Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2026,
Volumen 10, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i6

SALUD MENTAL POSITIVA EN JÓVENES ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD; UNA APROXIMACIÓN DESCRIPTIVA

POSITIVE MENTAL HEALTH IN YOUNG HEALTH SCIENCES STUDENTS: A DESCRIPTIVE APPROACH

María de Jesús Pérez Vázquez
Universidad Autónoma de Sinaloa

Araceli Méndez Quintero
Universidad Autónoma de Sinaloa

Rosa Ávila Valdez
Universidad Autónoma de Sinaloa

Cristina González Rendón
Universidad Autónoma de Sinaloa

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i6.26982

Salud mental positiva en jóvenes estudiantes del área de la salud; una aproximación descriptiva

María de Jesús Pérez Vázquez[1]
maryperez123@ms.uas.edu.mx
https://orcid.org/0000-0003-0137-4592
Doctora en Ciencias de Enfermería, Profesora Investigadora de la Facultad de Enfermería Mazatlán. Universidad Autónoma de Sinaloa. Mazatlán, Sinaloa. México.

Araceli Méndez Quintero
bagssisa@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-8202-6195
Estudiante de la Facultad de Psicología, Guasave Sinaloa. Universidad Autónoma de Sinaloa. México

Rosa Ávila Valdez
https://orcid.org/0000-0003-2912-1108
Doctora en Enfermería, Profesora Investigadora de la Facultad de Enfermería Mazatlán. Universidad Autónoma de Sinaloa. Mazatlán, Sinaloa. México.

Cristina González Rendón
https://orcid.org/0000 0002 7223 1698
Doctora en Enfermería, Profesora Investigadora de la Facultad de Enfermería Mazatlán. Universidad Autónoma de Sinaloa. Mazatlán, Sinaloa. México.

RESUMEN

En el contexto actual la salud mental positiva en la población joven constituye un tema de interés para la investigación y la salud pública. **Objetivo:** describir los niveles de Salud Mental Positiva en estudiantes del área de la salud. **Metodología;** estudio no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra fue de 161 estudiantes de Psicología, Enfermería y Medicina. La información se recolectó mediante un formulario de Google; consentimiento informado, cédula de datos personales y académicos y la Escala de Salud Mental Positiva. La participación fue voluntaria, garantizándose el anonimato y confidencialidad de información. **Resultados:** Participaron estudiantes de Psicología (44.7%), Enfermería (35.4%) y Medicina (19.9%), predominó el sexo femenino (74.5%) de edades de 18 a 25 años. En las dimensiones de salud mental positiva, predominó el nivel bajo de satisfacción personal (59.0%), la actitud prosocial (84.5%), autonomía (84.5%) y nivel medio en habilidades de relaciones interpersonales (86.3%). El autocontrol (62.7%) y la resolución de problemas y autoactualización (82.6%) mostraron nivel alto. Según la carrera, Enfermería presentó mayores proporciones de nivel alto en autocontrol (30.4%) y resolución de problemas y autoactualización (34.8%). **Conclusiones:** los resultados evidencian fortalezas psicológicas, pero también áreas de oportunidad para fortalecer el bienestar personal y las competencias interpersonales.

Palabras clave: Salud mental; atención a la salud mental; estudiantes del área de la salud; estudiantes universitarios.

[1] Autor principal.
Correspondencia: maryperez123@ms.uas.edu.mx.

Positive Mental Health in Young Health Sciences Students: A Descriptive Approach

ABSTRACT

In the current context, positive mental health in the young population is a topic of interest for both research and public health. Objective: To describe the levels of Positive Mental Health in health sciences students. Methodology: A non-experimental, quantitative, descriptive, cross-sectional study. The sample consisted of 161 Psychology, Nursing, and Medicine students. Data were collected through a Google Form that included the informed consent, a personal and academic information questionnaire, and the Positive Mental Health Scale. Participation was voluntary, and the anonymity and confidentiality of the information were guaranteed. Results: Participants were Psychology (44.7%), Nursing (35.4%), and Medicine (19.9%) students; female participants predominated (74.5%) and ages ranged from 18 to 25 years. Across the dimensions of positive mental health, the predominant results were a low level of personal satisfaction (59.0%), prosocial attitude (84.5%), and autonomy (84.5%), and a medium level of interpersonal relationship skills (86.3%). Self-control (62.7%) and problem solving and self-actualization (82.6%) showed a high level. By degree program, Nursing students showed greater proportions of high levels in self-control (30.4%) and in problem solving and self-actualization (34.8%). Conclusions: The results reveal psychological strengths, but also areas for improvement to strengthen personal well-being and interpersonal skills.

Keywords: Mental health; mental health care; health sciences students; university students.

