

# Salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

## Positive mental health and psychological well-being in university students

NAVARRO-OBEID, Jorge<sup>1</sup>  

Corporación Universitaria del Caribe, Sincelajo,  
Colombia

MERCADO-MÉNDEZ, Andrea<sup>2</sup>  

Corporación Universitaria del Caribe, Sincelajo,  
Colombia

OVIDEO-LIDUEÑAS, Darianis<sup>3</sup>  

Corporación Universitaria del Caribe, Sincelajo,  
Colombia

NAGLES-RUIZ, Clara<sup>3</sup>  

Corporación Universitaria del Caribe, Sincelajo,  
Colombia

MARTÍNEZ-GÓMEZ, Isneila<sup>3</sup>  

Corporación Universitaria del Caribe, Sincelajo,  
Colombia

**Autor correspondiente:** [jorge.navarro@cecar.edu.co](mailto:jorge.navarro@cecar.edu.co)

**IPSA Scientia, revista científica multidisciplinaria**

Vol. 9 (2024), ev9a4

[ipsascientia@ceipid.org](mailto:ipsascientia@ceipid.org)

**Recibido:** 16-10-2023

**Aceptado:** 14-04-2024

**En línea:** 04-09-2024

**URL:**

<https://www.booksandjournals.org/ojs/index.php/ipsa/article/view/v9a4>

**DOI:** <https://doi.org/10.62580/ipsa.2024.9.172>

**Cómo citar este artículo:**

Navarro-Obeid, J., Mercado-Méndez, A., Oviedo-Lidueñas, D., Nagles-Ruiz, C. & Martínez-Gómez, I. (2024). Salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *IPSA Scientia, revista científica multidisciplinaria*, 9, ev9a4.

<https://doi.org/10.62580/ipsa.2024.9.172>

### Roles de los autores:

<sup>1</sup> Conceptualización, supervisión, investigación, curación de datos, análisis formal, metodología, software

<sup>2</sup> Conceptualización, escritura-borrador original, investigación, curación de datos, redacción, revisión y edición

<sup>3</sup> Conceptualización, escritura-borrador original, investigación, recursos, metodología

**Resumen** – Este estudio tuvo como objetivo determinar los niveles de salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes de primer semestre de un programa de psicología. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-comparativo y un diseño transversal tomando una muestra de 76 estudiantes a través de un muestreo probabilístico de tipo aleatorio. A la cual se le aplicaron el cuestionario de salud mental positiva de Lluich y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Como conclusión, en cuanto a la salud mental positiva no se obtuvieron puntuaciones altas, solo puntuaciones en un nivel medio y bajo. Con respecto al sexo, los estudiantes universitarios de sexo masculino tienen mayor salud mental positiva en comparación con las mujeres universitarias. Sin embargo, en los hombres se pudo observar puntuaciones bajas en subescalas como: satisfacción personal, actitud prosocial y autonomía. Mientras que en la población femenina se obtuvieron bajas puntuaciones en estas mismas escalas, agregando el factor resolución de problemas. Para la variable de bienestar psicológico se evidenció que la población participante se ubicó en niveles medios y altos; pero, las mujeres tienen un mayor bienestar psicológico que los hombres, hallando a nivel factorial, puntuaciones medias en auto aceptación, relaciones positivas y dominio del entorno. Cabe mencionar que, en dichos factores, aunque de poca incidencia, también se presentaron puntuaciones bajas y, de igual forma en el factor de propósito en la vida.

**Palabras clave:** salud mental positiva, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, satisfacción personal, relaciones positivas.

**Abstract** – The objective of this study was to determine the levels of positive mental health and psychological well-being in first semester students of a psychology program. A quantitative, descriptive-comparative approach and a cross-sectional design were used, taking a sample of 76 students through random probability sampling. Lluich's positive mental health questionnaire and Ryff's psychological well-being scale were applied to the sample. As a conclusion, in terms of positive mental health, no high scores were obtained, only scores at a medium and low level. Regarding gender, male university students have higher positive mental health compared to female university students. However, in men, low scores could be observed in subscales such as: personal satisfaction, prosocial attitude and autonomy.

While in the female population low scores were obtained in these same scales, adding the problem-solving factor. For the psychological well-being variable, it was found that the participant population was located at medium and high levels; however, women have a higher psychological well-being than men, finding at the factorial level, average scores in self-acceptance, positive relationships and mastery of the environment. It is worth mentioning that in these factors, although of low incidence, there were also low scores and, likewise, in the purpose in life factor.

**Keywords:** positive mental health, psychological well-being, university students, personal satisfaction, positive relationships.

## Introducción

A diario los seres humanos se encuentran interrelacionados con el mundo externo, lo que hace que tengan relaciones interpersonales constantemente y se enfrenten a un sinnúmero de dificultades a las que deben hacer frente. De aquí la importancia de que las personas tengan habilidades para auto controlarse, tener autonomía, resolver dificultades, buen trato con los demás y, por lo tanto, puedan contar con una salud mental y bienestar psicológico.

