



Salud emocional en el nivel superior

Emotional health at the senior level

Saúde emocional em nível sênior

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v6i16.98>

 **Marco Antonio Tejada Mendoza**
mtejadam@unmsm.edu.pe

 **Quiterio Trujillo Reyna**
quiterio.trujillo@unmsm.edu.pe

 **Ramiro Norberto Quintana Otero**
rquintanao@unmsm.edu.pe

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Recibido el 12 de julio 2023 / Aceptado el 4 de agosto 2023 / Publicado el 29 de septiembre 2023

RESUMEN

La salud emocional se refiere al bienestar que involucra la expresión de sentimientos, la adaptación a desafíos emocionales y la autorregulación para enfrentar adversidades. El objetivo de la investigación fue identificar los niveles de salud emocional y sus dimensiones crecimiento personal, propósito de vida, autoaceptación y relaciones positivas de los estudiantes universitarios. En este estudio, se utilizó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental transversal. Se empleó la escala ESE de 22 ítems, demostrando validez de contenido y constructo, y alta fiabilidad con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.925. La muestra incluyó 120 estudiantes de educación física, del primero al décimo ciclo. Los resultados mostraron niveles bajos en salud emocional (45.8%), y sus dimensiones crecimiento personal (44.2%), propósito de vida (45.8%), autoaceptación (44.2%) y relaciones positivas (34.5%). Estos hallazgos sugieren dificultades en el adecuado manejo emocional de los estudiantes, afectando su crecimiento personal y bienestar emocional.

Palabras clave: Salud emocional; Propósito de vida; Autoaceptación; Crecimiento personal; Estudiantes universitarios

ABSTRACT

Emotional health refers to well-being that involves the expression of feelings, adaptation to emotional challenges and self-regulation to face adversities. The objective of the research was to identify the levels of emotional health and its dimensions personal growth, life purpose, self-acceptance and positive relationships of university students. In this study, a quantitative methodology with a cross-sectional non-experimental design was used. The 22-item ESE scale was used, demonstrating content and construct validity, and high reliability with a Cronbach's alpha coefficient of 0.925. The sample included 120 physical education students, from the first to the tenth cycle. The results showed low levels in emotional health (45.8%), and its dimensions personal growth (44.2%), life purpose (45.8%), self-acceptance (44.2%) and positive relationships (34.5%). These findings suggest difficulties in the adequate emotional management of students, affecting their personal growth and emotional well-being.

Key words: Emotional health; Life purpose; Self-acceptance; Personal growth; University students

RESUMO

A saúde emocional refere-se ao bem-estar que envolve a expressão de sentimentos, a adaptação aos desafios emocionais e a autorregulação para lidar com a adversidade. O objetivo da pesquisa foi identificar os níveis de saúde emocional e suas dimensões: crescimento pessoal, propósito de vida, autoaceitação e relacionamentos positivos de estudantes universitários. Neste estudo, foi utilizada uma metodologia quantitativa com um projeto transversal não experimental. Foi usada a escala ESE de 22 itens, que demonstrou validade de conteúdo e de construção, além de alta confiabilidade com um coeficiente alfa de Cronbach de 0,925. A amostra incluiu 120 alunos de educação física, da primeira à décima série. Os resultados mostraram baixos níveis de saúde emocional (45,8%) e suas dimensões de crescimento pessoal (44,2%), propósito de vida (45,8%), autoaceitação (44,2%) e relacionamentos positivos (34,5%). Esses resultados sugerem dificuldades no gerenciamento emocional adequado dos alunos, afetando seu crescimento pessoal e bem-estar emocional.

Palavras-chave: Saúde emocional; Propósito de vida; Autoaceitação; Crescimento pessoal; Estudantes universitários

INTRODUCCIÓN

La salud emocional es un factor fundamental para el bienestar global de las personas y ejerce un impacto significativo en su calidad de vida. Se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar de manera saludable y adaptativa las emociones. Una salud emocional positiva implica equilibrio emocional, autoconciencia, habilidades de afrontamiento efectivas y relaciones interpersonales satisfactorias (Goleman, 2010). Este aspecto es de relevancia en distintos ámbitos de la vida, incluyendo el ámbito personal, social y laboral. A nivel personal, una buena salud emocional se asocia con una alta autoestima, un autoconcepto positivo y la capacidad de manejar el estrés y las dificultades de manera constructiva (Lane et al., 1997). Las emociones tienen funciones importantes como por ejemplo permiten adaptarnos a diferentes momentos, interactuar con la gente o integrarnos socialmente, las emociones son especialmente fundamentales sirven como factor motivacional para dirigir nuestras vidas y tomar decisiones. (Mutual de Seguridad, s/f).