Artículo recibido 10 noviembre 2026
Aceptado para publicación: 17 noviembre 2026

INTRODUCCIÓN

La salud mental constituye uno de los principales desafíos para los sistemas de salud. En las últimas décadas, la evidencia científica ha demostrado que la salud mental no puede entenderse únicamente como la ausencia de trastornos psicológicos, sino como un estado dinámico de bienestar que permite a las personas reconocer sus capacidades, afrontar las tensiones cotidianas, establecer relaciones interpersonales saludables, desempeñarse de manera productiva y contribuir activamente a la sociedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2026;), además es reconocidas como un componente intrínseco de la salud general (Gautam, et al., 2024). Este cambio de paradigma ha transformado la forma de abordar el estudio del bienestar psicológico, desplazando gradualmente el interés exclusivo por las enfermedades y alteraciones mentales, destacando los recursos personales y contextuales que favorecen el desarrollo humano y la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) destaca que la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar y contribuir a su comunidad. Esta descripción conceptual permite ir más allá del abordaje tradicional centrado en los problemas de salud mental hacia una perspectiva que también reconoce los factores protectores y los recursos psicológicos que benefician para una vida saludable. Según Silerio Hernández, et al. (2023), en esta conceptualización destacan aspectos mentales y personales, así como la interacción habitual con el concepto disfrutar de salud mental. Es así que, al hablar de una salud mental plena, no solo se debe mencionar el no tener enfermedades, por el contrario, es de un estado que abarca además el bienestar físico, mental y social (Fernández Yana, 2024).

En este escenario es de importancia mencionar que la salud mental adquiere una especial relevancia en la población universitaria, dado que es en esos contextos educativos donde los jóvenes se encuentran expuestos a diversos factores que pueden comprometer su bienestar psicológico, como son la sobrecarga académica, la presión por obtener resultados satisfactorios, las dificultades económicas, los conflictos interpersonales y las exigencias de adaptación a nuevos entornos sociales entre otros. En este escenario, en los estudiantes del área de la salud, estas condiciones pueden intensificarse derivado de las características particulares de los programas de estudio para estas carreras, ya que tienen en su mayoría la particularidad de combinar formación teórica, desarrollo de habilidades clínicas, prácticas

profesionales y contacto directo con personas que experimentan enfermedad, dolor, sufrimiento y situaciones de vulnerabilidad.

En México, estudios recientes han documentado manifestaciones importantes de malestar psicológico entre estudiantes de las ciencias de la salud. Consuelos-Sánchez, et al. (2023), en un estudio realizado en estudiantes universitarios, encontraron una asociación entre la formación en enfermería y determinadas dimensiones del síndrome de burnout, particularmente la despersonalización. Robles-Rivera, et al. (2025) identificaron síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina mexicanos, evidenciando la necesidad de fortalecer las estrategias al interior de las instituciones para la promoción y atención de la salud mental. Sin duda alguna la formación universitaria representa una etapa de importantes transformaciones personales, sociales y académicas. Y es durante este periodo, que los jóvenes hacen frente a nuevas responsabilidades, exigencias educativas, procesos de adaptación, construcción de identidad profesional y toma de decisiones relacionadas con su futuro. En las carreras del área de la salud se ha destacado las afecciones a la salud mental de los estudiantes. Estudios recientes describen que la depresión es muy frecuente entre los estudiantes de medicina y afecta negativamente el rendimiento académico, la empatía y la atención al paciente (Sánchez, et al., 2026)

Actualmente la salud mental positiva sobre todo en la población joven constituye un tema de gran interés para la investigación y la salud pública, Desde una perspectiva integral, se debe hacer un especial énfasis en que la salud mental no solo debe comprenderse como la ausencia de trastornos psicológicos, sino también como la presencia de todas aquellas condiciones que favorecen el bienestar, el funcionamiento positivo y el desarrollo de las capacidades individuales. En este sentido, la salud mental positiva representa una dimensión esencial para comprender cómo los jóvenes experimentan su bienestar, reconocen sus fortalezas, establecen relaciones interpersonales satisfactorias, desarrollan autonomía y encuentran sentido en sus actividades. Se ha descrito que la salud mental positiva es caracterizada por la presencia de una combinación de recursos personales, psicosociales, actitudes, afectos y comportamientos positivos (Toribio Pérez, 2018). En este contexto es evidente que las personas jóvenes constituyen los sectores prioritarios y de gran oportunidad para la identificación de factores protectores y el desarrollo de habilidades socioemocionales que tendrán un gran impacto en su trayectoria de vida (Enríquez-López, 2026).

En estos escenarios en los últimos años, el concepto de Salud Mental Positiva ha adquirido gran importancia como un enfoque que trasciende de la ausencia de enfermedad mental y promueve el desarrollo de recursos personales y sociales que favorecen la adaptación, el afrontamiento y el bienestar integral. Barrera y Flores (2013). Describen la salud mental positiva como "un conjunto de características de personalidad y habilidades bio-psico-sociales que una persona tiene para alcanzar metas vitales y de autorrealización, estados de bienestar y adaptación a su contexto" (p. 5). Aké Cano, et al. (2026) refieren que la salud mental positiva se concibe como "la capacidad que integra la percepción subjetiva de bienestar y armonía con el funcionamiento psicosocial y físico, la disposición para actitudes positivas y la capacidad de adaptación satisfactoria al entorno. Ahora bien, en los estudiantes universitarios, sobre todo del área de la salud, es importante tomar en cuenta que la salud mental positiva, no depende exclusivamente de las características individuales, sino también de las condiciones educativas y sociales en las que se desarrolla la formación profesional (Worsley et al., 2022). En este contexto, la salud mental positiva adquiere especial relevancia en quienes se preparan para ejercer profesiones relacionadas con el cuidado humano, por lo que se debe favorecer en ellos el bienestar psicológico durante la formación universitaria con oportunidad para un desarrollo profesional con mayores recursos para afrontar las exigencias de los escenarios sanitarios y establecer relaciones de cuidado humanizadas.

