

**Salud mental positiva en practicantes del programa de psicología de la Universidad  
Nacional Abierta y a Distancia UNAD CCAV Corozal**

Chely Carolina Cervantes Caro

Danna Marcela Pérez Villazón

Asesor:

María Laura Vergara Álvarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH  
Psicología  
2026

### **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo, en primer lugar, a Dios, por concedernos la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar este proceso académico. A nuestras familias y seres queridos, cuyo amor incondicional, apoyo constante y confianza en nosotros fueron la mayor inspiración para mantenernos firmes y alcanzar esta meta.

### **Agradecimiento**

Agradecemos a Dios por guiarnos en este camino, a nuestras familias por su apoyo incondicional, y a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) por brindarnos la oportunidad de formarnos como psicólogos. Expresamos un reconocimiento especial a nuestra tutora, la profesora María Laura Vergara Álvarez, por su orientación y acompañamiento, así como a quienes participaron y contribuyeron al desarrollo de esta investigación.

## Resumen

El objetivo principal de este proyecto fue analizar los niveles de salud mental positiva en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD CCAV Corozal. Estuvo fundamentado en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo comparativo, diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 55 practicantes del programa de psicología de la UNAD sede Corozal, en la Zona Caribe. Los instrumentos que se utilizarán para recoger la información son la escala de salud mental positiva de Lunch y una encuesta para recoger datos sociodemográficos. El análisis de los datos se llevó a cabo a través del programa SPSS en su versión 25, por medio de los estadísticos descriptivos y de frecuencia para la parte descriptiva, y para establecer comparaciones se realizó un análisis de comparación por media poblacional. Los resultados revelaron un nivel general alto de la salud mental positiva en los practicantes del programa de psicología, con un puntaje promedio de 96.87, y una confiabilidad aceptable del instrumento ( $\alpha = 0.755$ ). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas según sexo, estrato socioeconómico o condición de víctima del conflicto armado. Los hallazgos sugieren que, a pesar de los desafíos asociados a su formación y contexto, los practicantes poseen recursos internos que favorecen su buena salud mental positiva. Se recomienda a futuras investigaciones utilizar muestras más amplias y metodologías variadas para profundizar en los factores que influyen en la salud mental positiva en esta población.

**Palabras Claves:** Salud mental positiva, practicantes, psicología

### **Abstract**

The main objective of this project was to analyze the levels of positive mental health among interns in the psychology program at the National Open and Distance University of Corozal (UNAD CCAV). The project was based on a positivist paradigm, with a quantitative approach, a comparative descriptive approach, a non-experimental design, and a cross-sectional analysis. The sample consisted of 55 interns in the psychology program at UNAD Corozal, in the Caribbean Zone. The instruments used to collect data were the Lunch Positive Mental Health Scale and a survey to collect sociodemographic data. Data analysis was carried out using SPSS version 25, using descriptive and frequency statistics for the descriptive section, and a population mean comparison analysis was performed to establish comparisons. The results revealed a high overall level of positive mental health among the psychology program interns, with an average score of 96.87, and acceptable instrument reliability ( $\alpha = 0.755$ ). No statistically significant differences were found based on gender, socioeconomic status, or status as a victim of the armed conflict. The findings suggest that despite the challenges associated with their training and context, the interns possess internal resources that promote their positive mental health. Future research is recommended to use larger samples and varied methodologies to delve deeper into the factors that influence positive mental health in this population.