En el ámbito personal, la salud emocional se refleja en diversos aspectos que merecen ser considerados. Una buena salud emocional está asociada con una autoestima y autoconcepto positivos. Cuando una persona posee una salud emocional sólida, tiende a tener una percepción positiva de sí misma, se valora y respeta a sí misma, lo que se traduce en una mayor confianza y seguridad en sus capacidades (David, 2020). Además, una salud emocional adecuada

permite a las personas enfrentar el estrés y las dificultades de manera constructiva. Aquellos individuos con una salud emocional sólida poseen habilidades de afrontamiento efectivas y pueden enfrentar los desafíos de la vida de manera más adaptativa. Esto les confiere una mayor resiliencia emocional, lo que les permite recuperarse rápidamente de situaciones difíciles y mantener un equilibrio emocional en general (Salanova y López-Zafra 2011).

En este sentido; el estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de la salud emocional y sus dimensiones de crecimiento personal, propósito de vida, autoaceptación y relaciones positivas de los estudiantes universitarios. En el ámbito social, la salud emocional tiene un impacto significativo en el quehacer cotidiano, ya que, una buena salud emocional facilita el establecimiento y mantenimiento de relaciones saludables y satisfactorias con los demás. Campo (2020) y Vázquez (2006) consideraron que las personas emocionalmente saludables son capaces de entender, responder, comprender y regular sus emociones, lo que les permite comunicarse y relacionarse de manera efectiva. A su vez, la salud emocional promueve la empatía y la comprensión hacia los demás, favorece una comunicación y relaciones más satisfactorias. También son más propensas a mostrar apoyo emocional y a ser solidarias con los demás.

La importancia de la salud emocional en los universitarios radica en su impacto en el bienestar general, el rendimiento académico y la calidad de vida durante su etapa universitaria

y más allá. Investigadores como Sánchez-Álvarez et al., (2016) señalan que la salud emocional influye en la capacidad de adaptarse a los desafíos académicos y sociales, así como en el establecimiento de relaciones positivas. Por ello, la salud emocional también está vinculada a la autorregulación emocional, lo que ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad asociados con las exigencias académicas (Brackett et al., 2016). Además, la buena salud emocional se asocia con una mayor satisfacción con la vida y un menor riesgo de problemas de salud mental a largo plazo (Fredrickson et al., 2019).

Por lo tanto, para los universitarios, tener una salud emocional sólida puede mejorar su bienestar psicológico, su capacidad para afrontar los desafíos de la vida universitaria y su desarrollo personal. Por tal motivo, es esencial promover estrategias y programas que fomenten el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y el apoyo emocional en el entorno universitario, para mejorar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes (Kabat-Zinn, 2003). Cabe destacar que la salud emocional cuenta con diferentes enfoques teóricos, entre ellos el psicodinámico, el cognitivo-conductual y el humanista-existencial.

El enfoque psicodinámico, desarrollado por Sigmund Freud y sus seguidores, se centra en la influencia de procesos inconscientes en la salud emocional. Explora experiencias tempranas, conflictos internos y mecanismos de defensa, buscando identificar, resolver estos conflictos, promoviendo la introspección

y el autoconocimiento (Freud, 2020). Por otro lado, el enfoque cognitivo-conductual combina elementos cognitivos y conductuales y se enfoca en cómo pensamientos, creencias y comportamientos influyen en la salud emocional (Becerril et al., 2022). Se busca identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o irracionales, así como modificar conductas disfuncionales (Garay et al., 2019). En cuanto al enfoque humanista-existencial, este se centra en el crecimiento personal, la autorrealización y la búsqueda de significado y propósito en la vida (Rosso y Lebl, 2006). Se valora la autenticidad, vivir de acuerdo con los propios valores, la aceptación incondicional y el desarrollo de relaciones auténticas y significativas. (Queraltó, 2006).

