

# Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco

MARÍA DE LA LUZ PÉREZ PADILLA, ANTONIO PONCE ROJO, JORGE HERNÁNDEZ CONTRERAS, BERTHA ALICIA MÁRQUEZ MUÑOZ<sup>1</sup>



## Resumen

La salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes que recién ingresan a la universidad son esenciales para un óptimo desarrollo en esta etapa de su vida. Este estudio exploratorio se realizó en la región Altos Norte del estado de Jalisco con estudiantes de primer ingreso del Centro Universitario de los Lagos. Un total de 243 estudiantes contestaron los cuestionarios en donde auto reportaron ser individuos sanos, aunque con algunas conductas de riesgo como la falta de deporte o dormir bien. En general, 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 información y orientación sobre el proceso de titulación e incorporación al trabajo y mostraron menos interés en recibir información sobre tutorías y métodos de estudio. Reportaron en su mayoría no tener distrés psicológico.

*Descriptor:* Salud mental, Bienestar psicológico, Necesidades psicoeducativas, Estudiantes de primer ingreso.

## Mental Health and Psychological Well-being in College Freshmen of the Altos Norte Region of Jalisco

## Abstract

Mental health and psychological well-being of students just entering college, are essential for optimal development at this stage of his life. This exploratory study was conducted in the Altos Norte Region of Jalisco with freshmen students at the Centro Universitario de los Lagos. A total of 243 students answered the questionnaire in which self-reported being healthy, albeit with some risk behaviors such as lack of sport or sleep well. In general, psychological well-being as subjective as the material is considered moderate to high, reporting slightly lower scores in the academic well-being, respect to their expressed needs require psychoeducational information and guidance on the certification process and assignment and showed less interest in receiving information about tutoring and study methods. Mostly reported to have no psychological distress.

*Keywords:* Mental Health, Psychological Wellbeing, Psychoeducational Needs, Newcomer Students.

Artículo recibido el 2/05/2010  
Artículo aceptado el 19/06/2010  
Conflicto de interés no declarado

<sup>1</sup> Departamento de Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras, Centro Universitario de los Lagos, Universidad de Guadalajara, México. mperez@lagos.udg.mx, aponcerorojo@gmail.com, jorgeh@lagos.udg.mx, aliciamarquez@psicologos.com

## Introducción

Parte importante del ser humano es la salud mental ya que, gracias a ella, cada individuo es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, emocional, social y físico. El funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico. Al respecto, Morales (1999) señala que

“Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad”.

Cuando un individuo cuenta con una buena salud mental, existe un mayor despliegue de sus potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, trabajo y recreación. En la actualidad puede parecer difícil mantener un equilibrio mental sano debido a la diversidad de agentes estresantes como la excesiva carga de trabajo, las múltiples responsabilidades o la falta de una economía favorable. En encuestas realizadas a familias con carencias económicas manifestaron mayor prevalencia de depresión y trastornos de ansiedad (Sandoval, J. M. y Richard, M. P., 2005).

De acuerdo con la Secretaría de Salud (SSA, 2006), en los últimos diez años se han incrementado los porcentajes de trastornos relacionados con la salud mental: 8% de las enfermedades corresponden al área neuropsiquiátrica; 4 millones de personas padecen depresión; 6 millones presentan problemas relacionados con el consumo de alcohol; el 10% de adultos mayores de 65 años sufren cuadros demenciales; mientras que el 15% de la población entre 3 y 12 años padece algún tipo de trastorno mental o de conducta. En general, en México de cada 100 millones de personas, el 15% padece algún trastorno de salud mental, proporción que equivale a una sexta parte de nuestra población.

Iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental. Es necesario que quienes inician una profesión, además de estar convencidos de

la carrera elegida, se encuentren mentalmente sanos para que así tengan una mayor capacidad de afrontamiento de las situaciones que se presentan a lo largo de este periodo; ello como un factor protector que el propio estudiante pondrá en práctica ante las demandas que implica estudiar una carrera (Cano, 2008).

