

Programa MENTIS PLUS para la promoción de la salud mental positiva en estudiantes universitarios de la escuela profesional de antropología de la UNA-Puno, 2023

1 Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias Sociales	Desarrollo humano calidad de vida	

2 Duración del proyecto (meses)

12 meses

3 Tipo de proyecto

Individual	☐
Multidisciplinario	☒
Director de tesis pregrado	☐

4 Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	INCACUTIPA LIMACHI DUVERLY JOAO
Escuela Profesional	ANTROPOLOGÍA
Celular	921878711
Correo Electrónico	djincacutipa@unap.edu.pe

Apellidos y Nombres	VELASQUEZ VELASQUEZ VILMA
Escuela Profesional	DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE HUMANIDADES
Celular	949 950 510
Correo Electrónico	vvelasquezv@unap.edu.pe

Apellidos y Nombres	ESTEVEZ VILLANUEVA ANGELA ROSARIO
Escuela Profesional	ENFERMERÍA
Celular	951 720 053
Correo Electrónico	aresteves@unap.edu.pe

Apellidos y Nombres	FLORES MAMANI DAMIANA
Escuela Profesional	EDUCACIÓN
Celular	951 959 649
Correo Electrónico	damianaflores@unap.edu.pe

Apellidos y Nombres	SUCAPUCA CANCAPA ANNY
Escuela Profesional	ANTROPOLOGÍA
Celular	953 472 693
Correo Electrónico	asucapucac@est.unap.edu.pe

I. Título

Programa Mentis Plus para la promoción de la Salud mental positiva en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Antropología de la UNA-Puno, 2023

II. Resumen del proyecto

El propósito del estudio es determinar la influencia del Programa de Mentis Plus + en la promoción de la Salud mental positiva en estudiantes universitarios. La población y muestra estará constituida por 60 estudiantes ingresantes del primer semestre de la Escuela Profesional de Antropología, 2023-I. El enfoque es cuantitativo, de tipo experimental, diseño cuasi – experimental con dos grupos A y B (aplicación de un pre test y post test). El taller se desarrollará abordando las dimensiones de satisfacción personal, actitud prosocial, autonomía, resolución. Con la técnica de la encuesta, se utilizará los instrumentos; cuestionario de salud mental positiva, talleres que comprenden 3 sesiones, una encuesta de satisfacción, consentimiento informado y cuestionario sociodemográfico. Los resultados obtenidos producto de la investigación serán presentados a las instancias competentes de la Universidad Nacional del Altiplano. A partir de ello, evaluar los problemas de salud mental existentes en los estudiantes universitarios, en esa misma línea evaluar la funcionalidad del programa Mentis Plus +, para implementar como una política institucional de la universidad en la prevención y promoción de la salud mental.

III. Palabras Claves

Estudiantes universitarios, Influencia, Mentis Plus, Salud mental positiva, programa de intervención.

IV. Justificación del Proyecto

Para la Organización Mundial de la Salud - OMS, la salud mental es el estado de bienestar que permite afrontar momentos de estrés, desarrollar habilidades, aprender y trabajar adecuadamente en la mejora de la comunidad en general (Goldstein, 2022).

En el espacio académico universitario estudiantil se presentan múltiples dificultades de salud mental, lo que señala la necesidad monitorear e intervenir con el propósito de reducir los problemas de malestar psicológico e implementar políticas institucionales a fin de reducir los índices. La

carencia de salud mental impide superar los obstáculos cotidianos y avanzar con su proyecto de vida y da lugar a falta de productividad.

Las investigaciones actuales muestran que los estudiantes de educación superior son una población vulnerable a los trastornos mentales, más aún durante la pandemia por COVID-19, representando una necesidad que debe ser atendida en forma prioritaria (Zapata-Ospina et al., 2021). Estudios de investigación en universitarios reportan niveles de estrés académico en entorno virtual moderado y severo en su mayoría (Esteves et al., 2022) se muestran significativos incrementos en síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático, ideación suicida y problemas de sueño (Cobo-Rendón et al., 2020). Además, en esta etapa se ha evidenciado que existe una fuerte asociación entre estrés y desajuste emocional, en particular, con trastornos externalizantes, como ansiedad, depresión y baja autoestima, y con trastornos externalizantes, como conductas de hostilidad hacia el entorno educativo y dificultades en las relaciones interpersonales (Langer et al., 2017). En esta dirección, los hallazgos mostraron que los niveles de estrés influyeron negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado (Lin et al., 2020). Asimismo, los problemas de salud mental se incrementaron por la pandemia como efectos del distanciamiento físico en las conexiones sociales (ONU, 2020).

