

REVISTA

Ciencias de la Documentación



Volumen 5 - Número 2
julio/diciembre 2019

ISSN 0719-5753

Editorial
Cuadernos de Sofía

CUERPO DIRECTIVO

Directores

Francisco Ganga Contreras

Universidad de Los Lagos, Chile

Carolina Cabezas Cáceres

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Laura Sánchez Menchero

Instituto Griselda Álvarez A. C., México

Subdirectores

Eugenio Bustos Ruz

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

Editorial Cuadernos de Sofía

Santiago – Chile

Revista Ciencias de la Documentación

Representante Legal

Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Kátia Bethânia Melo de Souza

Universidade de Brasília – UNB, Brasil

Dr. Carlos Blaya Perez

Universidade Federal de Santa María, Brasil

Lic. Oscar Christian Escamilla Porras

Universidad Nacional Autónoma de México,
México

Ph. D. France Bouthillier

MgGill University, Canadá

Dr. Miguel Delgado Álvarez

Instituto Griselda Álvarez A. C., México

Dr. Juan Escobedo Romero

Universidad Autónoma de San Luis de
Potosi, México

Dr. Jorge Espino Sánchez

Escuela Nacional de Archiveros, Perú

Dr. José Manuel González Freire

Universidad de Colima, México

Dra. Patricia Hernández Salazar

Universidad Nacional Autónoma de México,
México

Dra. Trudy Huskamp Peterson

Certified Archivist Washington D. C., Estados
Unidos

Dr. Luis Fernando Jaén García

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dra. Elmira Luzia Melo Soares Simeão

Universidade de Brasília, Brasil

Lic. Beatriz Montoya Valenzuela

Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú

Mg. Liliana Patiño

Archiveros Red Social, Argentina

Dr. André Porto Ancona Lopez

Universidade de Brasília, Brasil

Dra. Glaucia Vieira Ramos Konrad

Universidad Federal de Santa María, Brasil

Dra. Perla Olivia Rodríguez Reséndiz
Universidad Nacional Autónoma de México,
México

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Dr. Héctor Guillermo Alfaro López
Universidad Nacional Autónoma de México,
México

Ph. D. Juan R. Coca
Universidad de Valladolid, España

Dr. Martino Contu
Università Degli Studi di Sassari, Italia

Dr. José Ramón Cruz Mundet
Universidad Carlos III, España

Dr. Carlos Tulio Da Silva Medeiros
Instituto Federal Sul-rio-grandense, Brasil

Dr. Andrés Di Masso Tarditti
Universidad de Barcelona, España

Dra. Luciana Duranti
University of British Columbia, Canadá

Dr. Allen Foster
University of Aberystwyth, Reino Unido

Dra. Manuela Garau
Universidad de Cagliari, Italia

Dra. Marcia H. T. de Figueredo Lima
Universidad Federal Fluminense, Brasil

Dra. Rosana López Carreño
Universidad de Murcia, España

Dr. José López Yepes
Universidad Complutense de Madrid, España

Dr. Miguel Angel Márdero Arellano
Instituto Brasileiro de Informação em Ciência
e Tecnologia, Brasil

Lic. María Auxiliadora Martín Gallardo
Fundación Cs. de la Documentación, España

Dra. María del Carmen Mastropiero
Archivos Privados Organizados, Argentina

Dr. Andrea Mutolo
Universidad Autónoma de la Ciudad de
México, México

Mg. Luis Oporto Ordoñez
Director Biblioteca Nacional y Archivo
Histórico de la Asamblea Legislativa
Plurinacional de Bolivia, Bolivia
Universidad San Andrés, Bolivia

Dr. Alejandro Parada
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dra. Gloria Ponjuán Dante
Universidad de La Habana, Cuba

Dra. Luz Marina Quiroga
University of Hawaii, Estados Unidos

Dr. Miguel Ángel Rendón Rojas
Universidad Nacional Autónoma de México,
México

Dr. Gino Ríos Patio
Universidad San Martín de Porres, Perú

Dra. Fernanda Ribeiro
Universidade do Porto, Portugal

**Dr. Carlos Manuel Rodríguez
Arrechavaleta**
Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza
Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

Dra. Vivian Romeu
Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México

Mg. Julio Santillán Aldana
Universidade de Brasília, Brasil

Dra. Anna Szlejcher
Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dra. Ludmila Tikhnova
Russian State Library, Federación Rusa



CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

Indización

Revista Ciencias de la Documentación, se encuentra indizada en:



CATÁLOGO





CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

ISSN 0719-5753 - Volumen 5 / Número 2 / Julio – Diciembre 2019 pp. 63-71

**REFLEXIONES RESPECTO AL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD MENTAL
EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE UNA UNIVERSIDAD ESTATAL**

**REFLECTIONS ON WELL-BEING AND MENTAL HEALTH IN FIRST-YEAR STUDENTS,
ADMISSION FROM A STATE UNIVERSITY**

Dr. Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, Chile
alex.veliz@ulagos.cl

Mg. Anita Dörner Paris

Universidad de Lagos, Chile
anitapatricia.dorner@ulagos.cl

Fecha de Recepción: 11 de junio de 2019 – **Fecha Revisión:** 22 de junio de 2019

Fecha de Aceptación: 26 de septiembre 2019 – **Fecha de Publicación:** 01 de octubre de 2019

Resumen

La propuesta plantea la necesidad de abordar el bienestar psicológico y la salud mental en estudiantes de primer año de educación superior. Para ello se debe desarrollar un modelo psicoeducacional promotor del bienestar que favorezca el éxito académico y la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes. Si bien las universidades han generado un conjunto de acciones para apoyar el proceso de adaptación a la vida universitaria. No existe claridad respecto al perfil socioafectivo y educativo que favorece el éxito estudiantil. Se requiere, por lo tanto, un modelo de trabajo integral que aborde además de los aspectos pedagógicos, aspectos psicosociales de la vida de los estudiantes.

Palabras Claves

Bienestar psicológico – Salud mental – Educación superior

Abstract

The proposal raises the need to address psychological well-being and mental health in first-year students of higher education. To do this, a psycho-educational model promoting well-being must be developed that promotes academic success and adaptation to students' university life. Although universities have generated a set of actions to support the process of adapting to university life. There is no clarity regarding the socio-affective and educational profile that promotes student success. It therefore requires a comprehensive work model that addresses in addition to the pedagogical aspects, psychosocial aspects of students' lives.

Keywords

Psychological well-being – Mental health – Higher education

Para Citar este Artículo:

Véliz Burgos, Alex y Dörner Paris, Anita. Reflexiones respecto al bienestar psicológico y salud mental en estudiantes de primer año de una Universidad Estatal. Revista Ciencias de la Documentación Vol: 5 num 1 (2019): 63-71.

Introducción

El proceso de transición de la educación secundaria a los estudios universitarios debe considerarse en un espacio temporal amplio que abarca el año anterior y al menos el año siguiente del ingreso¹. Desde la enseñanza media a la universitaria, los estudiantes se ven enfrentados a un dinamismo importante en la totalidad de su vida, los cambios abarcan aspectos sociales (nuevas relaciones sociales, amistades), emocionales (relaciones afectivas), económicos (en algunos casos la auto sustentación), físicos, familiares, laborales, entre otros, transformándose estos con frecuencia en estresores².

Ingresar a la universidad, conlleva aproximarse a un mundo desconocido, vivir experiencias nuevas y poner a prueba las expectativas del entorno cercano y las propias. Adicionalmente, en algunos casos, esto requiere dejar el hogar, la familia, los amigos y el entorno cotidiano, lo que produce una interrupción significativa de las redes de apoyo de los sujetos. La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentra en la etapa de la adolescencia tardía, período en el cual tienden a emerger con particular intensidad problemas de salud mental como los trastornos del estado de ánimo y los trastornos ansiosos³.

Así, quienes no son capaces de ver positivamente su entorno y aceptarlo genuinamente, difícilmente podrán hacerlo con ellos mismos como individuos insertos en él. Por otro lado, quien es capaz de aceptarse y valorarse también muestra una visión más optimista de las alternativas que le depara el futuro. Ello parece ir más allá de apreciar el contexto en que se vive y proyectarlo al mañana, sino que implicaría tener autoconfianza en las propias capacidades como agente de cambio para producir o aprovechar las oportunidades que vienen⁴.