El estrés psicológico y el desgaste emocional pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables, es decir, dejando de lado el cuidado adecuado de su persona, con aspectos como la deficiente alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, el poco tiempo de sueño, entre otros. En Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara, se realizó un estudio donde se evaluó la percepción de la calidad de vida y el estilo de vida saludable 405 estudiantes, desde la perspectiva del modelo de universidades promotoras de la salud. Se encontró que, en general, los estudiantes de todas las carreras cuidan su salud, aunque en algunos casos no la cuidaban en absoluto. En relación con la salud emocional, la mayoría de los estudiantes encuestados refirieron haber padecido moderadamente sentimientos de ansiedad, depresión e irritabilidad. (Meda Lara y cols., 2008).

Velázquez (2008), en un estudio realizado en la Universidad Mayor de San Marcos, en Lima, Perú, sostiene que los estudiantes al iniciar una carrera comienzan a enfrentarse a una serie de demandas sociales y académicas, para las que debe tener un repertorio favorable de conductas asertivas y bienestar subjetivo que les permita un adecuado manejo interpersonal de situaciones sociales. Ello aportará sentimientos de tranquilidad y optimismo suficientes para desarrollar estrategias de afrontamiento ya que existe una relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico.

Por su parte Freuderberger (citado por Salanova, 2005) hace referencia que el bienestar psicológico en el estudiante puede verse obstaculizado por el denominado *burnout*, siendo este estado una “combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral (y) baja realización personal”. Este síndrome ha sido ampliado y enfocado no sólo en el ámbito ocupacional sino también en las actividades de estudio, el llamado *burnout académico*, de modo que diversos estudios han demostrado que los alumnos se “queman” psicológicamente debido a sus estudios, mostrando niveles de agotamiento y falta de eficacia con respecto a sus actividades escolares.

Polo (1996), concluyó que el bienestar psicológico se ve desfavorecido ante la presencia del estrés producido en los alumnos de primer ingreso ante la creencia de que habrá una mayor cantidad de carga en trabajos y una falta de tiempo para cumplir con sus actividades académicas. Sin embargo, esta autora demostró que los alumnos de cursos más avanzados adquieren algún tipo de mecanismo de afrontamiento el cual produce disminución de estrés, lo cual crea un equilibrio en el estado emocional favoreciendo el bienestar psicológico.

Los factores protectores también ayudan a salvaguardar la salud mental de los sujetos; se definen como las características personales y elementos del ambiente, o la percepción que se tiene sobre ellos, capaces de disminuir los efectos negativos que el estrés puede tener sobre la salud y el bienestar (Zaldívar, 2002). Dichas características son adquiridas a lo largo del desarrollo, las cuales pueden ser brindadas las personas quienes rodean al individuo de una forma más directa, como los miembros del núcleo familiar, o también pueden ser adquiridas por la propia capacidad y motivación del individuo.

Otro factor protector es la denominada *resiliencia*. El término tiene su origen en el latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Es utilizado en Física como la capacidad de los materiales para resistir la presión. Dicho término ha sido adaptado en las ciencias sociales. Rutter (1993, citado por Muñoz y Sotelo, 2005) menciona que las personas con resiliencia se caracterizan por ser individuos sanos y que alcanzan el éxito a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo.

Cohen (1999), sostiene que otro factor que favorece la salud mental es el afrontamiento, el cual "tiene la finalidad de prevenir, retardar, evitar o controlar la tensión y el estrés. Esta conducta no es inusual o rara; en realidad toda la gente la emplea en algún momento". Actúa como protector de la descompensación psicológica y fisiológica, por medio de la incorporación de respuestas de acción a los procesos cognoscitivos, emocionales y perceptuales.

Diversos estudios citados por Oblitas (2006) han encontrado que el apoyo social sirve como mecanismo para amortiguar los efectos negativos que provoca el estrés, por ejemplo, en estudios con personas con problemas cardiovasculares, de cáncer o el síndrome del *burnout*. El apoyo social reduce los síntomas de malestar y promueve estados de ánimo favorables para el afrontamiento de las dificultades tanto físicas como sociales.

