

Salud mental positiva de los estudiantes Unidad Académica de Ahuacatlán. Universidad Autónoma de Nayarit

Alma Cecilia Quezada Sánchez¹, Iris Yamilet Ornelas Quezada², Ruth Hernández Alvarado³

Resumen

En la presente investigación se analiza y evalúa la salud mental de los estudiantes de la Unidad Académica de Ahuacatlán, de la Universidad Autónoma de Nayarit, en el cual se plantea la hipótesis que los factores que la integran se cumplen de manera positiva, con el objetivo de identificar si el estudiante cuenta con una salud mental positiva para cerciorarse que exista un mayor despliegue de sus potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, trabajo y metas personales, se aplicó el modelo multifactorial de Salud Mental Positiva desarrollado por Lluch en 1999 como resultado de su tesis doctoral que se basa en seis factores: Satisfacción Personal, Actitud Prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de problemas y autoactualización y Habilidades de relación interpersonal (Lluch, 1999, 2003). Se realiza un procesamiento de los datos con el programa estadístico SPSS para identificar las distintas correlaciones que existen en los resultados para probar la hipótesis planteada, se encuentra un desfase en el factor prosocial en el cual se llega a la conclusión que se presenta por el uso excesivo de las tecnologías y la falta de relaciones humanas, finalmente se concluye con la propuesta de llevar a cabo talleres de desarrollo humano para proporcionarles una atención psicológica y poder evaluar para medir en cada ciclo escolar y se presente un progreso emocional.

Palabras clave: Salud, mental, positiva, estudiantes

Abstract

In the present investigation, the mental health of the students of the Academic Unit of Ahuacatlán, of the Autonomous University of Nayarit, is analyzed and evaluated, in which the hypothesis is proposed that the factors that integrate it are fulfilled in a positive way, with the objective of To identify if the student has a positive mental health to make sure that there is a greater deployment of their potential that will be reflected in their coexistence, work and personal goals, the multifactorial model of Positive Mental Health developed by Lluch in 1999 was applied as a result of his doctoral thesis that is based on six factors: Personal Satisfaction, Prosocial Attitude, Self-control, Autonomy, Problem solving and self-actualization and Interpersonal relationship skills (Lluch, 1999, 2003). Data processing is carried out with the SPSS statistical program to identify the different correlations that exist in the results to test the proposed hypothesis, there is a lag in the prosocial factor in which the conclusion that is presented by the use is reached. excessive use of technologies and the lack of human relations, it is proposed to carry out human development workshops to provide them with psychological attention and to be able to evaluate to measure in each school cycle and emotional progress is presented.

Keywords: Health, mental, positive, students

¹ Universidad Autónoma de Nayarit, Unidad Académica de Ahuacatlán UAN, 3241112469, cecilia.quezada@uan.edu.mx

² Universidad Autónoma de Nayarit-Unidad Académica de Ahuacatlán UAN, 3112559866, iris.ornelas@uan.edu.mx

³ Universidad Autónoma de Nayarit-Unidad Académica de Ahuacatlán UAN, 3241011986, ruth.hernandez@uan.edu.mx

Introducción

En la presente investigación, se describen los resultados de la salud mental positiva en los estudiantes de la Unidad Académica de Ahuacatlán UAN, en la cual se aplicó un instrumento de evaluación diseñado por Lluch (1999) el cual sostiene que: “ La salud mental positiva es el resultado de la interacción de factores psicosociales de las personas que le facilitan alcanzar un alto nivel de bienestar, de funcionamiento óptimo e implica la promoción de sus cualidades facilitando su máximo desarrollo, potencial que está determinado por la presencia de diferentes factores”. (Lluch, 1999. pág.48).

El objetivo es identificar si el estudiante cuenta con una salud mental positiva para cerciorarse que exista un mayor despliegue de sus potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, trabajo y metas personales.

Se observa el resultado de las hipótesis planteadas acerca del grado de correlación que existe entre cada uno de los factores que integran la salud mental positiva y el total ideal planteado por Lluch (1999) en su intervalo aceptable.