Sin embargo, a nivel mundial durante el año 2020 con la pandemia del COVID 19, se dio un incremento de solicitudes para atender la salud mental. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) más del 60% de los países experimentaron turbaciones en la atención de salud mental, siendo afectados en un 72% los niños y adolescentes, un 70% las personas mayores y, en un 61% mujeres que requerían servicios prenatales y postnatales (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En Colombia, según la encuesta de pulso social, iniciada en el 2020 por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), se analizaron diferentes variables como el estado de ánimo, la situación de trabajo y salud mental, bienestar subjetivo y suicidio, en coherencia con el objetivo de desarrollo sostenible “salud y bienestar” (Martínez Santís *et al.*, 2021). Por medio de la cual, se evidenció que un 39,01% de los encuestados indicó haber sentido preocupación y nerviosismo, y un 16,5% manifestó el sentimiento de cansancio. En el aspecto de bienestar subjetivo, se obtuvo que el 12,2% indicó no sentirse acompañado o apoyado; según el estado de salud, el 14% manifestó que su estado de salud era peor (Orco-León *et al.*, 2022).

Ahora bien, la salud mental según el Modelo de María Teresa Lluich de 1999, está conformada por seis factores; satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, relaciones interpersonales, resolución de problemas y autoactualización (Lluich, 2002). En cuanto al bienestar psicológico, la segunda variable objeto del presente estudio, se tiene que para Ryff, es aquella habilidad que poseen los seres humanos para desarrollar sus capacidades y crecer como personas mostrando así señales de un funcionamiento positivo estable.

En este orden de ideas, se relacionan algunos estudios en estudiantes universitarios, a nivel internacional, según Sandoval Barrientos *et al.* (2017), el 41,7% se caracteriza por un nivel bajo de relaciones positivas con su ambiente, el 26,6% declaró un nivel inadecuado de autonomía y un 25,3% arrojó baja puntuación en cuanto a crecimiento personal. Siguiendo la misma línea, se encontró otro estudio en Ecuador, aplicado a 535 estudiantes, el cual arrojó que el 54,4% tenían baja puntuación en cuanto a dos dimensiones del bienestar psicológico, tales como la autonomía y relaciones positivas (Mejía & Moscoso, 2019).

A nivel nacional, se encontró un trabajo en la ciudad de Santa Marta, el cual indicó un bajo nivel en la dimensión de autonomía, correspondiendo al 35% de los participantes, sin embargo, en las demás variables se encuentran en la media y por encima de esta (Ross Arguelles *et al.*, 2019). Así mismo, se encontró otro estudio en Bogotá en el que encontraron niveles bajos de bienestar psicológico (Carbonell, 2019).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el presente estudio tiene como objetivo determinar los niveles de salud mental positiva y bienestar psicológico en estudiantes de primer semestre de psicología. Así pues, la trascendencia social tiene que ver con el aporte sobre el estado de estas dos variables psicológicas, sobre todo teniendo en cuenta la pandemia por COVID 19, la cual indiscutiblemente generó cambios en la vida de los seres humanos, tanto a nivel físico como psicológico.

### **Salud mental positiva y bienestar psicológico**

La salud mental positiva y el bienestar psicológico se encuentran articulados y en línea con la psicología positiva. Esta se viene remontando desde siglos atrás, exactamente desde la filosofía y los modelos humanistas, la cual sigue una perspectiva de la psicología originada en una reflexión de Martin Seligman (2019) quien quiso trabajar las fortalezas y virtudes del ser humano desde una óptica científica, abriendo paso al estudio de salud mental desde un panorama positivo, debido a que anteriormente era definida desde la negatividad y la patología (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012), es decir, procuraba obtener la salud abordando solo la enfermedad en lugar de potencializar habilidades positivas que contribuyeran a un estado de salud mental positivo y por ende, un bienestar psicológico.

Siguiendo esa idea, la principal contribución de la psicología positiva fue el reconocimiento de un estado de salud subjetivo, es decir, la búsqueda de potenciar las fortalezas en los seres humanos para que estas mitiguen pensamientos o conductas incongruentes generadas por las adversidades que se presentan de manera rutinaria (Seligman, 2019). De esta manera, la psicología positiva ha abierto una larga línea de investigaciones que giran alrededor de la experiencia subjetiva del individuo y de varios modelos teóricos para comprender las diferentes dimensiones que debe de tener un individuo para lograr un desarrollo óptimo y bienestar.

### **Modelo de salud mental positiva de Lluç**

De acuerdo con Keyes (1998) citado por Montañó Campos (2023) la salud mental positiva es un constructo asociado al bienestar psicológico que no deja de lado las dificultades cognitivas, las tiene en cuenta, pero asumiendo factores positivos internos o externos que se puede relacionar o

no con dichas deficiencias. Sin embargo, en este estudio el soporte teórico radica en la perspectiva de Lluich *et al.* (2020), quienes consideran que es un estado de bienestar subjetivo o felicidad que posee un individuo.

Esta autora menciona que seis factores hacen parte de este constructo. En primer lugar, la satisfacción personal es entendida como la aceptación que debe tener el ser humano con el mismo, con sus experiencias, sus logros y sus perspectivas a futuro. Según Lluich la actitud prosocial es la actitud que posee un individuo con relación a la sociedad, cuan activo es y su forma de actuar en esta. El autocontrol es entendido como la capacidad que posee un individuo de equilibrio o control emocional frente a circunstancias de estrés. Esta dimensión es un excelente indicativo de salud mental y una condición básica para el desempeño adaptativo de la persona.