Desde esta perspectiva, la importancia de la investigación debe enfocarse en generar evidencias sobre las condiciones de bienestar psicológico de los estudiantes, y proporcionar referentes para diseñar estrategias que promuevan la salud mental positiva, así como impulsar los programas de acompañamiento tutorial, actividades de educación socioemocional e intervenciones de fortalecimiento de la resiliencia.

En México y particularmente en el norte del país donde se localiza el estado de Sinaloa, existe escasa evidencia científica que analice la salud mental positiva en estudiantes universitarios del área de la salud. Es por ello que se destaca la pertinencia de este estudio como referencia que permita ampliar la comprensión del fenómeno e identifique no solamente las condiciones que generan malestar, sino también aquellos recursos individuales y sociales que favorecen el desarrollo psicológico y saludable de los estudiantes.

En este sentido la problemática principal radica, en la necesidad de dar respuesta a la cuestión de investigación ¿Cuáles son los niveles de Salud Mental Positiva en estudiantes del área de la salud? el conocer cómo se manifiesta la salud mental positiva entre los jóvenes estudiantes del área de la salud, permitirá una aproximación más amplia para describir sus principales dimensiones y aquellos factores personales, académicos e institucionales que pueden favorecerla o limitarla.

Ante este panorama, en la presente investigación se planteó como objetivo describir los niveles de Salud Mental Positiva en estudiantes del área de la salud. La finalidad es generar evidencia que contribuya al diseño de estrategias de promoción de la salud mental y prevención de problemas psicológicos en el contexto universitario.

METODOLOGÍA.

Se realizó un estudio no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal en estudiantes del área de la salud de una institución pública de Sinaloa México. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, se incluyeron estudiantes de las licenciaturas de Psicología, Enfermería y Medicina de una institución pública de educación superior de Sinaloa México. La muestra se conformó por 161 estudiantes que participaron de manera voluntaria dando su consentimiento informado. La información se recolectó mediante una cédula de datos personales y académicos y la Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999), instrumento que cuenta con 39 ítems y evalúa 6 factores específicos (Satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización y habilidades de relación interpersonal) con opciones de respuesta que se presentan en una escala tipo Likert con cuatro opciones que va desde muy frecuente hasta nunca. La calificación se da con la suma de los puntajes obtenidos de los ítems que conforman cada factor para clasificar en el nivel bajo, medio o alto (Llunch, 1999; García, 2016). Ambos instrumentos fueron digitalizados en Google Forms y distribuidos vía WhatsApp. El consentimiento informado se presentó al ingresar para el llenado del formulario para obtener la autorización de participación de manera voluntaria, en este se les presento el objetivo del estudio y se les describió de manera clara las características de su participación, se garantizó que la información se manejaría de manera confidencial y cuidando plenamente cualquier asunto que generara riesgo y vulnerabilidad para la información (Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, 2025), además se les explico que podían libremente elegir su

participación o no. Se conto con la participación de 161 estudiantes de las tres carreras (Psicología, medicina y enfermería).

Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS 27 ®, utilizando estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes para las variables categóricas y dimensionales). Se respetaron los principios éticos establecidos en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014) en México, garantizando la participación voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de la información.

RESULTADOS.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.734	39

Fuente: ESMP (Lluch, 1999) n=161

La Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999), integrada por 39 reactivos, obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.734. Este resultado evidencia una consistencia interna aceptable para el conjunto de reactivos en la muestra estudiada, lo que proporciona respaldo a la utilización del instrumento para describir las dimensiones de salud mental positiva.

Tabla 1. Características sociodemográficas y académicas.

Variable	***f***	***%***
Sexo		
Mujer	120	74.5%
Hombre	41	25.5%
Grupo de edad		
18 a 25 años	120	74.5%
26 a 35 años	23	14.3%
36 a 45 años	13	8.1%
46 a 55 años	5	3.1%
Estado Civil		
Soltero	134	83.2%
Casado	19	11.8%
Unión libre	8	5.0%

Variable	*f*	%
Carrera		
Psicología	72	44.7%
Medicina	32	19.9%
Enfermería	57	35.4%
Modalidad		
Escolarizada	89	55.3%
Semiescolarizada	66	41.0%
Mixto	6	3.7%
Trabaja		
Si	73	45.3%
No	88	54.7%

Fuente: CDPA n=161

La muestra se conformó por 161 estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Medicina y Enfermería. Predominó el sexo femenino con 74.5%, mientras que el masculino se representó el 25.5% de los estudiantes, el grupo de edad que destaco fue de 18 a 25 años, con una edad promedio de 25.53 años, un mínimo de 18 años y máximo de 54 años (DE =8.565). En lo que corresponde al estado civil, la mayoría manifestó ser solteras y solteros (83.2%). En relación con la carrera universitaria, se identificó una mayor participación de estudiantes de Psicología (44.7%), seguida de Enfermería (35.4%) y Medicina (19.9%). Esta distribución permite reconocer la participación de estudiantes de tres disciplinas del área de la salud y del comportamiento humano. Para la modalidad educativa, se encontró que el 55.3% cursaban sus estudios escolarizados, el 41.0% semiescolarizados y el 3.7% en modalidad mixta. El 45.3% de los estudiantes señalaron realizar alguna actividad laboral, el 54.7% manifestaron solo estudiar.