Como planteamiento del problema se consideró necesario determinar el nivel de salud mental positiva para que enfrenten retos, trabajen productiva y ordenadamente y evitar así la deserción, se considera de suma importancia conocer su forma de pensar, de sentir y de actuar, saber cómo se relacionan con otras personas, manejo del estrés, debido a que se presentaron casos especiales que requirieron intervención psicológica dando la pauta el bajo rendimiento académico.

En relación a la justificación del actual, se valoró la salud mental positiva en nuestros estudiantes, para ello se utilizaron diferentes factores según Lluch (1999) con distintos niveles que la integran: Actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y actualización, habilidades de relación interpersonal, con la finalidad de tener conocimientos en los resultados para utilizar nuevas estrategias que colaboren en el nivel de estrés, bajo rendimiento académico y la baja productividad que causa deserción, es necesario evaluar para medir en cada ciclo escolar y proporcionar apoyo emocional.

Fundamentación Teórica

De igual manera menciona Pérez (2010 p. 32) “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”.

Se analiza de manera integral la salud mental de los estudiantes en México, Los estudiantes al ingresar al Nivel Educativo Superior han tomado una decisión trascendental en su proyecto de vida, en la que para responder favorablemente a las exigencias académicas no solo se debe estar convencidos de la carrera elegida para ejercerla como profesión, sino que también se encuentren mentalmente sanos para tener una mayor capacidad de respuesta a las situaciones que se presentarán en el trayecto académico formativo (Pérez, Ponce, Hernández, y Márquez, 2010).

Es el resultado de la interacción de factores psicosociales de las personas que le facilitan alcanzar un alto nivel de bienestar, de funcionamiento óptimo e implica la promoción de sus cualidades facilitando su máximo desarrollo, potencial que está determinado por la presencia de diferentes factores. (Lluch, 1999. pág.48).

La variable de salud mental positiva fue estudiada por primera vez por Jahoda en 1958, más en 1999 LLuch realizó su tesis de doctorado plasmando toda la teoría de Jahoda, en su cuestionario salud mental positiva, siendo una teoría nueva y poco estudiada igualmente el cuestionario.

Un resultado de impacto es el de Toribio (2017) realizó la investigación titulada “Factores Protectores de la Salud Mental Positiva en Adolescentes” que tuvo como objetivo el explicar en qué medida los factores protectores inciden sobre la salud mental positiva en adolescentes con y sin sintomatología depresiva, esta investigación es no experimenta, empírico cuantitativa y descriptivo; su muestra estuvo conformada por un total de 533 adolescentes de nivel medio superior de la ciudad Toluca, los instrumentos usados fueron la escala de salud mental positiva, escala de felicidad, escala de autoestima, escala de optimismo, escala de salud SF-36 y escala de depresión”.

Serna (2016) desarrolló la tesis titulada “Salud Mental Positiva en estudiantes de Psicología” para la obtención de Licenciatura en Psicología por la Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia, tuvo como objetivo establecer los niveles de salud mental positiva en una muestra de estudiantes en periodo de prácticas de preparado de psicología, como también establecer los niveles de las características de salud positiva y compararlas con sedes de la universidad.

Descripción del Método

El método que se utilizó en la presente investigación fue descriptivo y de tipo transversal basado en el modelo multifactorial de Salud Mental Positiva desarrollado por Lluch en 1999 como resultado de su tesis doctoral que se basa en seis factores: Satisfacción Personal, Actitud Prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de problemas y autoactualización y Habilidades de relación interpersonal (Lluch, 1999, 2003), anexo I.

A los participantes que se les aplicó tal instrumento son parte de la población de la Unidad Académica de Ahuacatlán, de la UAN que están cursando las carreras de Contaduría y Administración mediante una muestra por estratos lo que equivale de manera proporcional a cada una de las áreas con su porcentaje correspondiente a un total de 37 estudiantes que poseen de 18 a 23 años, se obtuvo de manera aleatoria, se utilizó el programa estadístico SPSS para su procesamiento y se realizó el análisis de los resultados en relación con los factores propuesto por Lluch(1999), con el nivel de intervalo ideal para comprobar así las hipótesis de correlación, se identificó la relación de cada uno de los factores con el Modelo de Salud Mental Positiva.