***Keywords:*** Positive mental health, interns, psychology

## Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema .....	9
Justificación .....	16
Objetivos.....	21
General.....	21
Específicos .....	21
Marco Referencial.....	22
Antecedentes .....	22
Internacionales .....	22
Nacionales.....	24
Locales / Regionales .....	26
Marco Teórico.....	27
Salud Mental Positiva .....	27
Psicología Positiva.....	28
Modelo Salutogénico .....	29
Resiliencia y Crecimiento Postraumático .....	30
Variables Sociodemográficas y Salud Mental Positiva .....	31
Salud Mental Positiva en Estudiantes Universitarios y Practicantes de Psicología.....	32
Metodología .....	34
Diseño de Investigación.....	34

Población y Muestra .....	34
Instrumentos.....	34
La Escala de Salud Mental Positiva, Diseñada por Lluch (1999).....	34
Cuestionario de Características Sociodemográficas .....	35
Análisis Estadístico.....	35
Resultados .....	36
Discusiones .....	44
Conclusiones.....	48
Referencias Bibliográficas .....	51

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Estadísticas de Fiabilidad del Instrumento (Alfa de Cronbach).</i> .....	36
<b>Tabla 2</b> <i>Estadísticos Descriptivos de Subdimensiones de la Salud Mental Positiva.</i> .....	37
<b>Tabla 3</b> <i>Resumen de Procesamiento de Casos – Comparación por Sexo.</i> .....	38
<b>Tabla 4</b> <i>Comparación de Salud Mental Positiva por Sexo.</i> .....	39
<b>Tabla 5</b> <i>Resumen del Procesamiento de casos – Comparación Estrato Socioeconómico.</i> ...	40
<b>Tabla 6</b> <i>Promedio de Salud Mental Positiva según Estrato Socioeconómico.</i> .....	40
<b>Tabla 7</b> <i>Resumen del Procesamiento de Casos – Comparación Víctimas vs No Víctimas.</i> ..	41
<b>Tabla 8</b> <i>Comparación de Salud Mental Positiva entre Víctimas y No Víctimas del Conflicto Armado.</i> .....	42
<b>Tabla 9</b> <i>Comparación de Salud Mental Positiva según Estrato Socioeconómico.</i> .....	43

## Planteamiento del Problema

La salud mental, entendida desde un enfoque positivo, trasciende la mera ausencia de trastornos psicológicos y se configura como un estado de bienestar integral que posibilita a las personas desplegar sus capacidades, afrontar con eficacia las demandas cotidianas y contribuir de manera significativa a la comunidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2001). Desde las primeras aproximaciones teóricas, autores como Jahoda (1958) señalaron que la salud mental debía concebirse como la presencia de actitudes y recursos internos que favorecen la autonomía, el dominio del entorno y las relaciones interpersonales satisfactorias, más que como la simple ausencia de patología. Posteriormente, el modelo propuesto por Lluch (1999) reforzó esta perspectiva al definir la salud mental positiva como un constructo multidimensional que integra la satisfacción personal, la actitud prosocial, el autocontrol, la autonomía, la resolución de problemas y la capacidad de establecer vínculos significativos.

En el contexto de la formación profesional en psicología, mantener un nivel óptimo de salud mental positiva es crucial. Los practicantes de psicología no solo sufren demandas académicas rigurosas, sino que también se exponen a situaciones emocionalmente complejas durante sus prácticas profesionales (González et al., 2020). Esto demanda de ellos no solo conocimientos teóricos y habilidades técnicas, sino también un estado de salud mental que les permita abordar con empatía y efectividad las necesidades de sus consultores. Según García-Vera y Sanz (2016), la estabilidad emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología son factores determinantes para proporcionar un servicio de calidad y ejercer su rol de manera ética y responsable.

A pesar de que la salud mental es un elemento clave en la preparación de los futuros psicólogos, los estudios acerca de los niveles de salud mental positiva en estudiantes que están

realizando prácticas profesionales todavía son limitados. El vacío mencionado se vuelve más notorio en escenarios locales, como el departamento de Sucre, en los que la salud mental de los practicantes puede verse impactada de forma significativa por las circunstancias económicas, sociales y culturales. La literatura existente se ha enfocado en la mayoría de los casos en estudiantes universitarios, tratando temas como la ansiedad, el estrés académico y la depresión. Sin embargo, son escasos los estudios que examinan específicamente cómo los practicantes de Psicología viven y manejan su salud mental durante el proceso de transición hacia el ejercicio profesional.