Niveles de Salud Mental Positiva por dimensiones

Tabla No. 2. Satisfacción personal

Satisfacción personal	*f*	%
Bajo	95	59.0
Medio	44	27.3
Alto	22	13.7

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

Se encontró que el 59.0% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de satisfacción personal, el 27.3% un nivel medio y el 13.7% un nivel alto.

Tabla 3. Actitud prosocial

Actitud prosocial	***f***	***%***
Nivel bajo	4	2.5%
Nivel medio	136	84.5%
Nivel alto	21	13.0%

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

En la dimensión actitud prosocial se encontró un predominio en el nivel medio, con un 84.5% estudiantes, mientras que el 13.0% alcanzaron un nivel alto y el 2.5% un nivel bajo.

Tabla 4. Autocontrol

Autocontrol	***f***	***%***
Nivel bajo	9	5.6%
Nivel medio	51	31.7%
Nivel alto	101	62.7%

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

Se identificó que 62.7% de los participantes presentaron un nivel alto de autocontrol, el 31.7% un nivel medio y el 5.6% un nivel bajo.

Tabla 5. Autonomía

Autonomía	***f***	***%***
Nivel bajo	20	12.4%
Nivel medio	136	84.5%
Nivel alto	5	3.1%

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

La mayoría de los participantes presentó un nivel medio de autonomía (84.5%). Por su parte 12.4% de los participantes se ubicaron en el nivel bajo y el 3.1% en el nivel alto.

Tabla 6. Resolución problemas y autoactualización

Resolución problemas y autoactualización	***f***	***%***
Nivel bajo	2	1.2%
Nivel medio	26	16.1%
Nivel alto	133	82.6%

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

En esta dimensión se encontró que 82.6% de los estudiantes presentaron un nivel alto para la resolución problemas y autoactualización, el 16.1% un nivel medio y el 1.2% un nivel bajo.

Tabla 7. Habilidades de relaciones interpersonales

Habilidades de relaciones interpersonales	*f*	*%*
Nivel bajo	20	12.4%
Nivel medio	139	86.3%
Nivel alto	2	1.2%

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

Para la dimensión habilidades de relaciones interpersonales, se observó un predominio del nivel medio, con el 86.3%, seguido del nivel bajo, con el 12.4%, y solamente un 1.2% en el nivel alto.

Tabla 8. Dimensiones de salud mental positiva de acuerdo al sexo de los participantes.

Dimensión SMP		**Sexo**			
		Mujer		**Hombre**	
		f	***%***	***f***	***%***
Satisfacción personal	Nivel bajo	67	41.6	28	17.4
	Nivel medio	33	20.5	11	6.8
	Nivel alto	17	10.6	5	3.1
Actitud prosocial	Nivel bajo	3	1.9	1	0.6
	Nivel medio	102	63.4	34	21.1
	Nivel alto	15	9.3	6	3.7
Autocontrol	Nivel bajo	9	5.6	0	0
	Nivel medio	44	27.3	7	4.4
	Nivel alto	67	41.6	34	21.1
Autonomía	Nivel bajo	17	10.6	3	1.9
	Nivel medio	99	61.5	37	23.0
	Nivel alto	4	2.4	1	0.6
Resolución problemas y autoactualización	Nivel bajo	2	1.2	0	0
	Nivel medio	21	13.0	5	3.1
	Nivel alto	97	60.3	36	22.4
Habilidades de relaciones interpersonales	Nivel bajo	17	10.6	3	1.9
	Nivel medio	101	62.7	38	23.6
	Nivel alto	2	1.2	0	0

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

Los resultados en la distribución de las seis dimensiones de salud mental positiva, de acuerdo con el sexo de los estudiantes del área de la salud. La satisfacción personal, tanto en mujeres como en hombres predominó el nivel bajo. En las mujeres, se representó en el 41.6%; mientras que en los hombres fue

del 17.4%. En el nivel medio se identificó en el 20.5% de mujeres y en hombres en el 6.8%, el nivel alto estuvo representado por 10.6% en mujeres y 3.1% en hombres.

En la actitud prosocial predominó el nivel medio en ambos sexos, con el 63.4% en mujeres y el 21.1% en hombres. En el nivel alto se encontraron el 9.3% en mujeres y el 3.7% en hombres. El nivel bajo en mujeres fue de 1.9% y solo 0.6% en hombres.