Estos hallazgos analizados requieren de programas e intervenciones psicológicas preventivas y promocionales. Dentro de las estrategias de intervención que han logrado mayor interés científico en el último tiempo, se encuentran el programa de salud mental positiva Mentis Plus+, como la salud mental de las personas sanas construida sobre la optimización del bienestar general (Teixeira et al., 2021). La salud mental positiva permite alcanzar estrategias cotidianas que favorecen la comprensión de múltiples factores de la vida para la contención y el tratamiento oportuno a los problemas identificados.

El mundo actual exige a las personas el manejo apropiado de un conjunto de capacidades, habilidades y herramientas personales que les permitan adaptarse a las necesidades de la sociedad actual; mostrando autonomía, capacidad de constituir relaciones interpersonales positivas y el establecimiento de metas que permita su crecimiento en todo ámbito en el proceso de su autorrealización (Vivanco et al., 2020).

Teniendo como eje el estudio de la salud mental y el fenómeno de la enfermedad psicológica, el estudio tiene como objetivo proponer una alternativa de afrontamiento con la aplicación del programa Mentis Plus+ en la Salud Mental positiva en los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Orientando la propuesta para afianzar primordialmente los factores sociales y culturales hacia una participación comunitaria de los jóvenes universitarios, como factor clave en la estrategia preventiva (González & Rego, 2006), fortaleciendo los vínculos en la comunidad universitaria y plantear intervenciones teniendo en consideración los diagnósticos oportunos y participativos (Aguerrebere et al., 2019).

V. Antecedentes del proyecto

Antecedentes internacionales

Palacios & Bastidas (2021) Una mirada a la salud mental de los universitarios en tiempos de COVID-19. El objetivo del estudio fue explorar la forma en que los estudiantes universitarios hicieron frente a las condiciones impuestas por la pandemia por COVID-19 y su impacto en la salud mental. El estudio fue de estudio cualitativo. La muestra está comprendida por 18 estudiantes de la Universidad ICESI de los programas de Psicología, licenciatura, ciencia política, economía, administración, diseño de medios interactivos, ingeniería industrial, ingeniería bioquímica. Con edades entre los 18 y los 25 años de edad. Como resultado obtuvieron que los estudiantes presentaron cambios en el espacio familiar, sociales, económica, académica, física y psicológica, los cambios fueron positivos y negativos como el incremento del uso de redes sociales y reducción de relaciones sociales.

Mac-Ginty et al. (2021) Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. La pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto negativo en el bienestar psicológico de la población. El objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios(as) en Chile, explorando el rol de los acontecimientos adversos en el núcleo familiar y las experiencias negativas relacionadas. El estudio es de enfoque cuantitativo, carácter transversal y exploratorio. La población correspondió a todos(as) los(as) estudiantes de pregrado de primer año mayores de 18 años de todas las carreras de una universidad pública de Santiago de Chile que comprende 2.411 aproximadamente. Como resultado tres de cada cuatro estudiantes reportaron que su estado de ánimo era peor o mucho peor en comparación con el contexto prepandémico. Las estudiantes mujeres presentaron significativamente mayores niveles de sintomatología depresiva y ansiosa, reportaron empeoramiento del estado de ánimo. Los hallazgos de este estudio refuerzan la necesidad de implementar intervenciones y estrategias orientadas a favorecer una mejor salud mental de los(as) estudiantes universitarios(as).