El contexto universitario es un ambiente distinto a la educación secundaria, con nuevas exigencias, libertades y cambiante para los alumnos que ingresan en él, lo que puede afectar su bienestar psicológico y el desempeño en la educación superior⁵. Si bien estos cambios son inherentes a cada proceso normativo, este fenómeno no deja de afectar o desestabilizar a los estudiantes, entendiéndolo, hablamos de la utilización de nuevos recursos psicológicos en favor de afrontar cada situación nueva y desconocida, lo que, sin lugar a duda, genera un desgaste psíquico⁶.

¹ E. Corominas Rovira, "La transición a los estudios universitarios. Abandono o cambio en el primer año de universidad", *Revista de Investigación Educativa*, Vol: 19 num 1 (2001): 127-151.

² A. Véliz y P. Apodaca, "Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos", *Revista Salud y Sociedad*, Vol: 3 num 2 (2012): 131-150.

³ Tomas Baader M.; Carmen Rojas C.; José Luis Molina F.; Marcelo Gotelli V.; Catalina Alamo P.; Carlos Fierro F.; Silvia Venezian B. & Paula Dittus B., "Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados", *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, Vol: 52 num 3 (2014): 167-176. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>

⁴ C. Perez Villalobos; C. Bonnefoy Dibarrat; A. Cabrera Flores; S. Peine Grandon; C. Muñoz Ruiz; M. Baquedano Rodríguez & J. Jimenez Espinoza, "Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción", *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol: 29 num 1 (2011): 148-160.

⁵ Sandra Sandoval Barrientos; Anita Dörner París and Alex Véliz Burgos, "Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud", *Investigación educ. médica*, Vol: 6 num 24 (2017): 260-266.

⁶ C. Perez Villalobos; C. Bonnefoy Dibarrat; A. Cabrera Flores; S. Peine Grandon; C. Muñoz Ruiz; M. Baquedano Rodríguez & J. Jimenez Espinoza, "Análisis, desde la psicología positiva..."

Cabe mencionar que, debido a esto, los estudiantes presentan ciertas dificultades de adaptación y se exponen a varios factores que amenazan su bienestar físico y psicológico. Es por esto que hace deseable y necesario aproximarse a la realidad de estos alumnos, no solo desde sus características cognitivas, afectivas o sociales, como se ha hecho tradicionalmente, sino también desde su salud mental⁷.

En la población juvenil universitaria chilena, si bien existen estudios que se aproximan a la realidad de la salud mental de los estudiantes, aún son insuficientes para dar cuenta de su complejidad⁸. Los estudios acerca de bienestar psicológico, depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud son un tema que ha ido adquiriendo más relevancia y notoriedad en los últimos años⁹. En este sentido, la literatura establece que la emergencia de ese tipo de síntomas no solo deteriora el bienestar mental y físico de quien los padece, sino que también afecta negativamente a su entorno social y académico, lo que genera como consecuencia un déficit en los resultados del proceso formativo del estudiante e influye incluso en la eficacia profesional futura. Los estudios realizados en Chile establecen que los síntomas depresivos, ansiosos y de estrés que afectan a los universitarios de primeros años del área de la salud muestran una prevalencia mayor que la declarada, tanto de los universitarios en general como de la población de jóvenes de la misma edad, lo que implica deterioro en los planos físicos, mental, social y académicos antes mencionados¹⁰. Considerando la enorme diversidad entre los estudiantes que se matriculan en la universidad es necesario reconocer que cada uno cuenta con distintos recursos y habilidades de afrontamiento ante situaciones de carácter adaptativo¹¹. Por lo anteriormente expuesto, se busca instalar un proceso reflexivo en torno al fenómeno de salud mental y bienestar psicológico de estudiantes que ingresan a primer año en una universidad estatal.

Bienestar Psicológico y Vida Universitaria

Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida. Esa satisfacción se relaciona con la vinculación entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal¹².

⁷ A. Véliz; A. Dörner y S. Sandoval, "Relación entre autoconcepto, autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de salud de Puerto Montt, Chile", Rev. Educadi, Vol: 1 num 1 (2017): 97-109.

⁸ Z. Antunez & E. Vinet, "Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena". Revista Medica num 141 (2013): 209-216.

⁹ Sandra Sandoval Barrientos; Anita Dörner Paris and Alex Véliz Burgos, "Bienestar psicológico en estudiantes de carreras...