En este orden de ideas, los enfoques psicodinámicos, cognitivo-conductual y humanista-existencial son relevantes para abordar la salud emocional de los universitarios. Durante esta etapa de la vida, los estudiantes pueden enfrentar desafíos emocionales y psicológicos significativos debido a la presión académica, la transición a la vida universitaria y la toma de decisiones sobre su futuro.

Por otro lado, las dimensiones de la salud emocional son: crecimiento personal, propósito de vida, autoaceptación y las relaciones positivas. En relación con la primera dimensión, el crecimiento personal, se refiere al proceso de desarrollo y mejora de las personas en varios aspectos de la vida, entre ellos, el emocional, intelectual, espiritual y social. Esta dimensión promueve la exploración y el desarrollo de

habilidades emocionales (Moscoso, 2019). En este sentido, es importante reconocer y comprender las propias emociones, aprendiendo a gestionarlas de manera saludable y cultivando una mayor inteligencia emocional (Cantón et al., 2019). Es decir, el crecimiento personal implica una continua evolución emocional, que permite una mayor adaptación y bienestar en la vida cotidiana y en las relaciones con los demás. De esta manera, el fortalecimiento de la inteligencia emocional contribuye significativamente al proceso de crecimiento personal, permitiendo a las personas enfrentar los desafíos y cambios de la vida con mayor resiliencia y equilibrio emocional.

Por lo tanto, el crecimiento personal implica un profundo proceso de autoexploración y autoconocimiento. A través de este proceso, las personas se vuelven más conscientes de sus propias fortalezas, debilidades, valores y creencias (Neff, 2023). Esta conciencia de sí mismas es fundamental para la salud emocional, ya que les permite comprender más profundamente sus emociones y desarrollar la capacidad de gestionarlas de manera efectiva (Fredrickson et al., 2019). Es importante tener en cuenta que el crecimiento personal también puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento y manejo del estrés. A medida que las personas se involucran en su propio crecimiento personal, adquieren herramientas y técnicas para lidiar con el estrés de manera saludable. Esto incluye la adopción de estrategias de relajación, la práctica de técnicas

de manejo del estrés como la meditación o el mindfulness, y la búsqueda de un equilibrio adecuado entre sus responsabilidades y el autocuidado (Van den Broeck et al., 2009).

En definitiva, el crecimiento personal es un proceso valioso que contribuye significativamente a la salud emocional y al bienestar general de las personas. Asimismo, Lepera (2021) señaló que el crecimiento personal está estrechamente vinculado al establecimiento de relaciones saludables y significativas. A medida que uno se desarrolla personalmente, se vuelve más consciente de sus necesidades y límites, lo que facilita la creación de relaciones basadas en el respeto, la empatía y una comunicación efectiva. Estas relaciones saludables desempeñan un papel fundamental en la salud emocional, ya que proporcionan apoyo, conexión y un ambiente seguro para expresar y gestionar las emociones (Wilson, 2023). Además, las relaciones saludables fomentan el crecimiento y el aprendizaje emocional. La interacción con otros brinda la oportunidad de experimentar diferentes perspectivas, adquirir habilidades de comunicación y resolución de conflictos, y desarrollar una mayor comprensión de uno mismo y de los demás. Estas experiencias enriquecedoras contribuyen al crecimiento personal (Poseck, 2006).

En relación con la dimensión del propósito de vida, se ha destacado en los estudios realizados por Flecha (2019), Contreras y Esguerra (2006) que esta dimensión proporciona un marco sólido y un sentido de orientación en las

acciones y decisiones cotidianas. Su propósito radica en otorgar un motivo y una motivación para afrontar cada día, al mismo tiempo que guía hacia metas y logros significativos. Este sentido de dirección y significado aporta un propósito mayor al sentido de la vida, lo que se traduce en un impacto positivo en la salud emocional.