Cuentas et al. (2020) Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. El objetivo del estudio fue describir la producción científica indexada en la base de datos Scopus sobre el tema de salud mental en adolescentes universitarios desde 2018-2020 en Latinoamérica. La metodología fue una revisión exhaustiva de artículos, utilizando términos como: salud mental, estrés, ansiedad e ideación suicida. Los resultados muestran que la revisión de la literatura pone de manifiesto que el sexo femenino tiene mayor vulnerabilidad en comparación con los del sexo masculino para desarrollar diferentes trastornos mentales, lo que amerita realizar un seguimiento oportuno e incentivar programas específicos de promoción y prevención de la salud mental en adolescentes universitarios para elevar su potencial humano.

Cuamba & Zazueta (2020) Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El objetivo del estudio es identificar la presencia de indicadores de

problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento en los estudiantes universitarios, y analizar las diferencias entre las variables relacionadas a problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento entre grupos de rendimiento académico en estudiantes universitarios. El método aplicado fue de diseño no experimental, cuantitativo exploratorio de carácter transversal. Con una muestra de 688 estudiantes, a los cuales se les aplicó dos instrumentos, uno de salud mental y otro de habilidades de afrontamiento; se analizaron los resultados a nivel global y por carrera. Los resultados demostraron que más de la mitad de los estudiantes presentó problemas de salud mental, así como problemas en la ejecución de habilidades de afrontamiento; no hubo diferencias significativas en el análisis comparativo, se discuten los resultados.

Cobo-Rendón et al. (2020) Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. El objetivo fue aportar algunas consideraciones institucionales sobre la salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Se aplicó el método de diseño documental. Se relatan estudios sobre salud mental en universitarios y se reflexiona sobre los posibles aportes de las universidades desde el marco de la Responsabilidad Social. Los resultados muestran incrementos en síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático, ideación suicida y problemas de sueño. Las acciones que puedan realizar las universidades en beneficio de la salud mental de sus estudiantes durante y post pandemia podrían prevenir los efectos psicológicos de la COVID-19 y beneficiar el desarrollo de la sociedad.

Oro et al. (2019) Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. El objetivo es determinar en los primeros cursos de medicina, el grado de estrés de los estudiantes, la sintomatología reportada y el grado de burnout, y la posibilidad de detectar estudiantes de alto riesgo. La metodología aplicada es transversal con muestra de 118 estudiantes (79,7% de segundo curso) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Lleida. Se utiliza la escala de estrés percibido Perceived Stress Scale, el cuestionario de 90 síntomas Symptom Checklist-90-R y el cuestionario de burnout académico Maslach Burnout Inventory Student Survey. Los resultados obtenidos son el estrés percibido son superiores al baremo, en el cuestionario de 90 síntomas alcanzan valores de una muestra de pacientes psicosomáticos, y un 16,95% igualan o superan la puntuación en el índice de severidad global, correspondiente al baremo de pacientes psiquiátricos. Por tanto, la muestra estudiada presenta unas puntuaciones elevadas en los test administrados. Se aplican puntos de corte que permiten detectar los casos de mayor gravedad en afección, hallándose un porcentaje notable (superior al 15%).

Fernández-Castillo et al. (2017) Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. Objetivo es analizar la validez y confiabilidad de un cuestionario para la exploración de factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios cubanos. El método es de diseño no experimental transversal. La muestra quedó conformada por 1377 estudiantes. Se utilizó el análisis categórico de componentes principales, el análisis de conglomerados en dos etapas y los árboles de decisión. Los resultados muestran que la primera dimensión incluyó ítems que tienen un sentido positivo y expresan un desarrollo de estos factores protectores. Esta dimensión mostró un mayor coeficiente de

confiabilidad y fue capaz de explicar una mayor proporción de la varianza en los clústeres identificados. En segundo se agrupo ítems relacionados con un pobre desarrollo de estos factores de protección que pudieran constituir en factores de riesgo. Los ítems que mejor predicen la agrupación de los tres clústeres están relacionados con la resiliencia, toma de decisiones, la autoeficacia y la autoestima. Entonces el instrumento desarrollado mostró su exactitud y precisión en el proceso de obtención de la información necesaria para evaluar los factores de protección de la salud mental en estudiantes universitarios cubanos.