La definición de Salud Mental Positiva basada en este modelo se basa en los siguientes supuestos fundamentales:

1. Se entiende como un constructo y significa que no se puede definir directamente; se necesitan términos más específicos como factores o dimensiones.
2. Se entiende como un estado dinámico y flotante. La concepción dinámica de la salud mental positiva implica aceptar sentimientos y experiencias tanto positivas como negativas.
3. Tiene límites que deben controlarse. Todos los estados emocionales tienen límites que, si se superan (por déficit o en exceso), pueden provocar patología.

4. Los factores que componen el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva están interrelacionados, de modo que unos puedan compensar a otros. Así, según el momento o la situación personal, unos factores prevalecen sobre otros (Luch, 1999, 2002, 2003, 2008, 2020; Luch-Canut, Sequeira, & Roldán-Merino, 2017).

A continuación, en la Tabla 1, se describen los aspectos conceptuales más relevantes que definen cada uno de los seis factores.

Tabla 1 – Definición de los factores del Modelo de Salud Mental Positiva (Lluch, 1999,2020: Sequeira & Lluch, 2015; Luch-Canut, Sequeira, & Roldán-Merino, 2017)

Factores	Definición de los factores
F1-Satisfacción Personal	Se refiere a la satisfacción contigo mismo (autoconcepto/autoestima), con tu vida personal y con las perspectivas de futuro.
F2-Actitud Prosocial	Incluye la sensibilidad de una persona a su entorno social, la actitud y el deseo de ayudar y/o apoyar a los demás y la aceptación de los demás y de los hechos sociales diferenciales.
F3-Autocontrol	Contempla la capacidad de la persona para afrontar situaciones de estrés y conflicto, equilibrio emocional/control emocional y tolerancia a la ansiedad y al estrés
F4-Autonomía	Incluye la capacidad de la persona para tomar sus propias decisiones aplicando sus propios criterios, autorregulando su propio comportamiento y manteniendo un buen nivel de seguridad personal/confianza en sí mismo.
F5-Resolución de Problemas y autoactualización	Se refiere a la capacidad de análisis de la persona, la habilidad para tomar decisiones, así como la flexibilidad/capacidad para adaptarse a los cambios, desarrollando una actitud de crecimiento y desarrollo personal continuo.
F6- Habilidades de Relación interpersonal	Incluye la capacidad de la persona para comunicarse y establecer relaciones interpersonales íntimas y la empatía/capacidad para entender los sentimientos de los demás. Es la habilidad para ofrecer apoyo emocional.

Cuestionario de Salud Mental Positiva

Los seis factores propuestos por Lluch (1999, 2003) en el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva se evalúan a través del Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) con un total de 39 ítems que se distribuyen de manera desigual entre los 6 factores, como se muestra en la tabla 2.

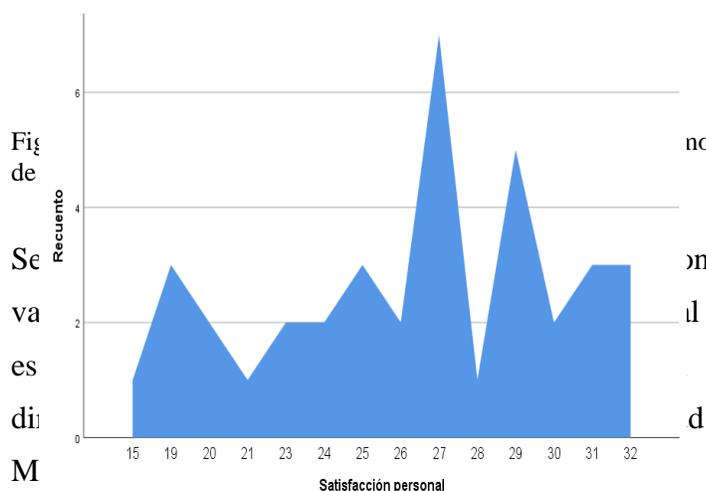
Tabla 2 – Distribución por factores de los ítems del CSMP y valores máximos y mínimos de cada factor y del cuestionario global.