La autonomía es concebida como la facultad de tener opinión propia, la capacidad de dirigir la vida a través de decisiones que regulen la conducta, la estabilidad emocional y la confianza en sí mismo. Este factor se refiere al grado de independencia que tiene la persona en cuanto a su contexto. La resolución de problemas y autoactualización se define como la capacidad que tiene un individuo para afrontar problemáticas que se presenten, la capacidad de adaptación y el desarrollo personal que la acompaña. Y el factor de habilidad de relaciones interpersonales tiene que ver con la capacidad para establecer relaciones en su contexto, empatía y apoyo emocional (Lluich, 2002).

### **Modelo de bienestar psicológico de Ryff**

A nivel general, el bienestar psicológico se concibe como la satisfacción que experimenta un ser humano, cuando hace balance de sus expectativas en comparación con sus objetivos alcanzados; sobre todo en aquellos aspectos significativos a partir de una valoración positiva y estados emocionales favorables (Araujo Herrera & Savignon Araujo, 2023; Urbano Reaño, 2022). Sin embargo, en esta investigación se toma como principal fundamento teórico lo expuesto por Ryff (1989) quien entiende el bienestar psicológico como el proceso de aumento de las capacidades y el crecimiento personal que posee un individuo, desde diferentes dimensiones ya sean colectivas, subjetivas o psicológicas. Ryff desarrolló un modelo conformado por seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

La auto aceptación es esa actitud positiva que poseen las personas hacia sí misma, es decir, aceptan cada aspecto de su personalidad tanto positivo como negativo. Las relaciones positivas Ryff las define como la capacidad de establecer relaciones que aporten de manera positiva en cada uno de los aspectos de su vida. Son relaciones que se basan en la calidad del ser, con las que se puede contar en las adversidades y fuera de ellas. El propósito de vida tiene que ver con el establecimiento de metas que permitan dar sentido a la vida de la persona.

La siguiente dimensión es el crecimiento personal, la cual está relacionada con el fortalecimiento y desarrollo de capacidades para seguir mejorando cada día como persona. La autora concibe la autonomía como esa sensación en la que las personas poseen la capacidad de tener su propio criterio a la hora de tomar decisiones, son capaces de mantener su independencia personal y sus convicciones. Por último, Ryff (1989) define el dominio del entorno como el manejo y buen uso de las exigencias y oportunidades que ofrece contexto donde se desenvuelve el ser humano.

## Materiales y Métodos

Esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-comparativo, según Monje (2011) este tipo de estudio se caracteriza por describir y comparar los atributos de una población, en este caso, además de describir los niveles de salud mental positiva y bienestar psicológico, se compararon en función al sexo, para identificar quienes tenían niveles más altos o más bajos en estas variables, el método comparativo es aquella herramienta de análisis que permite llevar más a fondo la descripción porque da paso a información en función a las posibles similitudes o contrastes entre los casos que se den (Hernández Sampieri *et al.*, 2014).

La muestra de esta investigación fueron 76 estudiantes de primer semestre de un programa de Psicología en una universidad del caribe colombiano durante el período 2022-1, de los cuales 58 son mujeres y 18 son hombres, que representan el 76% y 24% respectivamente; el 100% residentes estratos socioeconómicos 1 y 2 en la ciudad de Sincelejo. Esta fue seleccionada a través un muestreo probabilístico de tipo aleatorio. Según Hernández Sampieri *et al.* (2014) este muestreo se basa específicamente en que existe la misma oportunidad de ser escogido para la muestra.

La fórmula para hallar la muestra fue la siguiente, como se observa en (1):

$$n = \frac{N \times Z\alpha^2 \times p \times q}{e^2 \times (N-1) + Z\alpha^2 \times p \times q} \quad (1)$$

Donde: N = 93 (total de la población)  
Zα = 1,96 (nivel de confianza)  
p = 0,5 (proporción esperada)  
q = 1 - p  
e = 0,05 (precisión)

Para el presente artículo, la recolección de la información se llevó a cabo en el primer semestre del año 2022 a través de la aplicación de las escalas de salud mental positiva de Lluch y la de bienestar psicológico de Carol Ryff. Para el análisis de datos se tuvieron en cuenta estadísticos descriptivos y de frecuencia en el programa Microsoft Excel. En este proceso se tuvieron presente aspectos éticos bajo la ley 1090 del año 2006 que reglamenta el ejercicio de la psicología en Colombia y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. Se cuidaron estos aspectos para garantizar la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los estudiantes universitarios a través de la firma del consentimiento informado.

### Escala de salud mental positiva de Lluch

Este instrumento consta de 39 ítems para medir salud mental positiva repartidos en los siguientes factores: satisfacción personal con 8 ítems, actitud prosocial con 5 ítems, autocontrol compuesto por 5 ítems, autonomía por 5 ítems, resolución de problemas y autoactualización por 9 ítems, y finalmente, las habilidades de relaciones interpersonales que consta de 7 ítems (Lluch, 2000).