La ausencia de investigaciones en este ámbito dificulta la comprensión integral de los factores de riesgo y de protección que inciden en su bienestar, lo que resalta la necesidad de generar evidencia científica contextualizada que aporte insumos para el diseño de programas de acompañamiento y fortalecimiento de la salud mental en este grupo poblacional.

Abordar el tema de la salud mental implica reconocer una realidad compleja que, en muchas ocasiones, no recibe la atención adecuada. principalmente en los profesionales de la psicología, quienes con frecuencia se encuentran expuestos a diversos entornos que facilitan la presencia de factores que pueden socavar la buena salud mental (Guy, 1997 citado en Ramírez y Rico, 2002). Esto puede deberse a la exposición a altas demandas emocionales, a la poca experiencia profesional y a la presión por el desarrollo de actividades académicas. De igual manera, la misma práctica profesional puede generar afectaciones a nivel emocional, tal como desgaste por empatía, síntomas ansiosos, depresivos, irritabilidad, problemas de sueño y dificultades de atención y concentración (Deutsch, 1998).

Por otro lado, la enfermedad mental se manifiesta principalmente en afectaciones emocionales, aunque existen otras manifestaciones a nivel comportamental, somático y

cognitivo; estas manifestaciones pueden incluir cambios en el comportamiento, como la irritabilidad o la agresividad, síntomas somáticos como dolores físicos inexplicables o problemas de sueño, así como dificultades cognitivas, como la falta de concentración o la confusión mental. En coherencia con esto, los psicólogos deben poseer ciertas cualidades necesarias para tratar a los pacientes en la práctica y garantizar una atención según el estándar requerido. Los practicantes de psicología deben poseer habilidades de empatía, ayuda y compromiso con sus pacientes (Casari 2010).

Según Varma (1997) y Ortiz y Ortega (2008), los psicólogos suelen lidiar directamente con el estrés y los factores estresantes de los pacientes, lo que los hace más propensos al síndrome de desgaste profesional o "burnout". Por lo que, es importante reconocer la importancia de la salud mental y bienestar emocional de estos profesionales para poder brindar una atención de calidad, además de adquirir habilidades para gestionar el estrés y el agotamiento, también se considera crucial que los profesionales de la psicología desarrollen un profundo autoconocimiento y una comprensión de sus propias experiencias, como señalan Rao, Mehrotra (1998) y Ortiz, Ortega (2008).

Por otra parte, Kuamba y Zazueta (2021) realizaron un estudio titulado "Depresión, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de Psicología", cuyo objetivo fue identificar indicadores de depresión y afrontamiento mediante el análisis de diferencias de variables entre grupos de rendimiento académico, en un total de 181 estudiantes con una edad media de 21,59 años y una prevalencia femenina del 72,9%. Los resultados revelaron una mayor prevalencia de depresión y menores habilidades de afrontamiento entre los estudiantes; además, se formularon algunas hipótesis sobre las diferencias entre las variables entre los grupos de rendimiento académico, lo que muy probablemente sugiere que el rendimiento es un posible

factor protector y una forma de distraer la atención de la realidad que a los estudiantes puede generarles malestar.

En coherencia con esto, en el ámbito de la salud mental positiva, es esencial que los estudiantes y practicantes de psicología comprendan cómo los patrones de pensamiento influyen en el bienestar emocional y cognitivo. Desde la perspectiva cognitiva de Aaron Beck, uno de los pilares de la psicología clínica, se destaca la importancia de identificar y promover pensamientos positivos y saludables que fomenten una visión constructiva de uno mismo, del entorno y del futuro (Beck, 1976). Según la teoría de Beck, los individuos con una salud mental positiva tienden a desarrollar una tríada cognitiva favorable, caracterizada por una percepción de autovalía, competencia y una visión optimista del futuro. En este sentido, los estudiantes y profesionales de la psicología deben estar atentos a promover la autoestima, la autoeficacia y la resiliencia tanto en sí mismos como en sus clientes (Beck, 1976).