Jorquera et al (2015) Salud mental e ingreso al ambiente universitario: una aproximación a los significados de estudiantes de primer año de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Su objetivo es comprender los significados atribuidos por los estudiantes de primer año a su ingreso al ambiente universitario, desde el punto de vista de su salud mental. Es de método cualitativo con visión desde el constructivismo, con mirada en la salud mental positiva, considerándose la singularidad de cada persona y el contexto en que esta se encuentra, oponiéndose al enfoque basado en la patología presente en estudios anteriores. Como instrumento y diseño de la investigación se utilizaron grupos focales, realizándose un análisis de contenido categorial temático, del cual se concluye que los significados asociados al ambiente influyen en la salud mental, encontrándose factores facilitadores y problemáticos para la adaptación al ambiente universitario, permitiendo el proceso de resignificación por el que atraviesan los estudiantes, en que transforman su visión previa al ingreso, tanto del ambiente universitario como de sí mismos. Como resultado teniendo que, si se fortalecen los factores protectores luego del ingreso, le permitirá al estudiante centrarse en el rol con la comunidad y el ambiente mejorando su modo de vida.

Antúñez y Vinet (2013) Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. En la población universitaria en Chile ha aumentado el número de estudiantes con trastornos de salud mental. Objetivo fue Determinar la Frecuencia de problemas de salud mental y su asociación con otras variables relevantes en estudiantes de una universidad regional de Chile. El método aplicado fue cuantitativo. La muestra comprende 484 estudiantes de 18 a 28 años (45% hombres) estudiantes del primer año, fueron evaluados utilizando pruebas diseñadas para detectar problemas de salud mental. Los instrumentos utilizados fueron derogados SCL-90-R, Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y una escala sociodemográfica cuestionario. Los resultados muestran que el 15% de la muestra presentó niveles elevados de síntomas de salud, determinados según los puntos de corte de los inventarios de Beck. Se encontró asociación sociodemográfica con estudiantes de la zona rural y nivel socioeconómico civil y un menor número de actividades extracurriculares. Se llego a que el conocimiento de los problemas de salud mental entre estudiantes universitarios permitirá generar estrategias de prevención, promoción y tratamiento de la salud mental.

Pérez et al. (2010) Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. El objetivo del presente estudio es identificar las características psicosociales de la población universitaria de primer ingreso. El método empleado

fue cuantitativo, donde se empleó un cuestionario de necesidades psicosociales. La muestra un total de 243 estudiantes los cuales contestaron los cuestionarios en donde auto reportaron ser individuos sanos, aunque con algunas conductas de riesgo como la falta de deporte o dormir bien. Obteniendo que su bienestar psicológico tanto subjetivo como material lo consideran de moderado a alto, reportando puntajes ligeramente más bajos en el bienestar académico; respecto a sus necesidades psicoeducativas expresaron requerir orientación sobre el proceso de titulación e incorporación al trabajo y mostraron menos interés en recibir información sobre tutorías y métodos de estudio.

Morales (2010) Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo. El objetivo fue evaluar la salud mental, la necesidad de ayuda psicológica, factores estresantes y hábitos nocivos que tiene el estudiante de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, durante el periodo lectivo 1-2010. El método es descriptivo, el muestreo utilizado es probabilístico aleatorio simple representado por un 30% de la población para un total de 833 estudiantes. El instrumento empleado para validación fue denominado GHQ28 Goldberg, concebido como método de identificación de pacientes en ámbitos no especializados en psiquiatría. Se empleo el análisis descriptivo comparativo en relación a tres grupos de estudio para evaluar las diferencias observadas en torno a la salud mental, utilizó el estadístico Chi cuadrado. El resultado muestra que la cuarta parte de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación presentan alteraciones en la salud mental.