En la dimensión de autocontrol se observó que el 41.6% de mujeres y el 21.1% de hombres presentaron un nivel alto. Por otra parte, el 27.3% de mujeres y el 4.4% de hombres se ubicaron en el nivel medio. En el nivel bajo se identificaron el 5.6% de mujeres y ningún hombre presentó esta clasificación. Descriptivamente, el autocontrol representa una fortaleza en ambos grupos, particularmente en los hombres considerando el total de estos para este estudio.

En la dimensión autonomía, predominó el nivel medio tanto en mujeres como en hombres, se identificaron el 61.5% de mujeres y el 23.0% de hombres en esta categoría. En el nivel bajo se encontraron el 10.6% de mujeres y el 1.9% de hombres, mientras que el nivel alto estuvo representado por 2.4% de mujeres y solo el 0.6% de hombres.

En la dimensión resolución problemas y autoactualización predominó el nivel alto en ambos grupos. El 60.3% fue para las mujeres y el 22.4% en hombres. En el nivel medio se encontraron 13.0% en mujeres y el 3.1% en hombres, en el nivel bajo únicamente el 1.2% fue mujeres, los hombres no figuraron en esta clasificación.

En lo que respecta a las relaciones interpersonales se mostró un predominio en el nivel medio, con el 62.7% en mujeres y el 23.6% en hombres. En el nivel bajo se identificaron el 10.6% de mujeres y el 1.9% de hombres, el nivel alto estuvo representado únicamente 1.2% de mujeres, sin registrarse hombres en esta categoría.

Tabla 9. Dimensiones para la salud mental positiva de los estudiantes de acuerdo al programa de estudio

Dimensiones de SMP		Programa de estudio					
		Psicología		Medicina		Enfermería	
		f	*%*	*f*	*%*	*f*	*%*
Satisfacción personal	Nivel bajo	49	30.4	12	7.5	34	21.1
	Nivel medio	19	11.8	8	5.0	17	10.5
	Nivel alto	4	2.5	12	7.5	6	3.7
Actitud prosocial	Nivel bajo	4	2.5	0	0	0	0
	Nivel medio	59	36.6	29	18.0	48	29.8
	Nivel alto	9	5.6	3	1.9	9	5.6
Autocontrol	Nivel bajo	8	5.0	1	0.6	0	0
	Nivel medio	35	21.7	8	5.0	8	5.0
	Nivel alto	29	18.0	23	14.3	49	30.4
Autonomía	Nivel bajo	17	10.6	2	1.2	1	0.6
	Nivel medio	51	31.7	29	18.0	56	34.8
	Nivel alto	4	2.5	1	0.6	0	0
Resolución problemas y autoactualización	Nivel bajo	2	1.2	0	0	0	0
	Nivel medio	21	13.0	4	2.5	1	0.6
	Nivel alto	49	30.5	28	17.4	56	34.8
Habilidades de relaciones interpersonales	Nivel bajo	12	7.5	4	2.5	4	2.5
	Nivel medio	59	36.6	27	16.8	53	32.9
	Nivel alto	1	0.6	1	0.6	0	0

Fuente: ESMP (Llunch, 1999; adaptada: García, 2016) n=161

Se identificaron variaciones descriptivas en las dimensiones de salud mental positiva entre estudiantes de Psicología, Medicina y Enfermería. En la dimensión satisfacción personal, predominó el nivel bajo en estudiantes de Psicología (30.4%) y Enfermería (21.1%), mientras que en Medicina se observó una distribución igual entre los niveles bajo y alto (7.5% en cada uno). En el nivel medio se ubicó 11.8% de estudiantes de Psicología, 5.0% de Medicina y 10.5% de Enfermería.

En la dimensión actitud prosocial. El nivel medio fue predominante en las tres carreras: Psicología (36.6%), Medicina (18.0%) y Enfermería (29.8%). El nivel alto alcanzó 5.6% en Psicología, 1.9% en Medicina y 5.6% en Enfermería. El nivel bajo únicamente se identificó en Psicología (2.5%).

Los resultados en la dimensión autocontrol evidencian la mayor proporción en el nivel alto para los estudiantes de enfermería (30.4%), seguida de Psicología (18.0%) y Medicina (14.3%). El nivel medio fue de 21.7%, en estudiantes de psicología y para los de medicina y enfermería el 5.0% en cada uno. En el nivel bajo se identificó 5.0% en Psicología y 0.6% en Medicina, sin casos en Enfermería. Estos hallazgos muestran un comportamiento descriptivamente favorable en los estudiantes de Enfermería.

Los resultados para la dimensión autonomía marco un predominio del nivel medio en las tres carreras: Enfermería (34.8%), Psicología (31.7%) y Medicina (18.0%). El nivel bajo se presentó principalmente en Psicología (10.6%), mientras que en Medicina y Enfermería representó 1.2% y 0.6%, respectivamente. El nivel alto tuvo una presencia reducida, particularmente en Enfermería, donde no se registraron participantes en esta categoría.

Para la dimensión resolución de problemas y autoactualización, se identificó una mayor proporción de nivel alto en Enfermería (34.8%), seguida de Psicología (30.5%) y Medicina (17.4%). El nivel medio fue de 13.0% en Psicología, 2.5% en Medicina y 0.6% en Enfermería. El nivel bajo únicamente se presentó en Psicología (1.2%). Esta dimensión representa una fortaleza descriptiva en las tres carreras, especialmente en Enfermería y Psicología.