Durante las practicas, los estudiantes universitarios a menudo enfrentan desafíos, tensiones y preocupaciones que afectan su vida diaria y pueden hacer que se sientan abrumados, pueden provocar estrés, por no tener un horario de sueño claro y tener poco tiempo libre, lo que genera en cierta medida mayores síntomas ansiosos y depresivos en esta población (Bello, Chocron, 2018)

En este sentido, los practicantes del programa de psicología del departamento de sucre enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar su salud mental positiva, entre estos desafíos se encuentran la carga académica, la presión por el rendimiento, la falta de recursos y el apoyo institucional, así como factores emocionales, familiares, culturales y sociales (Martinez, Perez y Gomez, 2023), los cuales adicionalmente pueden verse afectados por el contexto en el cual se encuentran situados, ya que el departamento de Sucre, ha sido fuertemente golpeado por la

violencia y el conflicto armado colombiano desde hace muchos años, lo que ha afectado la salud mental de los residentes en esta región.

Dentro de este contexto, los practicantes del programa de psicología se encuentran inmersos en un entorno académico exigente que puede impactar negativamente en su salud mental positiva y satisfacción con la vida, en este sentido, el fortalecimiento de los recursos institucionales y comunitarios destinados a la salud mental se vuelve crucial para mitigar los efectos perjudiciales de la violencia y el conflicto armado en la salud mental de los estudiantes universitarios de psicología en Sucre. Esto incluye no solo la disponibilidad de servicios de atención psicológica accesibles, sino también la implementación de estrategias de prevención y sensibilización que aborden los causales de estos problemas y que asimismo promuevan un entorno más saludable y resiliente para todos los involucrados (Perez, 2024).

En última instancia, estos hallazgos subrayan la importancia de abordar de manera proactiva el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que cursan programas académicos exigentes. Es fundamental implementar estrategias efectivas que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés y promover su salud mental positiva. Proporcionar recursos como servicios de asesoramiento, programas de apoyo psicológico y actividades para mejorar el bienestar emocional puede marcar una diferencia significativa en la vida de los estudiantes. No solo se trata de su bienestar individual, sino también de su desempeño académico y su futura práctica profesional en el campo de la salud. Al invertir en el bienestar emocional de los estudiantes, se contribuye a formar profesionales más resilientes, capaces de enfrentar los desafíos del entorno académico y laboral con mayor eficacia y satisfacción.

Diversos estudios han mostrado una prevalencia de síntomas depresivos elevada de 16,2% de estudiantes universitarios (Arrivillaga et al., 2004; Ovuga et al., 2006). Mientras que, para el caso de la ansiedad, una prevalencia promedio que oscila entre 5,4% y 13,4% en estas poblaciones (Sanz et al., 2003) y el 11% relacionó haber tenido ideación suicida durante el último año (Dyrbye, 2008), lo que representa un desafío en temas de salud pública, por los altos índices en población juvenil.

Ahora bien, el entorno académico y profesional en el que se desenvuelven los practicantes del programa de psicología en el departamento de Sucre también puede estar influenciado por factores socioeconómicos y culturales específicos de la región. En muchas comunidades, el acceso limitado a servicios de salud mental, la estigmatización de los trastornos mentales y la falta de conciencia sobre la importancia del bienestar emocional pueden contribuir a la exacerbación de los problemas de salud mental entre los practicantes y la población en general (González, 2020).

Además, es crucial considerar el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los practicantes de psicología. Estudios han demostrado un aumento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la población en general debido a las medidas de confinamiento, la incertidumbre económica y el miedo a la enfermedad (Holmes, 2020). Es aquí donde los practicantes de psicología pueden enfrentar una carga adicional debido a la necesidad de adaptarse a nuevas modalidades de atención remota, lidiar con el aumento de la demanda de servicios de salud mental y enfrentar desafíos personales derivados de la situación global.