Factores	Ítems	Valores máximos y mínimos
F1-Satisfacción Personal	4*,6,7,12,14,31,38,39	8-32
F2-Actitud Prosocial	1,3,23*,25*,37*	5-20
F3-Autocontrol	25*,21*,22*,26*	5-20
F4-Autonomía	10,13,19,33,34	5-20
F5-Resolución de Problemas y autoactualización	15*,16*,17*,27*,28*,29*,32*,35*,36*	9-36
F6- Habilidades de Relación interpersonal	8,9,11*,18*,20*,24,30	7-28
CSMP Total	1 al 39	39-156

*indica los ítems positivos. Los ítems restantes están formulados en negativo. Adaptado de Luch en Fornes y Gómez

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los hallazgos con los estudiantes de Administración y Contaduría en cada uno de los seis factores del Cuestionario de Salud Mental Positiva



Correlaciones

		Satisfacción personal	Total
Satisfacción personal	Correlación de Pearson	1	.739**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	37	37
Total	Correlación de Pearson	.739**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	37	37

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

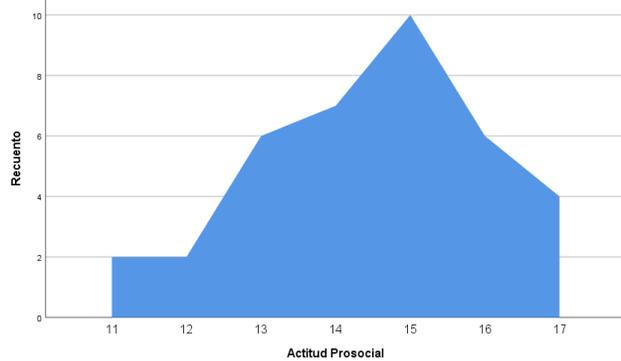


Figura 2. Actitud prosocial, valor máximo y mínimo de 5 a 20 Lluch (1999,2003). Fuente encuesta propia.

Correlaciones

		Total	Actitud Prosocial
Total	Correlación de Pearson	1	.272
	Sig. (bilateral)		.103
	N	37	37
Actitud Prosocial	Correlación de Pearson	.272	1
	Sig. (bilateral)	.103	
	N	37	37

Presenta un intervalo aceptable dentro del rango con valores medios, es decir la Actitud Prosocial está en un punto central, no es positiva ni negativa totalmente en los estudiantes, se observa una correlación débil con el total del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva.

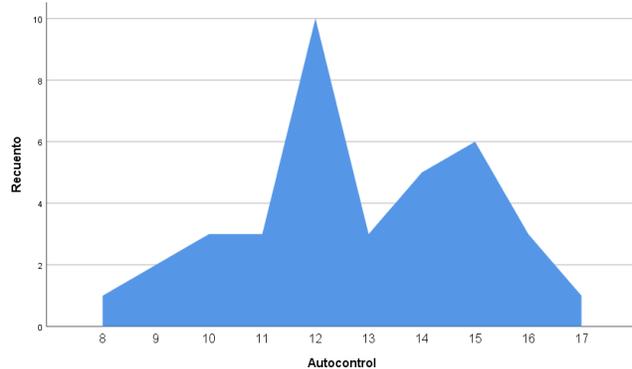


Figura 3. Autocontrol, valor máximo y mínimo de 5 a 20 Lluch (1999,2003). Fuente encuesta propia.

Correlaciones

		Total	Autocont rol
Total	Correlación de Pearson	1	.486**
	Sig. (bilateral)		.002
	N	37	37
Autocont rol	Correlación de Pearson	.486**	1
	Sig. (bilateral)	.002	
	N	37	37

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

El análisis en el factor anterior nos presenta un autocontrol medio dentro de los límites del intervalo, sin embargo, existe una correlación media con el del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva.

