	4	1	1	3	4	2	19	Medio Alta	4	4	1	1	1	3	4	18	Medio Alta
4	3	4	3	3	17	Alta	4	4	4	4	4	4	1	4	4	33	Medio Alta	3	4	2	1	3	4	3	20	Medio Alta
3	4	4	2	2	15	Medio Alta	4	4	4	3	3	3	3	4	1	29	Alta	4	2	4	4	4	4	4	26	Alta
4	4	4	3	2	17	Medio Alta	4	2	3	4	2	4	1	4	2	26	Medio Alta	1	1	4	2	3	4	3	18	Medio Alta
3	1	4	2	1	11	Medio Alta	4	4	3	4	2	2	2	2	2	25	Medio Alta	3	4	2	3	1	4	3	20	Medio Alta
3	2	4	4	4	17	Alta	3	3	4	4	4	3	1	4	4	30	Alta	4	4	2	2	4	2	4	22	Medio Alta
4	1	4	4	3	16	Alta	4	2	4	2	1	1	1	2	4	21	Medio Alta	4	4	2	3	2	4	3	22	Medio Alta
3	2	3	4	4	16	Alta	3	4	4	4	4	2	1	3	2	27	Medio Alta	4	3	2	4	2	4	4	23	Alta
4	1	4	4	4	17	Alta	3	4	4	3	3	3	2	4	3	29	Alta	4	4	2	4	4	4	4	26	Alta
4	1	4	3	4	16	Alta	3	3	4	4	2	4	2	3	4	29	Alta	4	4	4	2	3	4	4	25	Alta
4	2	3	4	3	16	Alta	4	2	3	3	3	3	2	2	2	24	Medio Alta	4	3	3	2	4	3	4	23	Alta
3	4	1	2	2	12	Medio Alta	4	4	4	2	3	3	2	2	3	27	Medio Alta	3	2	2	4	4	3	2	20	Medio Alta
3	3	2	3	3	14	Medio Alta	3	3	2	2	2	3	3	3	3	24	Medio Alta	3	4	3	4	3	3	4	24	Alta
4	1	3	4	4	16	Alta	3	2	3	1	3	2	2	2	3	21	Medio Alta	2	3	1	1	3	4	2	16	Medio Alta
3	2	1	2	2	10	Medio Bajo	4	4	3	1	2	2	4	4	2	26	Medio Alta	4	4	3	3	4	3	1	22	Medio Alta
4	1	4	4	4	17	Alta	2	4	4	2	3	2	2	4	4	27	Medio Alta	3	4	2	2	3	2	4	20	Medio Alta
4	1	4	4	3	16	Alta	2	2	1	2	1	1	4	1	2	16	Medio Bajo	4	4	2	1	3	3	4	21	Medio Alta
4	1	4	4	3	16	Alta	4	4	4	4	2	2	4	4	4	32	Medio Alta	4	4	1	3	4	3	4	23	Alta
3	3	4	2	3	15	Medio Alta	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19	Medio Alta	3	2	3	2	2	2	3	17	Medio Alta
4	3	3	3	4	17	Alta	3	3	2	1	2	2	2	3	2	20	Medio Alta	3	4	3	2	3	4	3	22	Medio Alta
3	3	2	1	1	10	Medio Bajo	2	3	3	4	3	3	1	3	2	24	Medio Alta	2	2	3	1	3	3	3	17	Medio Alta
2	3	1	3	2	11	Medio Alta	4	4	4	4	4	3	3	3	3	32	Medio Alta	3	2	3	4	4	2	2	20	Medio Alta
1	4	2	3	2	12	Medio Alta	3	4	3	3	3	3	2	2	2	25	Medio Alta	2	2	4	3	3	3	3	20	Medio Alta
1	3	3	3	3	13	Medio Alta	2	3	3	3	4	4	3	2	3	27	Medio Alta	1	2	4	1	3	2	4	17	Medio Alta
2	2	2	3	3	12	Medio Alta	3	2	2	3	3	2	2	3	3	23	Medio Alta	1	2	3	2	2	3	3	16	Medio Alta
1	3	1	2	3	10	Medio Bajo	3	3	3	3	4	4	2	3	3	28	Alta	1	1	4	3	4	2	1	16	Medio Alta
4	1	3	2	3	13	Medio Alta	2	3	3	2	2	2	2	3	3	22	Medio Alta	2	3	2	2	2	2	3	16	Medio Alta
3	3	2	2	2	12	Medio Alta	3	3	3	2	2	3	2	3	4	25	Medio Alta	3	3	4	3	2	2	2	19	Medio Alta
1	3	2	2	2	10	Medio Bajo	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	Medio Alta	2	1	4	3	3	3	3	19	Medio Alta
3	3	3	3	2	14	Medio Alta	2	2	2	3	3	3	3	3	3	24	Medio Alta	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio Alta
3	3	3	2	2	13	Medio Alta	3	2	2	2	1	2	2	3	3	20	Medio Alta	4	3	2	2	3	3	3	20	Medio Alta
3	3	2	3	1	12	Medio Alta	2	3	3	2	2	2	2	4	3	23	Medio Alta	3	3	3	3	2	2	2	18	Medio Alta
3	2	3	3	3	14	Medio Alta	3	3	3	2	3	1	3	3	2	23	Medio Alta	2	3	2	3	3	2	3	18	Medio Alta
3	2	3	3	3	14	Medio Alta	2	2	2	2	2	3	3	3	2	21	Medio Alta	2	2	3	1	2	3	2	15	Medio Alta
3	3	3	2	2	13	Medio Alta	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19	Medio Alta	4	3	3	3	2	3	3	21	Medio Alta
3	2	3	3	2	13	Medio Alta	2	3	3	2	3	3	3	3	2	24	Medio Alta	3	3	1	2	2	3	2	16	Medio Alta
3	3	3	3	3	15	Medio Alta	3	3	2	3	2	2	3	2	2	22	Medio Alta	3	3	2	2	3	2	3	18	Medio Alta
2	3	2	2	2	11	Medio Alta	2	2	2	3	3	3	1	3	3	22	Medio Alta	3	2	3	2	3	2	2	17	Medio Alta
2	2	2	3	2	11	Medio Alta	2	3	3	4	4	3	3	3	3	28	Alta	3	2	3	3	2	2	2	17	Medio Alta
2	3	1	2	3	11	Medio Alta	2	3	3	3	3	3	2	2	3	24	Medio Alta	2	2	3	3	2	2	1	15	Medio Alta
2,8	2,3	2,8	2,8	2,7	13,3	Medio Alta	2,9	3,0	3,0	2,7	2,6	2,6	2,2	2,8	2,8	24,7	Medio Alta	2,9	2,8	2,7	2,3	2,7	2,7	2,9	19,1	Medio Alta