Fromm (1970) afirmó que "el pensamiento lógico no es racional si es puramente lógico y no lo guía el interés por la vida y el estudio del proceso total del vivir en toda su concreción y con todas sus contradicciones". Es decir, la salud mental positiva permite enfrentar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor el trabajo, tener mejores relaciones con las personas del entorno y estar satisfechos de ello. En el caso de los estudiantes, se esperaría que, además de una satisfactoria salud, presentaran un favorable aprovechamiento escolar, adquiriendo mejores conocimientos y un mayor desenvolvimiento, lo cual generará una mayor calidad de vida.

El bienestar psicológico es "un concepto ligado a la percepción subjetiva que tiene un individuo respecto a los logros conseguidos por él, y su grado de satisfacción personal con sus acciones pasadas, presentes y futuras" (Diner y cols., 1999, citado por Velázquez y cols., 2008). Este bienestar psicológico se produce en relación con un juicio cognitivo que la persona hace acerca de sus logros, lo que a su vez influye en la conducta dirigida al logro de metas y propósitos, siendo por ello un factor de motivación intrínseca para el estudiante.

La percepción de las personas acerca de su propia eficacia se utiliza como un requisito fundamental para desarrollar con éxito las acciones conducentes al logro de los objetivos personales. Dicha percepción se denomina autoeficacia, término introducido a la Teoría Social Cognitiva Bandura (1977). De acuerdo con esta teoría, la autoeficacia ejerce una profunda influencia en la elección de tareas y actividades, en el esfuerzo y perseverancia de las personas cuando se enfrentan a determinados retos y en las reacciones emocionales que experimentan ante situaciones difíciles. Las creencias de autoeficacia representan un mecanismo cognitivo que media entre el conocimiento y la acción, y determina, junto con otras variables, el éxito de las propias acciones (Olivari y Urra, 2007). Asimismo, es de vital importancia dotar a cada individuo de elementos que le permitan incorporar nuevos conocimientos, desarrollar nuevas competencias y modificar sus conductas, considerando que el cambio y la adaptación se convertirán en agentes indispensables en sus procesos de desarrollo a lo largo de las etapas de la vida.

En general en México existe un alto grado de riesgos en los jóvenes que ingresan a la educación superior. En un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se observó que los estudiantes universitarios tienen un mayor con-

sumo de alcohol, factor asociado con diversas problemáticas que hacen que los estudiantes universitarios no mantengan un favorable desenvolvimiento académico (Díaz y cols., 2008).

En este contexto, el objetivo del presente estudio es identificar las características psicosociales de la población universitaria de primer ingreso del Centro Universitario de los Altos para la detección de necesidades psicoeducativas según el grado de importancia percibido por los estudiantes. Además, se intenta conocer su percepción sobre su bienestar psicológico y material, así como identificar factores de riesgo en cuanto a su salud mental diferenciando los casos y no casos de distrés psicológico a través de la evaluación de la percepción de su salud. Se espera que los resultados que se obtengan contribuyan a la toma de decisiones escolares en aras de que se realicen las intervenciones apropiadas de acuerdo con las necesidades detectadas.

## Materiales y Métodos

### Participantes

Este estudio se aplicó a los estudiantes de nuevo ingreso de las carreras de licenciatura del Centro Universitario de los Altos al inicio del calendario escolar 2009 A. El cuestionario se aplicó por carrera a través de los coordinadores de carreras respectivos, habiéndolo contestado 243 (85.6 %) del total de 284 alumnos inscritos de primer ingreso en ese ciclo. Participaron 130 mujeres y 113 hombres, con un rango de edades de entre 19 y 45 años, con un promedio de 21.43 años. Setenta y un estudiantes eran de la sede San Juan de los Lagos de las carreras de Psicología, Derecho Semiescolarizado y Sistemas de Información, y 172 de la sede Lagos de Moreno de las carreras de Psicología, Derecho, Mecatrónica, Administración Industrial, Bioquímica, y Electrónica y Computación. Éstas fueron el total de carreras con inscripción abierta en la oferta académica del citado ciclo escolar en el Centro Universitario de los Lagos. En la sede San Juan participaron 39 mujeres y 32 hombres y en Lagos de Moreno participaron 91 mujeres y 81 hombres.