¹⁰ J. Santander; M. I. Romero; M. J. Hitsfeld & V. Zamora, "Prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile", Revista Chilena Neuro-Psiquiatra, Vol: 49 num 1 (2011): 47-55; R. Berraza; N. Muñoz; M. Alfaro; A. Alvarez; V. Araya; J. Villagra & A. M. Contreras, "Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería". Revista Chilena Neuro-Psiquiatra, Vol: 53 num 4 (2015): 251-260 y A. Véliz y P. Apodaca, "Niveles de autoconcepto, autoeficacia..."

¹¹ N. Pérez Escoda; G. Filella Guiu & A. Soldevila Benet, "Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios", Revista electrónica de motivación y emoción, Vol: 13 num 34 (2013).

¹² C. García & I. González, "La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales", Revista Cubana de Medicina General Integral, Vol: 16 num 6 (2000): 586-592.

El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y respuestas de enfrentamiento al estrés, los datos indican la relación existente entre percepción de salud y satisfacción vital¹³.

Se plantea que mayores niveles de bienestar psicológico suponen a nivel colectivo mayor desarrollo económico, una cultura que promueve las libertades personales, una preocupación por la igualdad social y la legitimación de relaciones sociales igualitarias¹⁴. Por el contrario, menores niveles de bienestar subjetivo se relacionarían con mayor número de problemas de salud mental, de integración social, bajo autoconcepto, entre otros¹⁵.

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables¹⁶.

Este concepto de bienestar, es una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas y los logros, lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja¹⁷.

Bajo estos supuestos, es de esperar que el bienestar psicológico sea un constructo importante a trabajar para promover los procesos de adaptación de los estudiantes a la vida universitaria.

¹³ A. Videra-García & R. E. Reigal-Garrido, "Physical self-concept, perceptions of health and life satisfaction in a sample of adolescents", *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, Vol: 29 num 1 (2001): 141-147. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>

¹⁴ M. L. Lima & R. Novo, Nós por cá todos bem? Bem-Estar subjetivo e social em Portugal e na Europa. In J. Vala & A. Torres (Eds.), *Atitudes, Valores e Estruturas Sociais na Europa* (pp. 147-182) (Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais, 2006); R. Veenhoven, "The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life", *Journal of Happiness Studies*, Vol: 1 num 1 (2000): 1-39 y M. Bilbao, *Creencias Sociales y Bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Universidad Del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea. 2008.

¹⁵ A. Véliz Burgos, "Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos", *Psicoperspectivas*, Vol: 11 num 2 (2012): 143-163. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>

¹⁶ A. Véliz y P. Apodaca, "Niveles de autoconcepto, autoeficacia..."

¹⁷ C. Garcia & I. Gonzalez, "La categoría bienestar psicológico..."

Salud Mental

El concepto de salud mental presenta mucha controversia en cuanto a su definición y a su campo de acción. Son muchas las áreas científicas que se refieren a él y tratan de definirlo de la mejor manera. Se relaciona directa o indirectamente con las ciencias de la salud, ciencias sociales, psicología, ciencias de la educación, ciencias de la actividad física, artes, por nombrar algunas.

En este contexto, y como lo define la OMS¹⁸ la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada en la definición de salud de la OMS: *“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*. También ha sido definido por la misma OMS como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades. Se refiere además a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos. Por el contrario, los problemas de la salud mental afectan a la sociedad en su totalidad, y no sólo a un segmento limitado o aislado de la misma y por lo tanto constituyen un desafío importante para el desarrollo general. En todos los individuos, la salud mental, la física y la social están íntimamente relacionadas. Esta interdependencia, indicaría que la salud mental es un pilar central en el bienestar general de los individuos, sociedades y naciones.

Chile es un país con altas tasas de enfermedades mentales, cuyos costos directos e indirectos afectan negativamente a los individuos que las padecen, sus familias y la sociedad en su conjunto, aumentando los costos y usos de los servicios generales de salud. Si bien el Ministerio de Salud ha reconocido crecientemente la relevancia de los problemas de salud mental, el financiamiento de la salud mental no ha aumentado según los objetivos propuestos. Los planes de salud mental implementados en la última década no han reducido las altas tasas de enfermedades mentales¹⁹.