En el mismo orden, el propósito de vida ayuda a los estudiantes a encontrar un sentido de coherencia y alineación interna. Cuando las acciones y decisiones están alineadas con los valores, creencias y pasiones más profundas, experimentan una mayor armonía interna. Esta coherencia interna se traduce en una mayor estabilidad emocional y bienestar general. Las personas se sienten más auténticos, en paz y satisfechos con la vida, lo que contribuye a una salud emocional sólida (García-Alandete, 2014). Por ello el propósito de vida actúa como una fuente de motivación intrínseca que impulsa a superar obstáculos y desafíos. Cuando se tiene un propósito claro y significativo, son más resilientes, capaces de enfrentar las adversidades con mayor determinación y resistencia emocional. La conexión profunda con el propósito de la vida teniendo en cuenta la fuerza y coraje para superar las dificultades, lo que a su vez fortalece la salud emocional.

En la misma línea Bolaños y Cruz (2017), sostienen que el proceso de descubrir y vivir el propósito de vida conlleva a un mayor autoconocimiento y autenticidad en las acciones emprendidas. A medida que se exploran y comprenden las motivaciones,

valores y deseos más profundos, se establece una conexión íntima consigo mismos. Esta conexión íntima y auténtica con la esencia personal permite reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera más efectiva. El desarrollo de una mayor inteligencia emocional permite ser más consciente de las reacciones emocionales y aprender a manejarlas de forma saludable. La consideración del propósito de vida al tomar decisiones conduce a la congruencia emocional. Cuando las acciones están en armonía con la esencia más auténtica, se experimenta una mayor coherencia interna y un sentido de bienestar emocional. Las emociones se vuelven más estables y equilibradas, ya que no se lucha contra uno mismo ni se actúa en contra de lo que realmente se quiere (Park et al., 2013).

El propósito de vida también ejerce una influencia en las relaciones interpersonales. Cuando se vive con un propósito y se siente realizado, las personas son capaces de establecer relaciones más saludables y satisfactorias. Además, las relaciones interpersonales adquieren un significado más profundo, ya que fortalecen el sentido de propósito de vida y brindan apoyo emocional durante los desafíos de la vida (Poseck, 2006).

Respecto a la dimensión de la autoaceptación implica reconocer y validar todas las emociones, tanto las positivas como las negativas. En lugar de juzgar o reprimirlas, sentir y experimentar plenamente lo que surge en interior (Echegoyen y Prieto-Ursúa, 2015). Esto brinda una mayor conciencia emocional

y permite aceptar las emociones sin juzgarlas como buenas o malas. La autoaceptación libera la autocrítica y la negación emocional, lo que contribuye a una mayor estabilidad y equilibrio emocional (Flecha, 2019).

Por otro lado, la autoaceptación está relacionada con ser auténticos y valorarse la persona con ella misma. Cuando los estudiantes se aceptan incondicionalmente, se cultiva una mayor autoestima y confianza en ellos mismos. Darse permiso para ser quienes realmente son, sin pretender ser alguien más o tratar de cumplir con estándares externos. Esta autenticidad fortalece la salud emocional al reducir la ansiedad, el estrés y la presión por encajar en expectativas poco realistas (Vivaldi y Barra, 2012). La autoaceptación implica practicar la autocompasión, que es la capacidad de tratarse con amabilidad y comprensión en momentos de dificultad o sufrimiento emocional. Al aceptar las limitaciones, errores y vulnerabilidades, permitir a ser humanos y brindar apoyo emocional en lugar de ser duros o críticos con nosotros mismos. La autocompasión ayuda a manejar el estrés de manera más efectiva y protege de caer en patrones negativos de autocrítica (Anuel et al., 2012).

Asimismo, Contreras y Esguerra (2006) la autoaceptación influye de gran manera en la forma cómo se establecen las relaciones sociales con el contexto. Cuando las personas se aceptan y valoran, establecer límites saludables y buscar relaciones basadas en el

respeto mutuo y la reciprocidad emocional. Alejarse de relaciones tóxicas o codependientes y rodearse de personas que consideran a la otra persona importante. Esto promueve un entorno relacional positivo que contribuye a la salud emocional y bienestar general. Es por ello que la autoaceptación permite el crecimiento y desarrollo personal. Al aceptarse la persona, abre la posibilidad de aprender y crecer a través de las experiencias.