Fue validado por Vitola (2012) a través de un estudio para caracterizar esta variable en un conjunto de alumnos universitarios pertenecientes a la costa caribe colombiana. Se propuso investigar las

propiedades de dicha escala, la cual cuenta con aplicaciones en la ciudad de Barranquilla y Cartagena. También se valida esta prueba con las aplicaciones de otros autores en sus diferentes investigaciones teniendo en este caso a Amar *et al.* (2008) quienes buscaban descubrir y comparar la salud mental positiva en menores que trabajaban con los que no lo hacían.

Para la presente investigación se halló el alfa de Cronbach de la escala con el fin de identificar la consistencia interna de la prueba en la población abordada. Así, se obtuvo un alfa de 0.83 lo que significa que posee una buena confiabilidad.

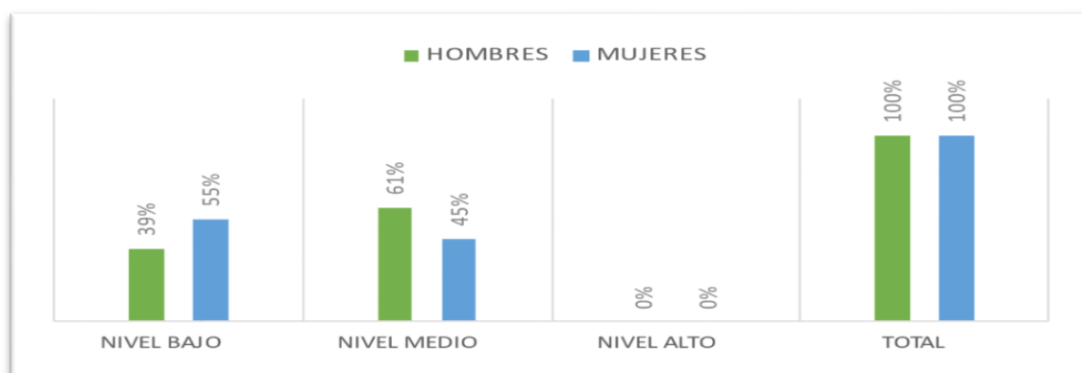
### Escala de bienestar psicológico de Ryff (BP)

Esta escala fue creada por Carol Ryff y adaptada por Van Dierendonck, traducida al castellano por Díaz *et al.* (2006). Evalúa 6 dimensiones en las cuales el sujeto evaluado tendrá la posibilidad de seleccionar entre 6 alternativas utilizando la escala Likert para la obtención de las respuestas con puntuaciones entre 1 estando totalmente en desacuerdo y 6 estando totalmente de acuerdo.

Las dimensiones son: auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida, compuesto por 6 ítems, autonomía compuesto por 8 ítems y crecimiento personal por 7 ítems. Este instrumento, se encuentra validado en Colombia mediante una investigación realizada por Bahamón *et al.* (2020), donde se obtuvo como resultado que las dos versiones de la escala, tanto la de 29 como la de 39 ítems cumplen los requisitos para la validez y confiabilidad. Por ello se puede utilizar en dicha población (Amar *et al.*, 2008). De acuerdo con la prueba de bienestar psicológico aplicada a la población, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.89, lo que indica que esta prueba posee una confiabilidad buena.

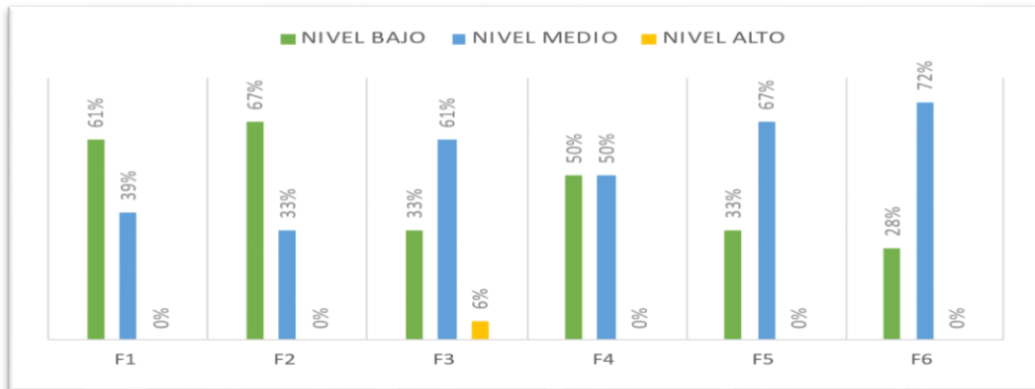
## Resultados y Discusión

Con relación a la salud mental positiva, los participantes de esta investigación se encuentran en niveles medios y bajos, teniendo que el 39 % de los hombres y el 55% de las mujeres se encuentran en un nivel bajo de salud mental positiva, mientras que en el nivel medio están el 61% de los hombres y el 45% las mujeres. Cabe mencionar que ningún participante se situó en un nivel alto de salud mental positiva (ver figura 1).