### Instrumentos

Se utilizó una ficha de identificación, el Cuestionario de Necesidades Psicoeducativas de González de Rivera y Revuelta; la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Canovas (1998); y el Cuestionario General de Salud de Goldberg en su versión de 28 preguntas.

La ficha de identificación contenía preguntas sobre aspectos sociodemográficos e información escolar. El Cuestionario de Necesidades Psicoeducativas de González de Rivera y Revuelta, consta de 15 reactivos que evalúan necesidades de apoyo educativas y psicológicas. La escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Canovas (1998), consta de 65 reactivos con respuestas que van de 1 a 5 de acuerdo con la frecuencia; además, se divide en 4 subescalas: Bienestar psicológico subjetivo con 30 reactivos; Bienestar material con 10 reactivos; y Bienestar académico, con 10 reactivos. Esta última fue suplemento de la subescala de relaciones de pareja el cual no se utilizó. Por último, el Cuestionario de Salud de Goldberg basado en la versión Medina-Mora de 28 reactivos, consta de 4 subescalas: 1. Depresión Leve, 2. Somatización, 3. Ansiedad y 4. Ideación Suicida. Cada subescala tiene cuatro opciones del 1 al 4 que van desde los síntomas que no se presentan, hasta los síntomas que aparecen mucho más de lo habitual. Una puntuación total de  $5 \leq$  es considerada un no-caso, y una de  $\geq 6$  se considera un caso, es decir, la presencia de distrés psicológico.

### Procedimiento

Tanto los tutores como los coordinadores de carrera aplicaron el instrumento de manera colectiva por grupos de carreras y los estudiantes contestaron la batería de instrumentos sin control de tiempo, la aplicación duró aproximadamente 45 minutos. Los aplicadores informaron a los estudiantes del propósito del estudio al inicio de la encuesta.

## Resultados

En cuanto a los datos obtenidos en las variables sociodemográficas, participaron 243 alumnos; sus edades oscilaron entre 18 y 45 años, con un promedio de 21.44 años, todos ellos alumnos de primer ingreso de las carreras de Derecho, Mecatrónica, Sistemas de Información, Administración Industrial, Bioquímica, e Ingeniería en Electrónica y Computación y Psicología.

Del total, 53.50% fueron mujeres ( $n=130$ ) y el 46.50% hombres ( $n=113$ ). En relación al estado civil, el 91.36% ( $n=222$ ) reportaron ser solteros; casados, el 4.94% ( $n=12$ ); separados, el .41% ( $n=1$ ); en unión libre, el .82% ( $n=2$ ); madres solteras, el .41% ( $n=1$ ); y no especificaron, el 2.06% ( $n=5$ ). El 44.75% vive con 4 y 5 personas en su casa; el 24.51% vive con 6 a 7 personas; y el 15.95% vive con entre 1 y 3 personas en la

**Tabla 1. Principales conductas no saludables del estilo de vida**

Conductas no saludables del estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Hacer poco o ningún ejercicio	107	44.03
Dormir menos de ocho horas al día	57	23.46
Ansiedad	45	18.52
Sobrepeso	42	17.28
Tristeza/Depresión	33	13.58

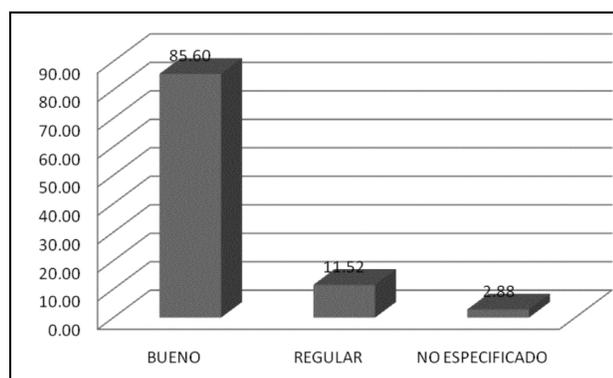
Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta.

casa. El 87.24% de los estudiantes menciona que sus padres mantienen el hogar económicamente y sólo el 12.35% se mantienen económicamente por sí mismos. El 72.55% vive en casa propia; el 16.86% renta casa; el 5.49% vive en casa prestada; y el 5.10% vive en casa que se está pagando.