En este contexto, es fundamental examinar no solo los factores individuales que contribuyen a los problemas de salud mental entre los practicantes de psicología, sino también las condiciones estructurales y sistémicas que pueden perpetuar estos desafíos. Abordar

adecuadamente estos problemas requiere un enfoque integral que considere tanto las necesidades individuales de los practicantes como los aspectos contextuales y ambientales que influyen en su bienestar emocional y su capacidad para ejercer su profesión de manera efectiva (González y Rodríguez, 2021).

A partir del planteamiento de este problema, surge la pregunta de investigación:  
¿Cuáles son los niveles de salud mental positiva en practicantes del programa de psicología de dos instituciones de educación superior del departamento de Sucre?

## Justificación

La salud mental positiva se ha consolidado como un eje central en el campo de la psicología contemporánea, no solo por su relación con el bienestar emocional y el equilibrio personal, sino también porque constituye un recurso clave para afrontar los retos vitales y profesionales de manera adaptativa. Desde las primeras conceptualizaciones, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) definió la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo reconoce sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Esta definición refuerza la idea de que la salud mental no puede limitarse a la ausencia de trastornos, sino que debe entenderse como la presencia de recursos psicológicos y sociales que favorecen el desarrollo humano.

En esta misma línea, Jahoda (1958) introdujo el concepto de indicadores de salud mental positiva, destacando la importancia de la autonomía, la percepción de la realidad y las relaciones interpersonales satisfactorias. Posteriormente, Lluch (1999) profundizó en esta perspectiva, estructurando un modelo multidimensional que integra variables como la satisfacción personal, la actitud prosocial, el autocontrol, la autonomía, la resolución de problemas y las habilidades interpersonales, factores que resultan esenciales en la formación de futuros psicólogos.

Asimismo, el enfoque Salutogénico propuesto por Antonovsky (1979, 1987) otorga un marco teórico especialmente pertinente para este estudio. Dicho modelo plantea que la salud se encuentra en un continuum entre enfermedad y bienestar, y que el sentido de coherencia — entendido como la capacidad de percibir la vida como comprensible, manejable y significativa— constituye un factor protector fundamental para el mantenimiento del bienestar psicológico. Este enfoque ha sido ampliamente validado en contextos educativos y de formación profesional

(Eriksson & Lindström, 2006), lo que lo convierte en una herramienta valiosa para comprender los procesos de adaptación y resiliencia en poblaciones universitarias.

En el caso específico de los practicantes de psicología, la salud mental positiva adquiere una relevancia particular. Estos estudiantes enfrentan simultáneamente demandas académicas rigurosas, el reto de aplicar sus conocimientos en contextos reales y la presión emocional derivada de acompañar a otras personas en procesos de vulnerabilidad (Deutsch, 1998; Casari, 2010). Tales condiciones pueden incrementar el riesgo de desgaste emocional y estrés, lo que hace indispensable contar con recursos internos y externos que fortalezcan su resiliencia y capacidad de afrontamiento. Investigaciones recientes han mostrado que los universitarios con mayores niveles de salud mental positiva presentan un mejor rendimiento académico, menor incidencia de síntomas depresivos y mayor satisfacción vital (Seligman, 2011; Hernández et al., 2023).

Por lo tanto, estudiar los niveles de salud mental positiva en practicantes de psicología no solo permite visibilizar el estado actual de esta población en formación, sino también identificar factores de protección y áreas de intervención que contribuyan a su bienestar integral. Este conocimiento es esencial para diseñar estrategias institucionales orientadas a promover la autonomía, la autoeficacia y la resiliencia, asegurando así la formación de profesionales de la psicología capaces de cuidar su propia salud mental mientras acompañan a otros en el fortalecimiento de la suya.