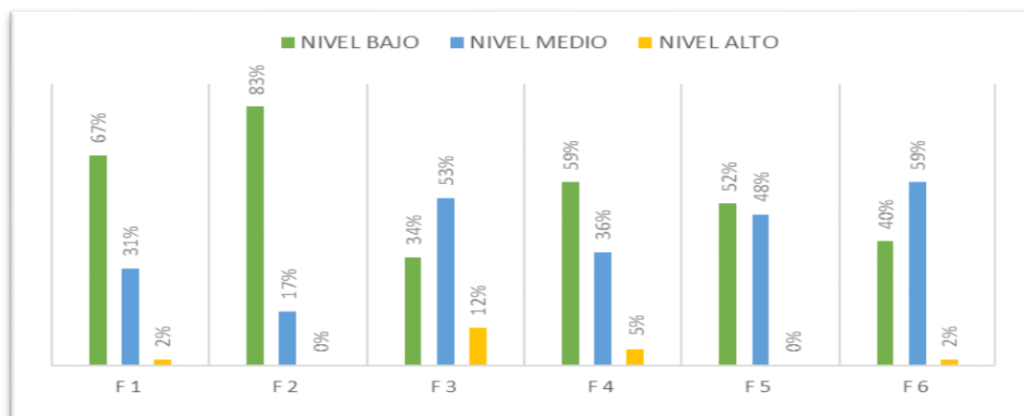
**Figura 1:** Salud mental positiva general

Asimismo, se muestran los resultados obtenidos a nivel factorial de la salud mental positiva. En los resultados de los hombres se encontró que en el factor de satisfacción personal, el 61% se encuentra en un nivel bajo y el 39% en un nivel medio; en el segundo factor denominado actitud Prosocial, el 67% se encuentran en un nivel bajo, el 33% en un nivel medio; en el factor 3 denominado autocontrol el 33% se encuentra en un nivel bajo, el 61% en un nivel medio y el 6% en un nivel alto; en el factor 4 autonomía el 50% está en un nivel bajo y un 50% en un nivel medio; en el quinto factor denominado resolución de problemas y autoactualización, el 33% se encuentra en un nivel bajo y el 67% en un nivel medio; en el sexto y último factor se encontró que el 28% están en un nivel bajo y el 72% restante en un nivel medio (ver figura 2).



**Figura 2:** Salud mental positiva por factor en hombres

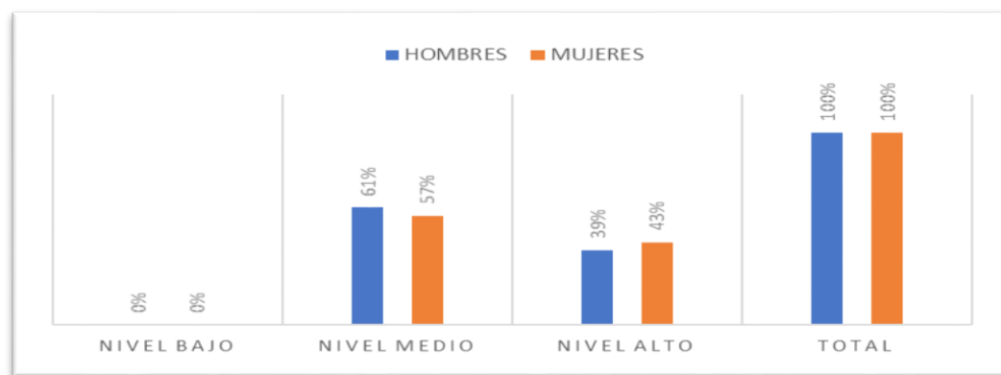
En los resultados para las mujeres, a nivel factorial se encontró que en el factor 1 satisfacción personal el 67% se encuentra en un nivel bajo, el 31% en un nivel medio y el 2% en un nivel alto; en el segundo factor denominado actitud prosocial el 83% se encuentran en un nivel bajo, el 17% en un nivel medio; en el tercer factor autocontrol el 34% se encuentra en un nivel bajo, el 53% en un nivel medio y el 12% en un nivel alto; en el factor 4 denominado autonomía el 59% está en un nivel bajo, el otro 36% en un nivel medio y el 5% en un nivel alto; en el quinto factor denominado resolución de problemas y autoactualización el 52% se encuentra en un nivel bajo, el 48% en un nivel medio, en el sexto factor se encontró que el 40% están en un nivel bajo, el 59% en un nivel medio y el 2% en un nivel alto (ver figura 3).