El promedio escolar reportado por los estudiantes fue de 81.05, con calificación máxima de 97.45 y mínima de 68. En cuanto al lugar de procedencia, 60.63% de los estudiantes provienen de las preparatorias de la Universidad de Guadalajara del estado de Jalisco y el 39.37% de bachilleratos de otras instituciones de educación media superior como CONALEP, CBTIS, etc. De los estudiantes que proceden de preparatorias de la Universidad de Guadalajara, 34.42% (n= 53) provienen de la Preparatoria Regional de Lagos de Moreno y el 24.03% (n= 37) de la Preparatoria Regional de San Juan de los Lagos.

La Figura 1 muestra la percepción que tienen sobre su salud: el 85.6% de los sujetos considera tener una buena salud, 11.52% la considera regular, y el 2.88% no especificó.

En la Tabla 1 se observa que las conductas no saludables que se reportaron con más frecuencia por los estudiantes de nuevo ingreso son "hacer poco o ningún ejercicio" con un 44.03% y "dormir menos de ocho horas" con un 23.46%, enseguida, las conductas



**Figura 1. Percepción del estado de salud de los estudiantes**

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta.

de ansiedad con 18.52%; sobrepeso con 17.28%; y tristeza/depresión con 13.58%.

En la Tabla 2 se puede observar que las principales necesidades psicoeducativas reportadas por los estudiantes de nuevo ingreso están relacionadas con la orientación sobre la titulación (72.84%); la orientación laboral previa al término de la carrera (71.60%); la formación de habilidades de estudio (68.31%); información sobre los planes de estudio (65.43%); y la necesidad de orientación personalizada al propio programa de estudio o facultad (62.96%).

En cuanto al bienestar psicológico, se observó que en un porcentaje considerable en las diferentes escalas de bienestar los alumnos de nuevo ingreso se perciben medianamente satisfechos: Subjetivo (47.33%), Académico (52.16%) y Material (58.85%); siguiendo con un 42.39% que consideran tener un nivel de bienestar subjetivo alto. Son pocos los estudiantes que consideran tener un bienestar bajo en las tres subescalas, 9.88%, 13.17% y 7.0% respectivamente.

Respecto de percepción general que tienen sobre su salud, de acuerdo con cuestionario aplicado, en las diferentes subescalas se encontró lo siguiente: síntomas somáticos (97%); ansiedad-insomnio (93.83%); depresión leve (100%) e ideación suicida (97.9%) presentan no caso, es decir no reportan malestares significativos como para requerir una intervención psicológica. El porcentaje de casos más alto fue en los síntomas de ansiedad-insomnio con un 6.17% del total de los alumnos. Sin embargo, aparecieron 3 casos con síntomas somáticos y 4 con ideación suicida (ver Tabla 4 y Figura 2).

## Conclusiones

Los resultados de este estudio nos indican que la población estudiantil de primero ingreso reporta ser sana en términos generales, aunque un porcentaje significativo el 40% no realiza ningún tipo de ejercicio y un 23.46% duerme menos de ocho horas, lo cual se sabe que, con el tiempo, puede tener efectos

**Tabla 2. Principales necesidades psicoeducativas percibidas por los estudiantes de nuevo ingreso**

Principales necesidades psicoeducativas	Frecuencia	Porcentaje
Orientación académica previa al término de la carrera sobre alternativas de titulación, trámites administrativos, padrón de tutores y asesores.	177	72.84
Orientación laboral previa al término de la carrera: elaboración de curriculum, bolsa de trabajo, entrevista de trabajo, etc.	174	71.60
Formación en técnicas, habilidades y planificaciones del estudio, estrategias de aprendizaje.	166	68.31
Información, asistencia y apoyo acerca de los planes de estudio y las características psicoeducativas que se requieren en cada uno.	159	65.43
Disponer de orientación personalizada de profesores y/o alumnos a la propia facultad: tutorías.	153	62.96

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta.

negativos en la salud y en el rendimiento de los estudiantes.