Antecedentes Regionales

Esteves et al. (2022) Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental. El objetivo fue determinar el estrés universitario en el entorno virtual durante la COVID-19. El enfoque fue cuantitativo, de diseño descriptivo-correlacional, realizado en 194 estudiantes de una universidad pública en Perú, a quienes se les aplicó la encuesta online de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto. El nivel de estrés universitario que prevalece es moderado en 62.9%, y severo en 33.5%. Según dimensiones es moderado en estresores con 51%, síntomas 44.8% y estrategias de afrontamiento 63.4%. Estadísticamente, la prueba no paramétrica Rho de Spearman precisa una correlación positiva y estadísticamente significativa de .523 entre las variables estrés académico y formas de afrontamiento; del mismo modo sucede entre síntomas y estresores académicos de .604. Los estresores más relevantes fueron la competitividad entre compañeros y sobre carga de trabajos virtuales, reflejado por síntomas que pueden repercutir en la salud mental, mientras las formas de afrontamiento resultan ser preocupantes siendo la más utilizada escuchar música y la menos ejecutada hacer ejercicio físico. Estos resultados pueden justificar intervenciones preventivas por parte de autoridades académicas ante la adversidad para atenuar el estrés en universitarios.

VI. Hipótesis del trabajo

El Programa Mentis Plus influye significativamente en el nivel de Salud Mental positiva de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.

VII. Objetivo General

Determinar la influencia del programa Mentis Plus en la Salud Mental positiva en los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.

VIII. Objetivos específicos

- Determinar la influencia del programa Mentis Plus en el nivel de Satisfacción Personal de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar la influencia del programa Mentis Plus en el nivel de Actitud pro social de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar la influencia del programa Mentis Plus en el nivel de Autocontrol de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar la influencia del programa Mentis Plus en el nivel de Autonomía de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar la influencia del programa Mentis Plus en el nivel de Resolución de Problemas y autoactualización de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar la influencia del programa Mentis Plus en el nivel de sus habilidades de relación interpersonal de los estudiantes de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano.

IX. Metodología de investigación

El tipo de estudio elegido en la presente investigación es aplicado. Según Carrasco (2013, p. 43) la investigación aplicada “se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad”. Es decir, está dirigida a resolver un problema concreto en un determinado contexto. En ese sentido, para esta investigación se busca lograr efectos positivos en el desarrollo de la Salud Mental de los estudiantes del primer semestre de la Escuela Profesional de Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2023.

El diseño es experimental de tipología cuasiexperimental. Al respecto, Hernández et al. (2014, p. 151) señalan que “los diseños cuasiexperimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes”.

En tal sentido, el diseño de este trabajo de investigación es de tipo cuasi experimental razón por el cual se va a trabajar con un grupo experimental de estudiantes del primer semestre del grupo “A” y control la sección “B” de Antropología.

a Técnica

Encuesta

b Instrumento

- Consentimiento informado
- Cuestionario de Salud mental positiva
- Talleres
- Sesiones informativas
- Encuesta de satisfacción
- Cuestionario sociodemográfico

c Lugar de Estudio

Escuela profesional de Antropología de la UNA -PUNO.

d Población y tamaño de muestra.

La población y muestra estará constituida por 60 estudiantes ingresantes del primer semestre de la Escuela Profesional de Antropología, 2023-I

e Diseño de muestreo

No probabilística.

f Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos, entre otros

Laptop, papel bond A4, papelógrafos, lapiceros, mesas, sillas, carpetas, Programa Mentis Plus (Lluch, 1999) cuaderno, sombrero, espejo pequeño, globos, palillos de diente, cartulina y piedrecillas.

g Descripción de variables

VI: Programa de Mentis Plus

VD: Promoción de la Salud mental positiva

h Aplicación de prueba estadística inferencial

T Student

i Consideraciones éticas

Todos los participantes firmarán un consentimiento informado antes de la aplicación de la encuesta, previa información del propósito, riesgos y beneficios de la investigación. Asimismo, será aprobado por el comité de ética de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno.

X. Referencias bibliográficas

Aguerrebere, M., Wynne, E., Colmenero, F., Álvarez Monjarás, M., Berenzon, S., & Rodríguez Cuevas, F. G. (2019). La salud mental: Una prioridad para México.