En la sexta dimensión; habilidades de relaciones interpersonales, el nivel medio fue predominante en Psicología (36.6%), seguido de Enfermería (32.9%) y Medicina (16.8%). El nivel bajo se presentó en 7.5% de Psicología y 2.5% tanto en Medicina como en Enfermería. El nivel alto fue de apenas 0.6% en Psicología y Medicina, sin participantes de Enfermería en esta categoría.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio permiten identificar un comportamiento heterogéneo de las dimensiones de salud mental positiva en los estudiantes universitarios del área de la salud (Psicología, enfermería y medicina). Según la distribución en los resultados se muestra que la salud mental positiva debe analizarse como un constructo multidimensional y no únicamente a partir de una valoración general del bienestar psicológico.

De acuerdo a las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes se encontró un predominio de mujeres (74.5%) lo que coincide con la composición observada en diferentes investigaciones sobre salud mental en población universitaria latinoamericana (De la Hoz, et al., 2022;

Concha Huarcaya, et al., 2025). Sin embargo, es importante señalar que la mayor representación femenina en la muestra no permite concluir que las mujeres presenten mejores o peores condiciones de salud mental positiva.

La distribución de los participantes por carreras también representa un elemento importante para los resultados, dado que las exigencias académicas, las prácticas profesionales y las experiencias de formación pueden variar entre Psicología, Enfermería y Medicina. En este sentido en la dimensión de satisfacción personal se destacó un nivel bajo en mayor proporción en los estudiantes de psicología (30.4%), seguida de los estudiantes de enfermería (21.1%) y medicina (7.5%). No obstante, en el resto de las dimensiones para la salud mental positiva (actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución problemas y autoactualización y habilidades de relaciones interpersonales) se encontró que predomina el nivel medio, considerándose esto una fortaleza útil para equilibrar la salud mental de los estudiantes. Serrano Pereira et al. (2022), realizaron una investigación en 500 estudiantes universitarios mexicanos, en la cual incorporaron las seis dimensiones de la salud mental positiva en el análisis de variables psicosociales, identificando que la satisfacción personal se relacionaba con la responsabilidad social universitaria ($t = 3.42$, $p = .001$). Esto respalda la relevancia de estudiar la salud mental positiva no solamente como una condición individual, sino también en relación con el desarrollo social y formativo de los universitarios.

Uno de los resultados más relevantes de este estudio fue el predominio del nivel bajo de satisfacción personal (59.0%) en los estudiantes de las diferentes carreras. Este hallazgo representa una condición que merece especial atención, debido a que la satisfacción personal constituye un componente relacionado con la valoración de sí mismo, la percepción de bienestar y la conformidad con las experiencias de vida. En un estudio reciente Pereira Monterroso, et al. (2026) destacan que la autoestima se asoció positivamente con la salud mental global ($B = 1,85$; $p < 0,001$) y el bienestar psicológico ($B = 1,34$; $p < 0,001$). Los resultados en esta dimensión se relacionan también con los hallazgos de Ureta Morales et al. (2025), quienes identificaron la satisfacción personal entre los factores con puntuaciones más bajas (M=15.78 y DE=3.91) en estudiantes universitarios guatemaltecos. Es importante analizar la coincidencia entre ambos estudios y plantear la necesidad de fortalecer estrategias institucionales

orientadas al autoconocimiento, la autoestima, el reconocimiento de capacidades personales y el acompañamiento psicológico.

En la dimensión de actitud prosocial predominó el nivel medio (84.5%), y solamente el 13.0% alcanzó un nivel alto. Este comportamiento refleja que la mayoría de los estudiantes presenta características prosociales que se deben fortalecer; la empatía, solidaridad, cooperación y la disposición para contribuir al bienestar de otras personas, además este resultado es de suma importancia sobre todo en estudiantes de disciplinas relacionadas con la atención y el cuidado de la salud, ya que especialmente en estos grupos de estudiantes las competencias profesionales requieren de habilidades de comunicación, sensibilidad interpersonal y responsabilidad social.

El autocontrol fue una de las dimensiones con resultados más favorables, ya que el 62.7% de los participantes presentó un nivel alto, lo que sugiere que una mayor proporción de los estudiantes cuenta con recursos relacionados con la regulación de sus emociones y conductas ante las exigencias de la vida cotidiana. En contraste con estos resultados Ureta Morales et al. (2025), identificaron el autocontrol entre las dimensiones con puntuaciones más bajas en la población universitaria (*M*=12.50 y *DE*=2.57). Sin embargo, esta diferencia podría relacionarse con características particulares de las muestras, contextos académicos y condiciones socioculturales. Por otra parte, aunque los resultados muestran el autocontrol como una fortaleza, es necesario considerar que los estudiantes presentan simultáneamente dificultades en satisfacción personal y relaciones interpersonales.