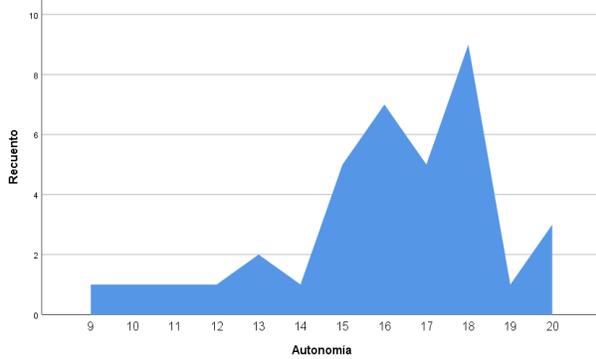


Figura 4. Autonomía, valor máximo y mínimo de 5 a 20 Lluch (1999,2003). Fuente encuesta propia.

Correlaciones

		Total	Autono mía
Total	Correlación de Pearson	1	.590**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	37	37
Autono mía	Correlación de Pearson	.590**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	37	37

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

En relación con la Autonomía la presente muestra que los estudiantes si están dentro del nivel de intervalo deseado y con una concentración en valores mayores, esto lo confirma la correlación que existe con el del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva.

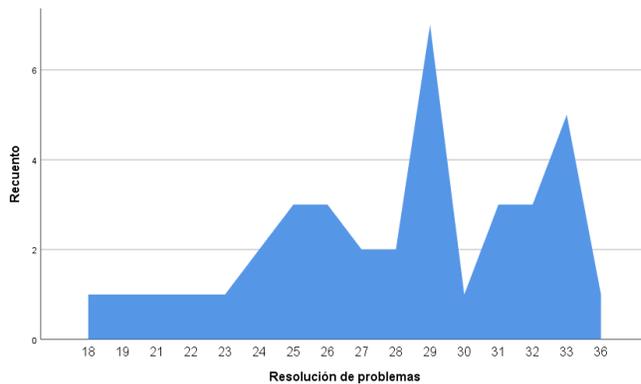


Figura 5. Resolución de problemas, valor máximo y mínimo de 9 a 36 Lluch (1999,2003). Fuente encuesta propia.

Correlaciones

		Total	Resoluc ión de problem as
Total	Correlación de Pearson	1	.879**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	37	37
Resolución de problemas	Correlación de Pearson	.879**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	37	37

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

En la presente interpretación podemos observar que los estudiantes presentan facilidad para la resolución de problemas y tiene un alto grado de correlación con del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva.