La dimensión de las relaciones positivas desempeña un papel fundamental al brindar un apoyo emocional significativo en la vida de las personas. Este apoyo emocional se convierte en un pilar esencial, pues proporciona consuelo, comprensión y validación, elementos que fortalecen la resiliencia emocional y facilitan la superación de las adversidades (Soria y Gumbau, 2016). También, las relaciones positivas brindan un sentido de pertenencia con los demás. Sentirse parte de una red social significativa y tener la sensación de valorarse y aceptados por quienes les rodean es fundamental para la salud emocional (García-Martín y García-Sánchez, 2015).

Por lo tanto, el sentimiento de pertenencia proporciona seguridad emocional y ayuda a desarrollar una identidad positiva. Esto tiene un impacto directo en el estado de ánimo y bienestar general. Pasar tiempo con personas que brindan alegría, apoyo y compañía estimula la liberación de neurotransmisores positivos en el cerebro, como la serotonina

y la oxitocina, que están asociados con el bienestar emocional. Las relaciones positivas pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y a mejorar la calidad de vida en general (Becerril et al., 2022).

El apoyo emocional como un componente de las relaciones positivas busca brindar consuelo en momentos de dificultad, sentirse respaldados y comprendidos. El simple acto de compartir las emociones con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional que las personas llevan, brindándonos una sensación de alivio y liberación (Vivaldi y Barra, 2012). Además del consuelo, el apoyo emocional también proporciona comprensión y validación por parte del receptor. Cuando expresan las emociones a alguien que escucha y entiende, sentir que las experiencias, sentimientos son legítimos y aceptados. Esta validación ayuda a desarrollar una mayor confianza en la persona y fortalece su autoestima (Vázquez, 2006).

Por ello, el fortalecer las relaciones positivas, fomenta la comunicación abierta y respetuosa, lo que facilita la resolución constructiva de conflictos. Aprender a manejar los desacuerdos y las diferencias de manera saludable fortalece la inteligencia emocional y las habilidades de comunicación (Park et al., 2013). Esto permite expresar las necesidades y emociones de manera adecuada, trabajar en colaboración con los demás para encontrar soluciones mutuamente satisfactorias. Ser conscientes que las relaciones positivas también ayudan a

identificar fuentes importantes de aprendizaje y crecimiento personal. Interactuar con personas que tienen diferentes perspectivas, experiencias, conocimientos y exponer las nuevas ideas, desafía a expandir la visión del mundo. Además, las relaciones positivas ayudan a desarrollar habilidades sociales, empatía, resiliencia y comprensión interpersonal, lo que contribuye al desarrollo emocional y personal (Hermida-Barro et al., 2023).

MÉTODO

En este estudio se empleó una metodología de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal. El objetivo del nivel descriptivo fue describir la salud emocional y sus dimensiones tal como se encontró en el contexto de una universidad pública. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de educación física, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron estudiantes de todos los ciclos, desde el I al X ciclo, que decidieron participar voluntariamente en la investigación. Los criterios de exclusión fueron estudiantes no matriculados en el año 2022 y aquellos que no estuvieron presentes el día que se aplicó el cuestionario.

La técnica utilizada para recolectar los datos fue la encuesta, y se utilizó la escala ESE como instrumento para medir la variable salud emocional en cuatro dimensiones: Crecimiento

Personal, Propósito de Vida, Autoaceptación y Relaciones Positivas. La escala constaba de 22 ítems y contó con una validez de constructo y de expertos. Para evaluar la confiabilidad del cuestionario, se realizó una prueba piloto utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.987, lo que indica que es altamente confiable. Los datos recopilados se procesaron utilizando estadística descriptiva a través de niveles bajo, medio y alto.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el siguiente apartado se presentan el análisis descriptivo de los resultados obtenidos para la variable salud emocional y cada una de las dimensiones estudiadas: Crecimiento Personal, Propósito de Vida, Autoaceptación y Relaciones Positivas (ver Tabla 1).

Tabla 1. Niveles de salud emocional.