Se observó inconsistencia entre los resultados del Cuestionario General de Salud y el autorreporte de estilo de vida no saludable. Un porcentaje de 13.58% reporta experimentar ansiedad y depresión que no se reflejan en el Cuestionario General de Salud, ya que en este último sólo un 6.17% experimenta ansiedad y 1.6% ideación suicida. Este último cuestionario es más preciso en las preguntas sobre los diferentes síntomas y la frecuencia con que el estudiante universitario los experimenta.

En relación con las necesidades psicoeducativas, a pesar de recién incorporarse a sus estudios universitarios, los estudiantes manifiestan preocupación por aspectos como la orientación académica sobre los trámites de titulación, trámites administrativos, padrón de tutores y asesores y en orientación laboral previa al término de la carrera. Esto puede ser debido a que en el momento en que se aplicó este instrumento los alumnos todavía no sabían con precisión cuáles iban a ser las demandas y necesidades a resolver una vez enrolados en sus actividades académicas, por lo que sería necesario aplicar este estudio una vez que los estudiantes tengan más tiempo en sus estudios.

Otro punto a considerar para futuros trabajos en esta línea de investigación es realizar un análisis de re-

sultados por carrera para identificar posibles diferencias por áreas del conocimiento. Los resultados del presente estudio tienen ese límite pues no se realizó dicha comparación por exceder los objetivos del mismo.

Realizar este tipo de estudios con los estudiantes de primer ingreso permite identificar cuáles deben ser las áreas en las que la universidad debe poner más atención para la orientación y servicios educativos que se prestan a esta población que es vulnerable a la deserción escolar y a presentar problemas emocionales por el estrés que experimentan al recién ingresar a la universidad ya que un número considerable de alumnos vienen de otras regiones a estudiar su licenciatura a este centro Universitario.

A pesar de identificar algunas conductas no saludables, los estudiantes de primer ingreso se consideran con bienestar en términos medio a alto. Muestra, no obstante, puntajes más bajos en el bienestar académico. Esto se explica por todas las implicaciones que tiene el recién incorporarse a la vida universitaria como ya se mencionó en la bibliografía revisada. La información obtenida en este estudio permite la planeación de programas de intervención para apoyar a los estudiantes de acuerdo con las necesidades y condiciones que aquí se reportan; ello podría conducir a un mayor aprovechamiento académico y a prevenir problemas de salud tanto física como men-

**Tabla 3. Nivel general de bienestar psicológico**

Nivel de satisfacción	Escala de bienestar subjetivo		Escala de bienestar académico		Escala de bienestar material	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	24	9.88	32	13.17	17	7.00
Medio	115	47.33	127	52.16	143	58.85
Alto	103	42.39	79	32.51	80	32.92

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta.

Tabla 4. Percepción general de su salud

	Síntomas somáticos		Ansiedad-Insomnio		Depresión leve		Ideación suicida	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No Caso	238	97.94	228	93.83	243	100	238	97.9
Caso	3	1.23	15	6.17	0	0	4	1.6

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la encuesta.

tal, todo lo cual tiene repercusiones en la vida de los individuos y en la sociedad en general.