- Antúnez, Z., & Vinet, E. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. 209–216. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872013000200010>
- Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277–284. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>
- Cuamba, N., & Zazueta, N. (2020). Salud mental , habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios Mental health , coping skills and academic performance in undergraduate students Resumen. *Universidad de Sonora*, 10(2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v>
- Cuentas, N., Robladillo, L., Meneses de la Riva, M., & Suyó-Vena, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos : Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 0798–0264, 688–698. <https://doi.org/105281/zenodo.4403731>
- Esteves, V. A. R., Hañari, M. J., Ramos, T. M., & Incacutipa Limachi, D. (2022). Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19 : Un problema de salud mental. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(4), 366–378. <https://doi.org/10.17162/au.v12i4.1251>
- Fernández-Castillo, E., Molerio-Pérez, O., Herrera, F., & Grau, R. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. *Actualidades En Psicología*, 2215–3535, 103–117. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v31i122.24584>
- Goldstein, E. (2022). Carga mundial de los trastornos de salud mental Evolución pre-pandemia y efectos de la aparición de COVID-19. *Boletines* 14.505-11 y 14.833-11, Refundidos.
- González Rodríguez, B., & Rego Rodríguez, E. (2006). Problemas emergentes en la salud mental de la juventud. In *Injuve*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. booksmedicos.org
- Jorquera, F., Marillanca, A., & Loyola, K. (2015). Salud mental e ingreso al ambiente universitario: una aproximación a los significados de estudiantes de primer año de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. 1(1), 35. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-1500/UCD1825_01.pdf
- Langer, Á. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., & Cid, C. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: Efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Medica de Chile*, 145(4), 476–482. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>
- Lin, X. J., Zhang, C. Y., Yang, S., Hsu, M. L., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: A cross-sectional online questionnaire survey. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>
- Mac-Ginty, S., Jimenez-Molina, Á., & Martinez, V. (2021). Impacto de la pandemia por

- COVID-19 en la salud mental. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 130–133. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.1218>
- Morales, S. F. E. (2010). Estudio de salud mental en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Carabobo. <http://hdl.handle.net/10486/6196>
- ONU. (2020). La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. In *Informe de Políticas*.
- Oro, P., Esquerda, M., Viñas, J., Yuguero, O., & Pifarre, J. (2019). Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. *Educacion Medica*, 20, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.003>
- Palacios, A., & Bastidas, A. (2021). Una Mirada a La Salud Mental De Los Universitarios En Tiempos De Covid-19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-1500/UCD1825_01.pdf
- Pérez, M. de la L., Ponce, A., Hernández, J., & Márquez, B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de Educación y Desarrollo*, 31–37. <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/975>
- Teixeira, S., Sequeira, C., & Luch, T. (2021). PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL POSITIVA PARA ADULTOS: Manual de apoyo.
- Vivanco, A., Saroli, D., Caycho, T., Carbajal, C., & Noé, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(2), 197–215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). Mental health interventions for college and university students during the COVID-19 pandemic: a critical synthesis of the literature. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto

Los resultados obtenidos producto de la investigación serán presentados a las instancias competentes de la Universidad Nacional del Altiplano. A partir de ello, evaluar los problemas de salud mental existentes en los estudiantes universitarios, en esa misma línea evaluar la funcionalidad del programa Mentis Plus +, para implementar como una política institucional de la universidad en la prevención y promoción de la salud mental.

XII. Impactos esperados

I. Impactos en Ciencias y Tecnología

La investigación permitirá validar el funcionamiento del programa Mentis Plus +, para una población estudiantil universitario, y que eventualmente pueda ser aplicado en los otros estudiantes de la universidad.

II. Impactos económicos

Dado que el tratamiento de problemas de salud en general tiene un costo muy alto en nuestro contexto, con los resultados logrado de la aplicación del Programa Mentis Plus +, permitirán a los estudiantes universitarios un mejor manejo de los problemas relacionados, así como reducirá considerablemente los gastos destinados al tratamiento de la salud mental.

III. Impactos sociales

Los resultados de la investigación permitirán conocer la aplicabilidad del programa Mentis + Plus para el afrontamiento de los problemas de salud en los estudiantes universitarios, buscando la promoción de una salud mental positiva.