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Salud emocional	55	45.8	45	37.5	20	16.7	120	100
Crecimiento Personal	53	44.2	40	33.3	27	22.5	120	100
Propósito de vida	55	45.8	44	36.7	21	17.5	120	100
Auto aceptación	53	44.2	49	40.8	18	15.0	120	100
Relaciones positivas	41	34.2	50	41.7	29	24.2	120	100

En la Tabla 1, se evidenció que la salud emocional presentó un 45.8% de nivel bajo, el 37.5% de nivel medio y el 16.7% de nivel alto. En cuanto a las dimensiones de la variable salud emocional los resultados de la primera dimensión crecimiento personal, el 44.2% de nivel bajo, el 33.3% de nivel medio y el 22.5% de nivel alto. La dimensión propósito de vida, el 45.8% de nivel bajo, el 36.7% de nivel medio y el 17.5% de nivel alto. En la dimensión auto aceptación, el 44.2% de nivel bajo, el 40.8% de nivel medio y el 15% de nivel alto. En cuanto a la dimensión relaciones positivas, el 34.2% de nivel bajo, el 41.7% de nivel medio y el 24.2% de nivel alto. Los estudiantes de

la carrera de educación presentaron niveles bajos en cuanto a la salud emocional y en cada una de sus dimensiones.

Discusión

Los estudiantes respondieron que se encontraban en un nivel bajo de 45.8%, ello demuestra que es un problema que se debe tratar porque los discentes al no contar con un buen estado de controlar sus emociones repercuten en el logro de las metas académicas, dichos resultados coinciden con el estudio de Palacios (2021) quien concluye que las emociones es un aspecto importante dentro de la vida de

las personas como forma de respuestas ante estímulo, en la investigación se encontraron niveles bajos del estilo emocional afectando las metas académicas de los universitarios por la represión de sus emociones.

De acuerdo a los resultados en la dimensión crecimiento personal se evidencia un nivel bajo con 44.2% de acuerdo a las respuestas de los discentes. El crecimiento personal implica abordar y mejorar el aspecto emocional de uno mismo. A medida que el estudiante se embarca en un proceso de crecimiento personal, se fomenta la exploración y el desarrollo de habilidades emocionales. Esto implica reconocer y comprender las propias emociones, aprender a gestionarlas de manera saludable y cultivar una mayor inteligencia emocional. Al respecto Pérez (2021), indicó que un componente clave del enfoque gestáltico es el énfasis en la responsabilidad personal como aspecto importante del crecimiento personal. Se alienta a los individuos a asumir la responsabilidad de sus propias elecciones, acciones y experiencias. Esto implica reconocer que somos los creadores de la propia realidad y que tenemos la capacidad de tomar decisiones conscientes y responsables. A través de la toma de conciencia y la autorresponsabilidad, se busca promover la capacidad de cambiar y crecer.

En la dimensión propósito de vida los resultados demostraron que los discentes se encontraban en un nivel bajo 45.8% ello indica que los estudiantes no se encuentran motivados

intrínsecamente, no tiene horizonte definido, es el impulso que tiene la persona para alcanzar sus metas los resultados difieren del estudio de Olivares y De los Ríos (2014) hicieron referencia a que, en la terapia gestáltica, se fomenta la toma de conciencia de los patrones y bloqueos emocionales que pueden dificultar el crecimiento y el bienestar. Se trabaja en el reconocimiento y la expresión de las emociones, así como en la identificación de los pensamientos y creencias subyacentes para lograr las metas deseadas. A través de esta conciencia, se busca promover una mayor autenticidad y responsabilidad en la vida cotidiana para lograr los propósitos.

En relación a la dimensión de autoaceptación, los informantes revelaron encontrarse en un nivel bajo, con un 44.2%. Esta dimensión es fundamental, ya que implica tener una actitud positiva hacia uno mismo, aceptando tanto los aspectos positivos como aquellos que pueden considerarse defectos. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Yasa y Putra (2020) en el cual se señala que cuando una persona se acepta a sí misma, establece relaciones más sólidas basadas en el respeto y la reciprocidad. Además, al ser conscientes de sus necesidades emocionales, pueden comunicarlas de manera clara y asertiva a los demás. Asimismo, se vuelven más sensibles a las necesidades emocionales de los demás, mostrando empatía y comprensión hacia ellos.