## Referencias

- COHEN, R. (1999). "Salud mental para víctimas de desastres. Manual para trabajadores". Organización Panamericana de la Salud: Manual Moderno.
- CANO, M. A. (2008). "Motivación y Elección de Carrera". *Revista Mexicana de Orientación Educativa*. 5, 13, 6-9. Recuperado el 15 Junio 2009 de: [http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272008000100003&lng=pt&nrm=](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272008000100003&lng=pt&nrm=)
- DE LA FUENTE, R. (1997). *Salud mental en México*. México: Fondo de Cultura Económica.
- DÍAZ, A. DÍAZ, L. R., HERNÁNDEZ, C. A., NARRO, J., FERNÁNDEZ, H., y SOLÍS (2008). "Prevalencia del consumo riesgoso y dañino de alcohol y factores de riesgo en estudiantes universitarios de primer ingreso". *Salud Mental*. 31, 271-282. Recuperado el 16 Junio 2009 de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/582/58231404.pdf>
- FROMM, E. (1970). *La revolución de la esperanza*. México: Fondo de Cultura Económica, México.
- MEDA-LARA, R., SANTOS, F., LARA, B., VERDUGO, J. C., PALOMERA, A. y VALDEZ, M. D. (2008). "Evaluación de la percepción de calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las universidades promotoras de la salud". *Revista de Educación y Desarrollo*, 5-18. Recuperado el 25 Julio 2009 de: [http://www.cuc-s.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/antiores/8/008\\_Meda.pdf](http://www.cuc-s.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/8/008_Meda.pdf)
- MORALES, F. (1999). *Introducción a la psicología de la salud*. Buenos Aires: Paidós.
- MUÑOZ, V. y SOTELO, F. (2005). "Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones

- de riesgo social". *Revista Complutense de Educación*. 16, 1, 107-124. Recuperado el 15 de Junio 2009 de: <http://revistas.ucm.es/edu/11302496/articulos/RCE-D0505120107A.PDF>
- OBLITAS, L. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- OLIVARI, C. y URRRA, E. (2007). "Autoeficacia y conductas de salud". *Ciencia y Enfermería XIII*. 1, 9-15. Recuperado el 24 Junio 2009 de: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532007000100002&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532007000100002&script=sci_abstract)
- POLO, A., HERNÁNDEZ, J.M. y POZA, C. (1996). "Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios". *Universidad Autónoma de Madrid*. 2, 2, 159-174.
- SALANOVA, M. MARTÍNEZ, I. M., BRESÓ, E., LLORENS y S. GRAU, R. (2005). "Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y Obstaculizadores del Desempeño Académico". *Anuales de Psicología*, 21, 11, 170-180. Recuperado el 29 Mayo 2009 de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16721116>
- SANDOVAL, J. M. y RICHARD, M. P. (2005). *La Salud Mental en México*. México: Servicio de Investigación y Análisis.
- Secretaría de Salud (SSA) (1998). *Plan Nacional de Salud. 2000-2006. Principales causas de pérdida de años de vida saludable en México*. Recuperado el 10 Agosto 2009 de: <http://www.ssa.gob.mx/>
- URBANO, E. (2006). *Síndrome de burnout*. Recuperado el (11 Julio 2009) de: [http://www.psycoarea.org/burn\\_out.htm](http://www.psycoarea.org/burn_out.htm)
- VELÁZQUEZ, C., MONTGOMERY, W., MONTERO, V., POMALAYA, R., DIOSES, A., et al. (2008). "Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos". *Revista IIPSI*, 11, 2, 139-152. Recuperado el (23 Julio 2009) de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3052965>
- ZALDIVAR, D. (2002). "Psicología. Estrés: factores protectores". *República de Cuba*. Recuperado el (24 Junio 2009) de: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=6091>

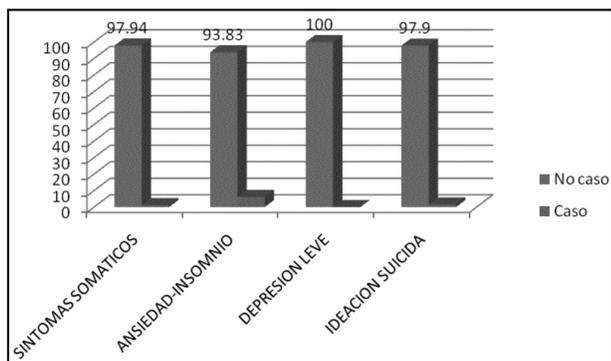


Figura 2. Categorías del cuestionario general de salud

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta.