Para la dimensión autonomía, 84.5% de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, y solo el 3.1% alcanzó el nivel alto. Concha Huarcaya, et al. (2025) encontraron un promedio muy bajo (27.7%.) para la autonomía en una muestra de 840 estudiantes universitarios peruanos. En contraste, Ureta Morales et al. (2025) encontraron la autonomía entre las dimensiones con puntuaciones altas en su muestra de estudio (M=10.47 y DE=3.2). Esta diferencia evidencia que las dimensiones de salud mental positiva pueden comportarse de manera distinta según las características de los estudiantes y el contexto en el que se desarrollan. Ahora bien, es relevante mencionar que la autonomía es esencial durante la formación universitaria dado que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones, asumir responsabilidades y mantener criterios personales ante diferentes circunstancias.

La dimensión resolución de problemas y autoactualización presentó resultados favorables, ya que 82.6% de los estudiantes alcanzó un nivel alto. En contraste Ureta Morales et al. (2025), identificaron esta dimensión entre los factores con puntuaciones más bajas en universitarios. Este comportamiento resultado de este estudio constituye una fortaleza de la población estudiada y sugiere la presencia de recursos personales para enfrentar situaciones difíciles, buscar alternativas y orientar sus acciones hacia el desarrollo personal y profesional.

En la dimensión habilidades de relaciones interpersonales los estudiantes mostraron un predominio del nivel medio (86.3%), con apenas 1.2% en el nivel alto. Esta distribución representa un hallazgo importante, debido a que las relaciones interpersonales constituyen un recurso para la adaptación al entorno universitario, la integración social y el establecimiento de redes de apoyo. Por su parte Concha Huarcaya, et al. (2025) encontraron que las habilidades de relación interpersonal se agruparon en el nivel bajo (23.6%.) De esta manera, los hallazgos del presente estudio permiten considerar que las instituciones universitarias deben promover ambientes de aprendizaje colaborativos, actividades de integración y experiencias formativas que favorezcan la empatía, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo. Además, permiten reconocer que los recursos personales para afrontar problemas y regular el comportamiento no necesariamente se acompañan de una percepción elevada de satisfacción personal o de habilidades interpersonales consolidadas. En este sentido, De la Hoz et al. (2022), en un estudio con 337 universitarios, identificaron que la actitud prosocial, el autocontrol y la resolución de problemas constituían factores significativos para comprender la salud mental positiva, destacando su importancia para orientar programas de intervención psicosocial en instituciones educativas. Ureta Morales et al. (2025) encontraron que la salud mental positiva de los estudiantes universitarios de Guatemala se ubicaba en un nivel regular, con diferencias entre sus dimensiones. Finalmente, se ha descrito acerca de la importancia de avanzar en el desarrollo de modelos que fundamenten el abordaje de la salud mental desde un enfoque centrado en la promoción de la salud (Muñoz, et al., 2016). Se observa con los resultados de este estudio la importante necesidad de mantener la salud mental de los universitarios como una prioridad de las instituciones de educación superior.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en los 161 estudiantes universitarios del área de la salud (Psicología, Medicina y Enfermería) permiten concluir que la salud mental positiva presenta un comportamiento diferenciado entre sus seis dimensiones, identificándose fortalezas en determinadas capacidades personales y áreas que requieren fortalecimiento.

Como primer elemento se destaca que la resolución de problemas y autoactualización constituye la principal fortaleza de la muestra estudiada, debido a que 82.6% de los estudiantes presentó un nivel alto. De igual manera, el autocontrol mostró resultados favorables, con 62.7% en nivel alto, lo que permite reconocer la presencia de recursos personales relacionados con la regulación emocional y conductual. Sin embargo, uno de los hallazgos que requiere mayor atención corresponde a la satisfacción personal, ya que 59.0% de los participantes presentó un nivel bajo, evidenciándose la necesidad de promover acciones institucionales dirigidas al fortalecimiento del bienestar subjetivo, el autoconocimiento, la autoestima y la valoración personal.

Asimismo, la autonomía presentó un predominio del nivel medio (84.5%), al igual que las habilidades de relaciones interpersonales (86.3%). Estos resultados destacan como áreas de oportunidades para fortalecer la independencia en la toma de decisiones, la comunicación interpersonal, la empatía y las redes de apoyo entre estudiantes.

En cuanto a la actitud prosocial, el predominio del nivel medio (84.5%) señala la conveniencia de impulsar experiencias educativas que favorezcan la solidaridad, la cooperación y la responsabilidad social, particularmente en estudiantes que se preparan para desempeñarse profesionalmente en disciplinas relacionadas con la atención y el cuidado a la salud.

De manera general los resultados permiten describir las fortalezas que los estudiantes de área de la salud que participaron en el estudio presentan en recursos de afrontamiento y autocontrol, sin embargo, se requiere especial atención en la satisfacción personal, autonomía y relaciones interpersonales. Por ello, se considera pertinente que las instituciones universitarias implementen estrategias permanentes de promoción de la salud mental positiva, con intervenciones que respondan a las necesidades identificadas en cada una de sus dimensiones.