Por otro lado, los enfoques psicodinámicos, cognitivo-conductual y humanista-existencial, son relevantes para abordar la salud

emocional de los universitarios. El enfoque psicodinámico permite explorar las experiencias pasadas y los conflictos internos que pueden influir en la autoaceptación y la forma en que los individuos se relacionan con los demás. El enfoque cognitivo-conductual, por su parte, se enfoca en modificar patrones de pensamiento negativos y conductas disfuncionales que puedan afectar la autoaceptación y las relaciones interpersonales. Asimismo, el enfoque humanista-existencial valora la autenticidad y el desarrollo personal, lo que puede contribuir a una mayor autoaceptación y a establecer relaciones más saludables y significativas. Al integrar estos enfoques en la atención de la salud emocional de los universitarios, se puede fomentar un crecimiento personal y una mayor satisfacción en sus relaciones interpersonales.

Seguido, en la dimensión de relaciones positivas, según los estudiantes, se encontró en un nivel bajo, con un porcentaje del 34.2%. Los estudiantes expresaron que tener contacto con maestros y amigos les permite compartir ideas, sentimientos y valores. Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Cuadra y Florenzano (2003). Es importante destacar que el apoyo emocional en las relaciones positivas también puede fomentar la resiliencia emocional. Cuando se atraviesan momentos difíciles, contar con el apoyo de personas que brindan aliento y ayudan a encontrar soluciones, permite enfrentar y superar los desafíos de manera más efectiva.

Para finalizar, las relaciones positivas pueden actuar como un mecanismo de regulación emocional. Al compartir con otros diferentes perspectivas y consejos, se pueden adquirir nuevas formas de afrontar y manejar las emociones. También, proporcionan un espacio seguro para explorar y expresar libremente las emociones, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional. Estas relaciones ofrecen un ambiente de apoyo y comprensión, donde se pueden compartir las experiencias emocionales de manera auténtica y sin temor a ser juzgados. En conjunto, estos aspectos fortalecen la salud emocional de los estudiantes universitarios y contribuyen a su desarrollo personal y bienestar general.

CONCLUSIONES

Partiendo del objetivo de la investigación que fue identificar los niveles de salud emocional y sus dimensiones crecimiento personal, propósito de vida, autoaceptación y relaciones positivas se pudo determinar que los niveles bajos de salud emocional en los universitarios están relacionados con diversos factores. En primer lugar, el entorno académico y la presión académica pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad, lo que afecta negativamente la salud emocional de los estudiantes. La carga de trabajo académico, los exámenes y las expectativas académicas pueden resultar abrumadores y desafiantes para muchos estudiantes.

Asimismo, los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel bajo de la salud emocional por ello la necesidad de fortalecer la salud emocional de los estudiantes, implementando estrategias y programas de apoyo que fomenten el desarrollo de habilidades para expresar y regular las emociones de manera saludable. Asimismo, se sugiere promover el crecimiento personal y el establecimiento de propósitos de vida significativos, lo que contribuirá a mejorar su bienestar emocional y su capacidad para establecer relaciones positivas y satisfactorias con los demás. En este sentido, este estudio ofrece una base importante para el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar la salud emocional de los estudiantes de educación física y, por ende, su bienestar general durante su etapa académica.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Anuel, A., Bracho, A., Brito, N., Rondón, J. E. y Sulbarán, D. (2012). Autoaceptación y mecanismos cognitivos sobre la imagen corporal. *Psicothema*, 24(3), 390-395. <https://www.psicothema.com/pdf/4028.pdf>
- Becerril, D., Soto, J., y Hernández, R. (2022). Intervención en línea con enfoque cognitivo-conductual en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(1), 226-244. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/82185>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R. y Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER Feeling Words Curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218-224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>
- Bolaños, R., y Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Campo, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148. <https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507>
- Cantón, E., Sánchez, A. I., y Peris Del campo, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Horizonte Sanitario*, 18(3), 325-336. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v18n3/2007-7459-hs-18-03-325.pdf>
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 2(2), 311-319. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1794-99982006000200011
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*, 12(1), ág-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- David, S. (2020). *Agilidad emocional: Rompe tus bloqueos, abraza el cambio y triunfa en el trabajo y en la vida*. Editorial Sirio SA.
- Echegoyen, I., y Prieto-Ursúa, M. (2015). ¿Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? *Cuestiones abiertas en psicología del perdón. Papeles del psicólogo*, 36(3), 230-237. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77842122009>