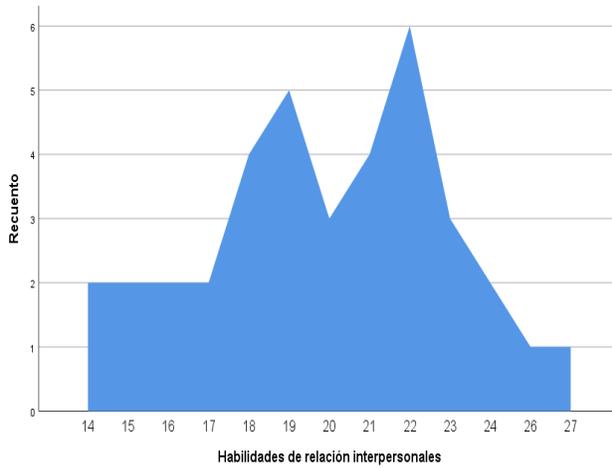


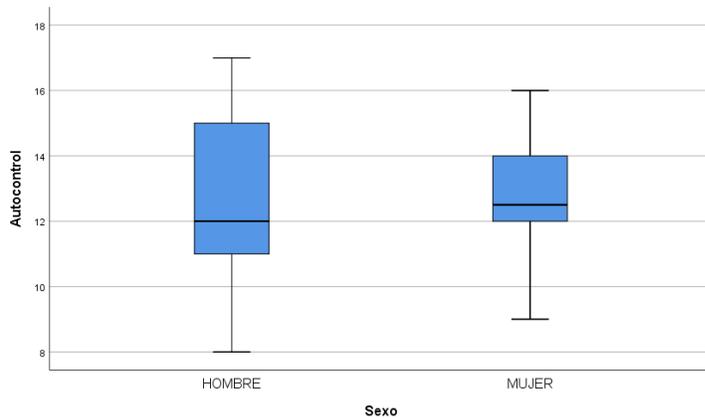
Figura 6. Habilidades de relación interpersonal, valor máximo y mínimo de 7 a 28 Lluh (1999,2003). Fuente encuesta propia.

Correlaciones

		Total	Habilidades de relación interpersonales
Total	Correlación de Pearson	1	.643**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	37	37
Habilidades de relación interpersonales	Correlación de Pearson	.643*	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	37	37

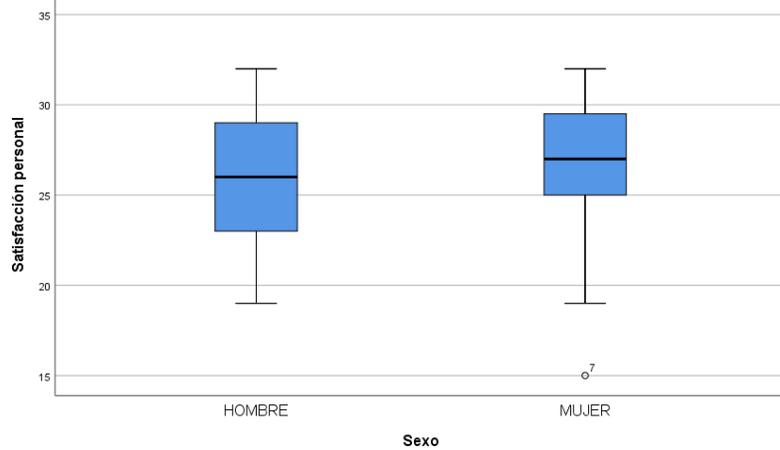
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa con satisfacción que los estudiantes presentan están dentro del límite aceptable del intervalo de habilidades de relación interpersonal y presentan una alta concentración en los valores mayores lo que se comprueba que hay una fuerte correlación con del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva.



En la presente podemos observar el nivel de autocontrol de las mujeres tiene un intervalo corto y es más bajo de 12 a 14 en relación a los hombres con un intervalo de 11 a 15 puntos

Figura 7. Autocontrol, valor máximo y mínimo de 5 a 20 Lluch (1999,2003). Fuente encuesta propia.



Respecto a la satisfacción personal el intervalo de las mujeres es de 25 a 29 menos amplio, aunque con nivel máximo que el de los hombres de 23 a 28 puntos

Figura 8. Satisfacción personal, valor máximo y mínimo de 8 a 32 Lluch (1999,2003). Fuente encuesta propia.

Factores que integran el Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva.