**Figura 3:** Salud mental positiva por factor en mujeres

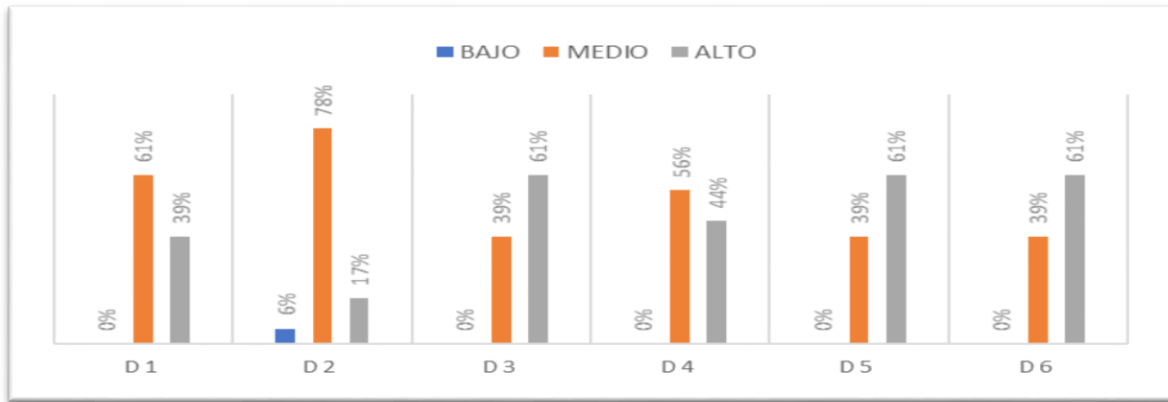
En resumen, el bajo nivel encontrado para los factores de salud mental positiva, sobre la base de los resultados se encuentran en los niveles medio y bajo, lo que evidencia que los estudiantes no poseen una valoración positiva de sí mismos, por lo que su autoestima y auto concepto son negativos; tienen poca predisposición a la ayuda para con los demás y por ende, la percepción negativa de no sentirse en la sociedad como alguien de confianza; presentan dificultades para enfrentar situaciones problemáticas y déficit en la regulación de las emociones; también supone poca capacidad para la toma de decisiones ante cualquier situación o evento, la existencia de pocas habilidades para resolver problemáticas de forma asertiva y generar cambios o crecimientos positivos a partir de estas; y, finalmente, con poca capacidad de empatía, presentando dificultad para comprender los sentimientos y emociones de los demás.

Para la variable de bienestar psicológico, se evidencia que los niveles oscilan entre medio y alto, teniendo que, el 61% de los hombres poseen un nivel de bienestar psicológico medio mientras que las mujeres un 57%. En el nivel alto, las mujeres se encuentran en un 39% y los hombres en un 43%; y no se encontraron niveles bajos de bienestar psicológico en la población encuestada (ver figura 4).



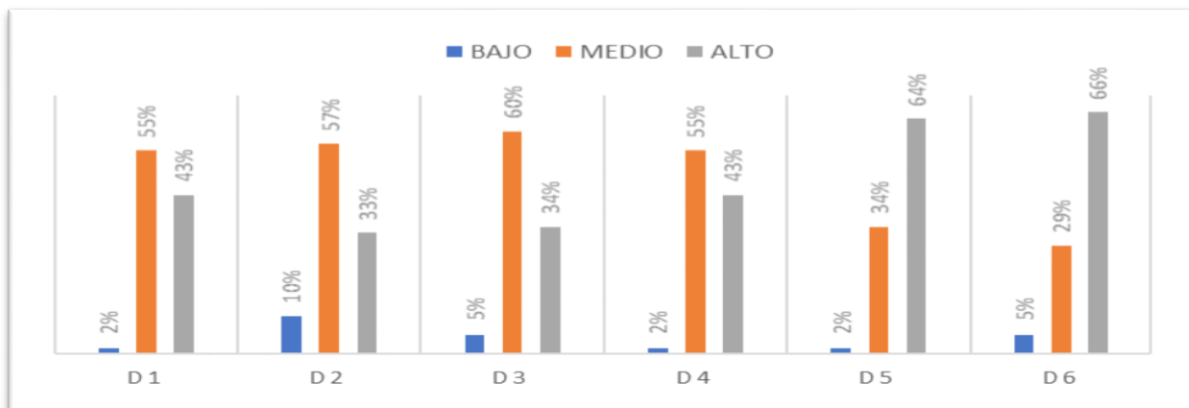
**Figura 4:** Bienestar psicológico general

En los resultados obtenidos por las dimensiones de bienestar psicológico, se tuvo para los hombres que: en la dimensión 1 que corresponde a autoaceptación el 61% se encuentra en un nivel medio y el 39% restante en un nivel alto; en la dimensión 2 relaciones positivas el 6% en un nivel bajo, el 78% en un nivel medio y el 17% en un nivel alto; en la dimensión 3 denominada autonomía el 39% se encuentra en un nivel medio, el 61% en un nivel alto; en la dimensión 4 dominio del entorno el 56% está en un nivel medio y el 44% en un nivel alto; en la quinta dimensión denominada crecimiento personal el 39% se encuentra en un nivel medio y un 61% en un nivel alto; en la dimensión 6 relacionada con el propósito en la vida se encontró que el 39% de los estudiantes están en un nivel medio y el 61% restante en un nivel alto (ver figura 5).



**Figura 5:** Bienestar psicológico por dimensión en hombres

En cuanto a las mujeres se obtuvo que para la dimensión 1 de auto aceptación, el 2% se encuentra en un nivel bajo, el 55% en un nivel medio y el 43% en un nivel alto; en la segunda dimensión sobre relaciones positivas el 10% en un nivel bajo, el 57% en un nivel medio y el 33% en un nivel alto; en la tercera dimensión de autonomía el 5% se encuentra en un nivel bajo, el 60% en un nivel medio y el 34 en un nivel alto ; en la cuarta dimensión sobre dominio del entorno el 2% en un nivel bajo, el 55% en un nivel medio y el 43% en un nivel alto; en la quinta dimensión denominada crecimiento personal el 2% se encuentra en un nivel bajo, el 34% en un nivel medio y el 64% en un nivel alto; y en la sexta dimensión para el propósito en la vida se encontró que el 5% se encuentra en un nivel bajo, el 29% en un nivel medio y el 66% en un nivel alto (ver figura 6).