- Flecha, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/ propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 33, 1137-150. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6836758>
- Fredrickson, B. L., Arizmendi, C., Van Cappellen, P., Firestone, A. M., Brantley, M. M., Kim, S. L., y Salzberg, S. (2019). Do contemplative moments matter? Effects of informal meditation on emotions and perceived social integration. *Mindfulness*, 10, 1915-1925. <https://psycnet.apa.org/record/2019-25012-001>
- Freud, S. (2020). Sigmund Freud. In *Los Pioneros de Psicoanálisis de Niños*. 1-37. Routledge.
- Garay, C. J., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G., y Koutsovitis, F. (2019). Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada. *Revista de Psicología*. 15(29). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9564>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En *Claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29. <https://www.redalyc.org/pdf/1411/141132947001.pdf>
- García-Martín, J., y García-Sánchez, J. N. (2015). La psicología positiva en el asesoramiento psicopedagógico. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851793006.pdf>
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Hermida-Barros, L., Santamarina-Pérez, P., Beltrán, A., Pastor, Y., Guillen, E., y Morer, A. (2023). Los beneficios del yoga en un entorno comunitario para adolescentes que asisten a un hospital de día de salud mental. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(2), 23-26. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/1060>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016>
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Bradley, M. M., Lang, P. J., Ahern, G. L., Davidson, R. J., y Schwartz, G. E. (1997). Neuroanatomical correlates of pleasant and unpleasant emotion. *Neuropsychologia*, 35(11), 1437-1444. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9352521/>
- Lepera, N. (2021). *Sánate: Conecta con tu esencia mediante la Psicología Holística*. Grijalbo
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272019000100009
- Mutual de Seguridad. (s.f). Las emociones en tiempos de COVID-19. <https://qrco.org/3eYW>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35961039/>
- Olivares, S. y De los Ríos, E. (2014). El enfoque gestáltico en la intervención comunitaria: un caso clínico grupal. *Poiésis*. 1-9. <https://doi.org/10.21501/16920945.1414>
- Palacios, J. (2021). Incidencia del estilo emocional sobre las metas académicas en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el contexto de la pandemia del COVID-19. [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres] <https://hdl.handle.net/20.500.12727/9754>
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100002
- Pérez, J. A. (2021). Abordaje gestáltico a la personalidad dependiente con sintomatología ansiosa y depresiva. <https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/5077>

- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Queraltó, J. M. (2006). Las metáforas en la psicología cognitivo-conductual. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 116-122. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1343.pdf>
- Rosso, M., y Lebl, B. (2006). Terapia humanista existencial fenomenológica: estudio de caso. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana* San Pablo, 4(1), 90-117. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545473005.pdf>
- Salanova, M., y López-Zafra, E. (2011). Introducción: Psicología social y psicología positiva. *Revista de psicología social*, 26(3), 339-343 <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2016) La relación entre inteligencia emocional y bienestar subjetivo: una investigación metaanalítica. 11(3), 276-285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Soria, M. S., y Gumbau, S. L. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del psicólogo*, 37(3), 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Van den Broeck, A., De Witte, H., Neyrinck, B., Lens, W., Vansteenkiste, M., y Herrera, D. (2009). Teoría de la autodeterminación para promover el crecimiento personal en el ámbito laboral. Lima: Fondo Editorial PUCP.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 1-2. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=77827101>
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <https://traverse.asia/index.php/traverse/article/view/25>
- Wilson, F. (2023). *How Medicine Works and When It Doesn't: Learning Who to Trust to Get and Stay Healthy*. Hachette UK. <https://www.kirkusreviews.com/book-reviews/f-perry-wilson/how-medicine-works-and-when-it-doesnt/>
- Yasa, I., y Putra, I. (2020). A study of derivational affixes forming noun in motivating book by brene brown. *Journal of Language and Applied Linguistics*, 1(2), 114-124. <https://traverse.asia/index.php/traverse/article/view/25>