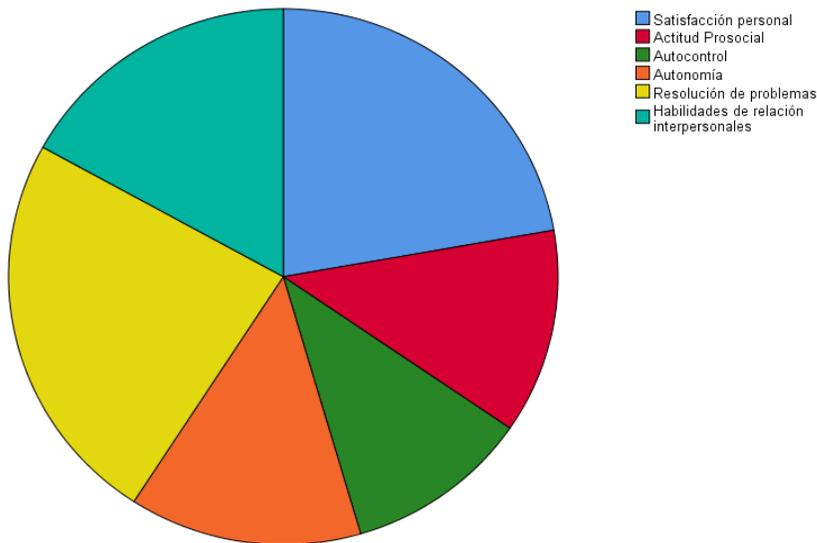


Figura 9. Gráfico integrado por los factores del Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva. Fuente encuesta propia.

Conclusiones

Se logró cumplir con el objetivo de identificar si el estudiante cuenta con una salud mental positiva, se midió en base al nivel de los intervalos propuestos Lluch (1999) cada uno de los factores los que se indicaron que la mayoría de los estudiantes tienen las habilidades y competencias para que enfrenten retos, trabajen productiva y ordenadamente para evitar así la deserción, se presentó una excepción en el factor prosocial que si se percibe físicamente, los estudiantes se enfocan en sus metas y propósitos, sin importar el ámbito social, considero que se debe hacer más vinculación para sensibilizarlos desde su convivencia interna hasta el medio que los rodea, con una visualización hacia su entorno, crear conciencia que en un futuro serán parte activa de una sociedad que demandará sus servicios profesionales.

Por lo tanto, la prueba de hipótesis que sostiene que los estudiantes cuentan con una salud mental positiva no se cumple al cien por ciento por esta situación que la mayoría son antisociales, se cree que es un efecto secundario del uso de las tecnologías, las cuales vienen a sustituir relaciones humanas que se pierden tanto en el aula, la Unidad Académica y por consecuente con la sociedad.

La propuesta que se presenta es atender la salud mental mediante la implementación de talleres de relaciones humanas que generen la integración de los estudiantes y forjen un estado convivencia y felicidad desde en el aula hacia su exterior para su bienestar emocional.

Referencias Bibliográficas

- Alarcón M, Barradas J, Ibañez M, Trapaga J. (2011). Factores de salud mental positiva en estudiantes de psicología universidad veracruzana. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1(2), 123-135.
- Arzate S. (2015). Evaluación del programa de tutoría académica en la Licenciatura en Educación de la UAP-Chi. (págs. 1-13). México: Memorias del Congreso Internacional de Educación.
- Campuzano, M., Bustamante P., Libien, y. Gómez, D., Vera, A. (2017). Depresión en alumnos de medicina Universidad Autónoma del Estado de México, 2009-2014. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 4 (7)1-12
- Lluch-Canut M.T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. (Doctoral Thesis, Department of Behavioral Sciences Methodology: Universidade de Barcelona, Espanha). Disponible em: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf

- Lluch, M.T. (2020). Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19. Barcelona: Depósito Digital da Universitat de Barcelona. Disponible em: <http://hdl.handle.net/2445/155397>
- Mantas J, S., Juvinyà i Canal, D., Bertran i Noguera, C., Roldán-Merino, J., Sequeira, C., & Lluch Canut, M. (2015). Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (13), 34-42.
- Pérez P. Luz, Ponce R. Antonio, Hernández C. Jorge.(2010) *Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco*. *Revista Educación y Desarrollo* 14-10 https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf
- Sandoval, J. M. y Richard, M. P. (2015). 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/>
- Xavier, M., Baptista, H., Mendes, J. M., Magalhães, P., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2013). Implementing the World Mental Health Survey Initiative in Portugal – rationale, design and fieldwork procedures. *International Journal of Mental Health Systems*, 7(1), 19. doi:10.1186/1752-4458-7-19

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 GRACIAS.

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

	SIEMPRE CASI SIEMPRE	O	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA CASI NUNCA	O
19...me preocupa que la gente me critique						
20...creo que soy una persona sociable						
21...soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos						
22soy 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 mi,...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						