**Figura 6:** Bienestar psicológico por dimensión en mujeres

En síntesis, los resultados obtenidos para las dimensiones del bienestar psicológico se ubican entre los niveles medio y alto, lo que significa que los estudiantes poseen la habilidad de regular la actitud positiva ante las malas experiencias y sus aceptaciones, medianamente poseen relaciones satisfactorias con los demás, tienen poca auto determinación y seguridad en lo que llevan a cabo, siendo regularmente resistentes a la presión de los demás. Además, poseen la habilidad de ser competentes en su entorno y provechosos de las oportunidades de forma adecuada y, finalmente, tienen metas propuestas y deseo por cumplirlas. Así pues, se pudo observar que los hombres tienen mayor salud mental positiva que las mujeres y, las mujeres tienen mayor bienestar psicológico que los hombres.

Sin embargo, de acuerdo con la teoría de Lluch de salud mental positiva y la teoría del bienestar psicológico de Ryff, en contraste con los resultados antes descritos, es imperativo la promoción e intervención en poblaciones universitarias, puesto que desde esta percepción es necesario abordar la salud mental antes de que se instale un trastorno o problema psicológico, pues se pudo evidenciar que ninguno de los participantes se ubicó en un nivel alto en la escala de salud mental, teniendo dificultades en la satisfacción personal, actitud prosocial, autonomía y resolución de problemas y, en la escala de bienestar psicológico, aunque se haya ubicado la población en nivel alto y medio, indica que se pueden potenciar las habilidades como auto aceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno (Bahamón *et al.*, 2020).

Dichos resultados son coherentes con hallazgos de otras investigaciones, como por ejemplo el estudio de Acevedo *et al.* (2016) quienes concluyeron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles bajos de salud mental positiva por lo que fue necesario, el diseño e implementación de intervenciones que promuevan la salud mental positiva de los estudiantes, para así contribuir a la formación de profesionales capaces de transmitir felicidad y esperanza a sus pacientes (Lluch, 2002).

En el estudio realizado por De la Hoz *et al.*, (2022) se encontró que existía una diferencia en la salud mental positiva de hombres y mujeres en condiciones de aislamiento por el COVID 19, dejando en evidencia que en factores como: “actitud prosocial, autocontrol y resolución de problemas” son altamente relevantes, por lo que se les debe dar prioridad, en caso de querer intervenir comunidades en situaciones de vulnerabilidad (Acevedo *et al.*, 2016).

También, se encontraron similitudes con el estudio de bienestar psicológico de Galindo *et al.* (2015), en donde se concluyó que la población abordada, en cuanto al bienestar psicológico presentó niveles óptimos, también complementado por Manjarres (2023). Así pues, en esta investigación, en esta variable los niveles de sus dimensiones se ubicaron mayormente en un nivel medio y se ausentaron en el nivel bajo. Lo que es coherente con lo encontrado por Carver *et al.* (2021) al resaltar la heterogeneidad en los estudios sobre bienestar psicológico y quienes sugieren sobre la pertinencia de la puesta en marcha de acciones en favor de la promoción y prevención en salud mental. Debido a que existen diferentes recursos que favorecen en los estudiantes el mantenimiento del bienestar psicológico como las redes de apoyo, la auto aceptación y la construcción de relaciones positivas con sus pares (Medina-Pacheco *et al.*, 2021; Navarro-Obeid *et al.*, 2021).

## Conclusiones

En cuanto a la salud mental positiva no se obtuvieron puntuaciones altas, solo puntuaciones en un nivel medio y bajo. Con respecto al sexo, los estudiantes universitarios de sexo masculino tienen mayor salud mental positiva en comparación con las mujeres universitarias. Sin embargo, en los hombres se pudo observar puntuaciones bajas en subescalas como: satisfacción personal, actitud prosocial y autonomía. Mientras que en la población femenina se obtuvieron bajas puntuaciones en estas mismas escalas, agregando el factor resolución de problemas.

Para la variable de bienestar psicológico se evidenció que la población participante se ubicó en niveles medios y altos; Pero, las mujeres tienen un mayor bienestar psicológico que los hombres,

hallando a nivel factorial, puntuaciones medias en auto aceptación, relaciones positivas y dominio del entorno. Cabe mencionar que, en dichos factores, aunque de poca incidencia, también se presentaron puntuaciones bajas y, de igual forma en el factor de propósito en la vida.

Esta investigación presenta algunas limitaciones, entre ellas se encuentran: pocas investigaciones sobre salud mental positiva a nivel departamental, por lo que se le dio más justificación, aportando así un referente teórico más al departamento al llevar a cabo esta investigación y, finalmente, la negación por parte de algunos estudiantes a ser partícipe del estudio; sin embargo se trabajó con una muestra representativa, hallada estadísticamente, pudiendo abordar así la población.

Por otro lado, se recomienda seguir abordando la salud mental desde esta perspectiva, es decir, no esperar a que exista un trastorno mental para poder dar atención a la salud mental de las personas, sino fortalecer todas esas habilidades y recursos positivos que ayudan a enfrentar las problemáticas que se presentan, dichas habilidades son: la satisfacción personal, la actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y auto actualización y las habilidades de relación interpersonal. Sin dejar de lado, el bienestar psicológico, ya que, gracias a este, las personas pueden contar con un pleno bienestar mental, contando con habilidades como: la auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Además, se sugiere la aplicación de programas de intervención donde que tengan en cuenta estas dos variables en conjunto, como método para una educación positiva e integral, en donde no solo exista la preocupación por obtener los mejores niveles académicos, sino que, se haga énfasis en la salud mental de los estudiantes y futuros profesionales para que así puedan hacer frente a la vida laboral que les espera.