Uno de los aportes importantes de estos resultados es que permiten identificar la manera homogénea en la que se comporta la salud mental positiva entre los estudiantes de las diferentes disciplinas del área de la salud. Se evidencia que no es suficiente con determinar si existe un nivel favorable o desfavorable de salud mental positiva, destaca la importancia de reconocer la necesidad de incorporar acciones institucionales de promoción de la salud mental positiva, a través de programas de tutoría bien establecidos, acompañamiento psicológico, educación socioemocional y fortalecimiento de habilidades para la vida. En la implementación de estas estrategias se deben considerar las particularidades de cada carrera y las necesidades identificadas en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aké Cano, M. A., Serrano Pereira, M. G., Flores Galaz, M. M. y Espejel López, M. V. (2026). Salud mental positiva en universitarios en duelo. Sinéctica, Revista Electrónica de Educación, (67),e1831. https://doi.org/10.31391/MARF9534

Barrera, M. L. y Flores, M. M. (2013). Construcción de una escala de salud mental positiva para adultos en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, *1*(39). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6474676

Concha Huarcaya, M. A., Gonzales Castro, G., Romero Palomino, D., Fuerte Montaño, L., & Cueva Solís, E. A. (2025). Caracterización de la salud mental positiva en universitarios peruanos en tiempos de postpandemia. *Vive Revista de Salud,* *8*(23). https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.398

Consuelos-Sánchez, K. S., Cano-Estrada, A., Castañeda-Márquez, A. C., & Hernández-Mariano, J. Á. (2023). Nursing training and its association with burnout syndrome among Mexican undergraduate students. *Salud mental*, *46*(2), 97-104. https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.013

De la Hoz, E. J., 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. https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000200093

Diario Oficial de la Federación. (2014). Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud. Ultima reforma publicada DOF 02-04-2014. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf

Diario Oficial de la Federación. (2025). Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 20 de marzo de 2025. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPDPPP.pdf

Enríquez-López, Y.E. (2026). Salud mental y prevención: lecciones de ENCODAT 2025. salud pública de México, 68(4). 293-294. https://encuestas.insp.mx/repositorio/encuestas/ENCODAT2025/doctos/analiticos/18894-Texto%20del%20art%C3%ADculo-99876-2-10-20260729.pdf

Fernández Yana, C. (2024). Salud mental positiva y rendimiento académico de estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023. *Revista Científica De Comunicación Social*, (6), 73-85. https://doi.org/10.71187/brc.v0i6.106

García IR, Sequeira CAdC Saúde Mental Positiva em Adolescentes. ESEP—Escuela Superior de Enfermagem do Porto ESEP; Oporto, Portugal: 2016. http://hdl.handle.net/10400.26/17844

Gautam S, Jain A, Chaudhary J, Gautam M, Gaur M, Grover S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. Indian J Psychiatry. 66(2): 231-244. https://doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23

Lluch-Canut, M. T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. https://hdl.handle.net/10803/2366

Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. Journal articles. https://iris.paho.org/handle/10665.2/28310

Organización Mundial de la Salud (OMS). (11 de septiembre de 2026). Salud mental. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud. (16 de junio de 2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860

Pereira Monterroso, L. E., Soares de Sousa, C. N., Vilares Monteiro, H. A., & Gomes Oliveira da Silva, M. S. (2026). Autoestima e saúde mental entre estudantes universitários de cursos da área da saúde: Estudo transversal. *Cogitare Enfermagem, 31*, e103503pt. https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/103503

Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, *17*(7); e0266725. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725

Robles-Rivera, K., Limón-Rojas, A. E., Wakida-Kuzunoki, G. H., Moreno-Altamirano, L., Vázquez-Rivera, M., Romero-Romero, E., et al. (2025). Factors associated with depression, anxiety, and stress in Mexican medical students: A cross-sectional study. Current Psychology, 44, 9252–9264. https://doi.org/10.1007/s12144-025-07742-x

Sánchez, X., Carrera, P., Cortez, M. D., Cruz, A., & Merchán, I. (2026). Positive mental attitude and depressive symptoms among medical students and residents: A cross-sectional study. *PLOS ONE, 21*(7), e0354032. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0354032

Serrano Pereira, M. G., Castillo León, M. T., & Hernández Payán, E. (2022). Variables psicosociales predictoras de la responsabilidad social en estudiantes universitarios(as). *Revista Mexicana de Investigación Educativa, 27*(93), 455-481 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662022000200455&lng=es&tlng=es.

Silerio Hernández, L. M., Lechuga Nevárez, M. del R., Morán Soto, G., & Lechuga Nevárez, M. del R. (2023). Cambios en el nivel de salud mental positiva en los colaboradores de una organización causados por la pandemia de covid-19. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *14*(27). https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1670

Sperling, E. L., & Hulett, J. M. (2026). Mental health, physical health, and social support in health profession students: A proof-of-concept study. *BMC Medical Education, 26*, Article 1207. https://doi.org/10.1186/s12909-026-09556-2

Toribio Pérez, L., González-Arratia, N.I., LópezFuentes, H.O.V., Gil Lacruz, M. (2018). Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. Revista Costarricense de Psicología. 37(2); 131-143 http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i02.03

Ureta Morales, F. J., Rodríguez Solís, M. O., & Soto Solares, E. M. (2025). Salud mental positiva en una muestra de estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades, 12*(1), 83–113. https://doi.org/10.36829/63CSH.v12i1.1733