XIII. Recursos necesarios

Los recursos se detallan en el presupuesto del presente proyecto y serán asumidos por el FEDU, asignado mediante el concurso anual de proyectos de investigación.

XIV. Localización de Proyecto

El proyecto se ejecutará en las instalaciones de la Ciudad Universitaria, con estudiantes del primer semestre de la Escuela Profesional de Antropología, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

XV. Cronograma de actividades

[illegible]

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
R. HUMANOS				
Ejecutor	Investigador	5,000.00	5	25,000.00
Asesor	Par externo	500.00	1	500.00
Apoyo logístico	Servicio	2,500.00	1	2,500.00
Personal de Apoyo	Servicio	1,000.00	2	2,000.00
Otros				240.00
MATERIALES				
Papel bond	Millar	5.00	mil	200.00
Libreta de Campo	Unidad	150.00	2	300.00
Grabadora	Equipo	300.00	2	600.00
Cámara Fotográfica	Equipo	2,500.00	1	2,500.00
Equipo de Protección Personal	Kit	142.00	70	9,940.00
Servicio de tipeo	Servicio	265.00	2	530.00
Internet	Servicio	700.00	1	3,264.00
Fotocopia	Servicio	0.20	p/d	875.00
Impresiones	Servicio		Global	400.00
Comunicación telef.	Servicio		1	300.00
ALIMENTACIÓN				
Alimentación. Refrigerios participantes	Servicio	300.00	35	10,500.00
PUBLICACIÓN				
Publicación en revista	Servicio	10,000.00		10,000.00
Sub total				69,649.00
Otros imprevistos				7,014.00
Total final				76,663.00

ANEXOS

INSTRUMENTOS VALIDADOS

Formulario de datos socio demográficos

1-Edad:

2- Sexo: Hombre ☐ Mujer ☐

3-Estado Civil: Soltero/-a ☐ Casado-a/Pareja de hecho ☐ Divorciado-a/Separado-a ☐ Viudo/ ☐

4-Formación académica:

Educación Básica 1er ciclo	Educación Básica 2/3er ciclo	Educación Secundaria	Licenciatura	Postgrado	Doctorado
☐	☐	☐	☐	☐	☐

5-Institución, tipo de contrato y categoría profesional en el lugar de trabajo:

Fijo ☐ Eventual ☐ Otro ☐

5.1.- Institución: _____

5.2.- Categoría profesional: _____

6- ¿Vive desplazado de su residencia habitual? Si ☐ No ☐

7-Número de años de experiencia profesional:

8-En el último año, ¿faltó al trabajo? Si ☐ No ☐

9-Número de horas de trabajo/semana:

Historia de Salud Mental

10- ¿Tiene algún problema de Salud Mental? Sí ☐ No ☐

En caso de respuesta afirmativa, indique cuál: _____

11- En los últimos 3 meses, ¿acudió a algún servicio de salud a causa de un problema de salud mental?

Sí ☐ No ☐

12- ¿Ha recibido tratamiento psicológico o psiquiátrico? Sí ☐ No ☐

13- ¿Tiene familiares con problemas de Salud Mental? Sí ☐ No ☐

En caso de respuesta afirmativa, indique cuál: _____

Comportamientos de Salud durante el último mes

14- En relación a la necesidad de dormir, ¿está satisfecho con la calidad de su sueño? Sí ☐ No ☐

15- ¿Considera que duerme el número de horas suficientes de acuerdo con sus necesidades?

Sí ☐ No ☐

16- Indique el número medio de horas que duerme al día:

17- ¿Toma alguna medicina de forma regular por algún problema de Salud Mental? Sí ☐ No ☐

19- ¿Practica algún deporte o ejercicio físico de forma regular? Sí ☐ No ☐

19.1.- Modalidad: _____

19.2.-Número medio de horas por semana:

20- ¿Considera que su alimentación es saludable? Sí ☐ No ☐

21- Indique el numero medio de comidas que realiza al día:

22- ¿Ingiere diariamente fruta/legumbres? Sí ☐ No ☐

23- ¿Con qué regularidad visita a sus familiares/amigos fuera del lugar de trabajo/escuela?