El gasto público en salud de nuestro país es muy bajo en relación a los países desarrollados y en salud mental llega sólo al 2,4% del gasto total en salud, muy lejos de la recomendación mínima de la OMS. Esto reduce la cobertura y obliga a desarrollar tareas principalmente curativas, aumenta la automedicación de psicofármacos y sobrecarga a los equipos de salud primaria y especializada, entre otras consecuencias²⁰. En vista de lo anterior, se requiere promover políticas integrales que fomenten un mayor bienestar en la comunidad, pues la presencia de bajos niveles de salud mental trae consigo una variedad de problemas, como lo son una importante disminución en la calidad de vida, problemas en salud física y una importante tasa de mortalidad prematura. Insel²¹ plantea que los trastornos de depresión y esquizofrenia aumentan entre 40% y 60% la probabilidad de sufrir una muerte prematura, por suicidio o por problemas de salud física, como lo pueden ser el cáncer, enfermedades cardio-vasculares, diabetes, entre otros.

¹⁸ Organización Mundial de la Salud, OMS, Invertir en Salud Mental. 2004. http://www.who.int/mental_health.

¹⁹ P. Errazuriz; C. Valdes; P. Vöhringer & E. Calvo, “Financiamiento de la salud mental en Chile: Una deuda pendiente”, *Revista Medica de Chile*, Vol: 143 num 9 (2015): 1179-1186.

²⁰ C. Castillo, *Plan Nacional Salud Mental 2017-2025* (Santiago: Ministerio de Salud, 2017).

²¹ T. Insel, “Evaluación de los costos económicos de la enfermedad mental grave”, *The American Journal of Psychiatry*, Vol: 165 num 6 (2008): 663-692.

La información disponible sugiere que los trastornos mentales son la causa de discapacidad más importante y costosa de tratar en las sociedades. En el país, si bien se han generado acciones, estas aún no son suficientes para desarrollar un modelo integral de bienestar y salud mental, quedando centradas estas intervenciones en las áreas de salud y educación.

Dentro de esta problemática, las universidades no deberían quedar ausentes en la generación de propuestas para promover el bienestar de las comunidades. Pero por sobre todo, el trabajo que se está tornando más importante es la promoción del bienestar con sus usuarios directos: los estudiantes universitarios, los académicos y funcionarios que conforman la comunidad universitaria, quienes están presentando un aumento de problemas que afectan el bienestar psicológico y la salud mental.

Una Universidad Saludable

Entenderemos por Universidad Saludable o Universidad Promotora de Salud aquella que incorpora la Promoción de la Salud a su proyecto educativo y laboral con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general. En este sentido cobra mucha importancia incorporar el concepto de Universidad Saludable en la Cultura Organizacional de las Universidades, debido a que una vez incorporada forma parte de las normas, valores, costumbres y rituales que son partes de una organización, contando con una visión, objetivos, metas y recursos institucionales, que permitan desarrollar acciones con un sentido de identidad organizacional y permanentes en el tiempo que promuevan un bienestar positivo en sus diferentes dimensiones humanas.

Conclusión

Bajo esta mirada, resulta relevante poner atención en el bienestar psicológico de los y las estudiantes de primer año de universidad. Se requiere en este contexto que las Universidades constituyan redes de trabajo para que desde un enfoque preventivo se potencien acciones de autocuidado en los y las jóvenes. Se promueva además un trabajo interdisciplinario para apoyar este proceso de adaptación.

Considerando lo anterior, parece más concreto para una universidad iniciar actividades preventivas promoviendo la aceptación en los estudiantes de lo que han logrado ser, la valoración de lo que tienen y la confianza en lo que viene, en lugar de apoyar la realización o derivación de atención en salud mental, pues esto se constituiría en una nueva forma de consulta psicológica, con los nuevos costos asociados a los procesos de atención y disponibilidad de recursos humanos. De esta forma, se podría promover el bienestar en el contexto universitario²². Finalmente, el gran desafío de las Universidades a través de sus Direcciones o Unidades de asuntos estudiantiles, Direcciones de Recursos Humanos o de Desarrollo Organizacional es promover una cultura de bienestar en sus diferentes dimensiones: psicológico, social, física, en armonía con el medio, en toda la comunidad universitaria involucrando a estudiantes, directivos, académicos y funcionarios.