## Referencias

- Acevedo, L., De Arco Caraballo, L., Pardo de la Torres, M., Redondo Velasco, I., Cogollo Milanés, Z., & Herazo Acevedo, E. (2016). *Salud mental positiva en estudiantes del área de la salud en una universidad de la ciudad de Cartagena* [Tesis doctoral]. Universidad de Cartagena.
- Amar, J., Palacio, J., Llinás, H., Puerta, L., Sierra, E., Pérez, A. M., & Velásquez, B. (2008). Calidad de vida y salud mental positiva en menores trabajadores de Toluvejo. *Suma Psicológica*, 15(2), 385-403. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212610006.pdf>
- Araujo Herrera, V., & Savignon Araujo, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana De Educación Superior*, 37(2 may-ago). 178-188. <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/3109>
- Bahamón, M. J., Alarcón-Vásquez, Y., Trejos Herrera, A. M., Millán De Lange, A., González-Gutiérrez, O., Rubio Castro, R., & García Jimenez, R. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico Ryff en adolescentes colombianos. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 39(3). [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/19458](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19458)
- Carbonell M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos [Trabajo de titulación]. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Carver, K., Ismail, H., Reed, C., Hayes, J., Alsaif, H., Villanueva, M., & Sass, S. (2021). High levels of anxiety and psychological well-being in college students: A dual factor model of mental health approach. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 32-41. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/123>

- De la Hoz, E. Navarro, J. E., & Martínez, I. (2022). Análisis comparativo de la salud mental positiva entre hombres y mujeres universitarios en condición de aislamiento social por COVID-19. *Formación universitaria*, 15(2), 93-102. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000200093>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.psicothema.com/pi?pii=3255>
- Galindo Hernández, L. Y., Ramírez Romero, I. L., & Gutiérrez Guillen, G. T. (2015). *Bienestar psicológico y subjetivo a partir del clima social, familiar, escolar e inteligencia emocional en la localidad San Cristóbal de la ciudad de Bogotá* [Tesis de licenciatura]. Universidad Piloto de Colombia.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Keyes, L. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), p 121-140. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2787065>
- Lluch, C. M. (2000). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Tesis doctoral]. Universidad de Barcelona. [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2366/E\\_TESIS.pdf](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2366/E_TESIS.pdf)
- Lluch, M. T. (2002). Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Salud mental*, 25(4), 42-55. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam024e.pdf>
- Lluch, M., Mantas, S., Puig, M., Brando, C., & Biurrun, A. (2020). *Decálogos de Salud Mental Positiva: adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19*. Universidad de Barcelona. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/pandemiaCOVID-19.pdf>
- Manjarres, M. T., Mahecha-Duarte, D. P., Navarro-Obeid, J., Vergara- Álvarez, M. L., Martínez, I., Cudris-Torres, L., Hernández-Lalinde, J., & Bermúdez, V. (2023). A bibliometric analysis and literature review on emotional skills. *Frontiers in Psychology*, 14, 1040110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1040110>
- Martínez Santís, T., Castro Molineras, S., & González Rosso, S. (2021). Congreso internacional: Desafíos de la psicología frente a las realidades latinoamericanas. *Memorias*, 218. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/memorias/article/view/6765>
- Medina-Pacheco B., Gómez del Campo del Paso M. I., & Villaseñor Rodríguez C. (2021). Análisis del bienestar psicológico durante la pandemia de estudiantes universitarios, a través de una intervención virtual. *Búsqueda*, 8(2), e547. <https://doi.org/10.21892/01239813.547>
- Mejía, C., & Moscoso, G. (2019). El bienestar psicológico en estudiantes universitarios [Trabajo de titulación]. Universidad de Cuenca.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman. *Journal of clinical psychology*, 68(4). <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.
- Montaño Campos, E. T. (2023). Ansiedad social y salud mental positiva durante la pandemia por covid-19 en usuarios de un Centro de salud del distrito de Llama-Cajamarca, 2022 [Trabajo de titulación]. Universidad Señor de Sipán.
- Navarro-Obeid, J., De la hoz-Granadillo, E., & Vergara- Álvarez, M. (2021). Valoración y tipificación de perfiles de salud mental positiva en confinamiento por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(1), e3441. <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3441>

- Orco-León, E., Huamán-Saldívar, D., Ramírez-Rodríguez, S., Torres-Torreblanca, J., Villacorta-Ampuero, A., Figueroa-Salvador, L., Mejía, C., & Corrales-Reyes, I. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Urbano Reaño, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>
- Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57(6), 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.57.6.1069>
- Ross Arguelles, G., Salgado Ortiz, K., Fernández Nistal, M., & López Valenzuela, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Vitola, E. (2012). Validación de un instrumento de medida para caracterizar la salud mental positiva de los estudiantes universitarios de Barranquilla y Cartagena [Tesis de maestría]. Universidad del Norte.