Más de 3 veces por semana	De 2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	De 1 a 2 veces al mes	Raramente o nunca

24- ¿Participa en alguna actividad recreativa? Sí ☐ No ☐

En caso afirmativo, indique cuál:

25- ¿Tiene alguna relación afectiva significativa? Sí ☐ No ☐

En caso afirmativo:

Familia	Amigos íntimos/relación afectiva	Amigos	Otro

26- ¿Se encuentra satisfecho/-a con su vida afectiva? Sí ☐ No ☐

Sustancias Psicoactivas

27- ¿Consume bebidas alcohólicas? Sí ☐ No ☐

Más de 3 veces por semana	De 2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 vez o 2 veces al mes

28- ¿Fuma cigarrillos? Sí ☐ No ☐

En caso afirmativo, número medio de cigarrillos al día:

29- ¿Consume drogas (haixís, heroína, cocaína, LSD) u otras? Sí ☐ No ☐

En caso afirmativo:

Más de 3 veces por semana	De 2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 vez o 2 veces al mes

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA (Lluch, 1999)

Le presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. Para contestarlo, lea cada frase y complete mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a usted. A continuación, señale con una X en las casillas de la derecha su respuesta. Las posibles respuestas son:

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

No necesita reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es su opinión. Tampoco trate de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puede estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial. POR FAVOR, CONTESTE A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIA

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

Lluch MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Doctoral Thesis. University of Barcelona, 1999.
<http://tdx.cat/handle/10803/2366>.



MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Programa de promoción de la Salud Mental Positiva en adultos (Mentis Plus): manual de apoyo.

Explicación del estudio: Si acepta participar en este estudio, inicialmente se le pedirá que responda un cuestionario, donde se le harán preguntas sobre el tema en cuestión.

El programa tiene una duración mínima de 7 semanas (1 sesión por semana, con una duración de 1 hora). Habrá 2 sesiones iniciales de 1 hora cada una. Consta 3 sesiones (A, B, C) para que cada factor/dimensión funcione, con una duración de al menos 1 hora. Habrá una sesión final y una sesión de seguimiento (3-6 meses después del programa) donde volverá a completar un cuestionario. El programa se puede trabajar individualmente o en grupos (6 - 12 personas como máximo). Su construcción fue el resultado de una revisión sistemática de la literatura sobre el tema, realizada en 2017. El objetivo principal de este estudio es la aplicación de un programa de salud mental para promover la salud mental positiva en la población española.

Condiciones y financiación: Este estudio tiene un carácter voluntario de participación y no presenta ningún tipo de financiación. No hay riesgos para los participantes del estudio. No se esperan beneficios inmediatos, excepto la mejora y / o mantenimiento de la salud mental positiva para cada participante.

Confidencialidad y anonimato: Se mantendrá la confidencialidad de todos los datos relacionados con este estudio. En cualquier documento o publicación que se pueda originar, se excluirá cualquier información que pueda conducir a la identificación de los participantes. Al finalizar el estudio, se eliminarán todos los datos relacionados con las partes interesadas y que puedan conducir a su identificación. Esperamos que este estudio se complete para diciembre de 2020. Si desea conocer los resultados del estudio, puede solicitar a Susana Mantas a partir de esta fecha enviando un correo electrónico a: susana.mantas@udg.edu o por teléfono 630386872.

Firma/-s:

Declaro haber leído y entendido este documento, así como la información verbal que me proporcionaron las personas que firmaron anteriormente. Se me garantizó la posibilidad, en cualquier momento, de negarme a participar en este estudio sin ninguna consecuencia. De esta manera, acepto participar en este estudio y permitir el uso de los datos que proporciono voluntariamente, confiando en que solo se utilizarán para esta investigación y en las garantías de confidencialidad y anonimato que me da el investigador.

Nombre:

Firma: Fecha: / /

**ESTE DOCUMENTO SE COMPONE DE ... PÁGINA / S Y SE HACE EN DUPLICADO:
UNA COPIA PARA EL INVESTIGADOR/-A, OTRA COPIA PARA LA PERSONA QUE
PARTICIPA**