²² C. Perez Villalobos; C. Bonnefoy Dibarrat; A. Cabrera Flores; S. Peine Grandon; C. Muñoz Ruiz; M. Baquedano Rodriguez & J. Jimenez Espinoza, "Análisis, desde la psicología positiva..."

Bibliografía

Antunez, Z. & Vinet, E. "Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena". *Revista Medica* num 141 (2013): 209-216.

Baader M., Tomas; Rojas C., Carmen; Molina F., José Luis; Gotelli V., Marcelo; Alamo P., Catalina; Fierro F., Carlos; Venezian B. Silvia & Dittus B. Paula. "Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados". *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, Vol: 52 num 3 (2014): 167-176. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>

Berraza, R.; Muñoz, N.; Alfaro, M.; Alvarez, A.; Araya, V.; Villagra, J. & Contreras, A. M. "Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería". *Revista Chilena Neuro-Psiquiatra*, Vol: 53 num 4 (2015): 251-260.

Bilbao, M. Creencias Sociales y Bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico. Tesis Doctoral, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Universidad Del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea. 2008.

Castillo, C. Plan Nacional Salud Mental 2017-2025. Santiago: Ministerio de Salud. 2017.

Corominas Rovira, E. "La transición a los estudios universitarios. Abandono o cambio en el primer año de universidad". *Revista de Investigación Educativa*, Vol: 19 num 1 (2001): 127-151.

Errazuriz, P.; Valdes, C.; Vöhringer, P. & Calvo, E. "Financiamiento de la salud mental en Chile: Una deuda pendiente". *Revista Medica de Chile*, Vol: 143 num 9 (2015): 1179-1186.

Garcia, C. & Gonzalez, I. "La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales". *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Vol: 16 num 6 (2000): 586-592.

Insel, T. "Evaluación de los costos económicos de la enfermedad mental grave". *The American Journal of Psychiatry*, Vol: 165 num 6 (2008): 663-692.

Lima, M. L. & Novo, R. Nós por cá todos bem? Bem-Estar subjetivo e social em Portugal e na Europa. In J. Vala & A. Torres (Eds.), *Atitudes, Valores e Estruturas Sociais na Europa* (pp. 147-182). Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais. 2006.

Organización Mundial de la Salud, OMS. *Invertir en Salud Mental*. 2004. http://www.who.int/mental_health.

Pérez Escoda, N.; Filella Guiu, G. & Soldevila Benet, A. "Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios". *Revista electrónica de motivación y emoción*, Vol: 13 num 34 (2013).

Perez Villalobos, C.; Bonnefoy Dibarrat, C.; Cabrera Flores, A.; Peine Grandon, S.; Muñoz Ruiz, C.; Baquedano Rodriguez, M. & Jimenez Espinoza, J. "Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción". *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol: 29 num 1 (2011): 148-160.

Sandoval Barrientos, Sandra; Dörner París, Anita and Véliz Burgos, Alex “Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud”. *Investigación educ. médica*, Vol: 6 num 24 (2017): 260-266.

Santander, J.; Romero, M. I.; Hitschfeld, M. J. & Zamora, V. “Prevalencia de ansiedad y depresión entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile”. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatra*, Vol: 49 num 1 (2011): 47-55.

Véliz, A. y Apodaca P. “Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos”. *Revista Salud y Sociedad*, Vol: 3 num 2 (2012): 131-150.

Véliz Burgos, A. “Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos”. *Psicoperspectivas*, Vol: 11 num 2 (2012): 143-163. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>

Véliz, A.; Dörner, A. y Sandoval, S. “Relación entre autoconcepto, autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de salud de Puerto Montt, Chile”. *Rev. Educadi*, Vol: 1 num 1 (2017): 97-109.

Veenhoven, R. “Quality-of-life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990’s”. *Social Indicators Research*, num 48 (1999): 157-186.

Veenhoven, R. “The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life”. *Journal of Happiness Studies*, Vol: 1 num 1 (2000): 1-39.

Videra-García, A. & Reigal-Garrido, R. E. “Physical self-concept, perceptions of health and life satisfaction in a sample of adolescents”. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, Vol: 29 num 1 (2001): 141-147. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>

CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL



Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Ciencias de la Documentación**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Ciencias de la Documentación**.