La salud mental positiva está fuertemente vinculada a la teoría de la autoeficacia de Albert Bandura, que resalta la relevancia de tener fe en nuestras habilidades para impactar en nuestro propio crecimiento y triunfo. La autoeficacia no solo es crucial para el rendimiento profesional de los psicólogos, sino que también es un elemento esencial en la edificación de una

salud mental saludable, Las emociones de autoeficacia capacitan a los practicantes para afrontar retos, manejar el estrés y vencer dificultades durante su educación, fomentando esta la confianza no solo es beneficiosa para los estudiantes mismos, sino que también se refleja en resultados positivos para sus pacientes futuros, al impulsar la autoeficacia en los practicantes, se fomenta un incremento en su autoestima y motivación, además de un mejoramiento en sus capacidades para lograr sus objetivos, lo que al final contribuye a su bienestar general (Bandura, 1997).

Es crucial destacar que, de acuerdo con Navarro (2008), la salud mental y el bienestar emocional son elementos esenciales para el crecimiento integral tanto de los individuos como de la sociedad, los practicantes del programa de psicología experimentan un periodo de formación donde son especialmente susceptibles a la aparición de estrés físico y emocional, por lo tanto, resulta imprescindible realizar evaluaciones de la salud mental positiva que respondan a sus necesidades particulares, esta medida no solo alivia las emociones negativas que pueden afectar su formación, sino que también potencia factores protectores que fortalecerán su práctica profesional futura. Para que los futuros psicólogos puedan cuidar su propia salud mental y la de sus pacientes, es esencial dotarles de los recursos necesarios desde el comienzo de su educación. Como propone Keyes (2002), los expertos en salud mental deben disponer de recursos que les faciliten manejar su bienestar emocional y reducir el peligro de desgaste.

Entender el modelo Salutogénico posibilita a los practicantes adoptar una perspectiva proactiva en relación con su salud mental, concentrándose en potenciar sus recursos internos y externos para edificar una vida más gratificante y completa. Además, la implementación de estrategias que promuevan un estado de salud mental positivo es vital no solo para evitar el cansancio y la fatiga emocional, sino también para fomentar una cultura de autocuidado y bienestar en el ambiente académico y laboral.

El incremento en la calidad de vida y en el cuidado del paciente son ventajas importantes que emergen de fomentar la salud mental positiva, estudios han evidenciado que un elevado grado de bienestar emocional se relaciona con un incremento en la creatividad, la resiliencia y las capacidades para resolver problemas, elementos cruciales para el proceso de terapia (Diener y Chan, 2011), así es fundamental mantener un enfoque enfocado en la salud mental positiva para la formación de profesionales capaces de brindar un cuidado de alta calidad y que estén más capacitados para afrontar los retos que implica la profesión. Además, es crucial identificar los obstáculos culturales y sociales que pueden dificultar el acceso a recursos para el bienestar emocional en la capacitación de psicólogos. Por otra parte, la habilidad cultural y la sensibilidad intercultural son elementos clave para una atención psicológica efectiva (Sue, 2009).

El modelo Salutogénico nos hace conscientes de que no todas las personas viven la salud de la misma forma y que es vital tener en cuenta las especificidades de cada individuo. A través de la promoción de la reflexión personal y el autoconocimiento, el proyecto aspira a fomentar un desarrollo personal y profesional que favorezca la formación de psicólogos capaces y empáticos.

Finalmente, la relevancia de este estudio se sustenta en los aportes teóricos y prácticos que dejará como resultado, los cuales podrán servir de base para que futuros investigadores diseñen e implementen procesos de intervención orientados a fortalecer el bienestar psicológico de poblaciones en formación profesional. Asimismo, los hallazgos contribuirán al desarrollo de la psicología como disciplina científica, en particular desde la perspectiva de la psicología positiva y el enfoque Salutogénico, que enfatizan la identificación y potenciación de los recursos personales y sociales que favorecen la salud mental.

Este trabajo no solo amplía la comprensión del bienestar en estudiantes de psicología en contextos locales como el departamento de Sucre, sino que también ofrece insumos valiosos para

la construcción de políticas educativas y programas institucionales que promuevan la resiliencia, la autonomía y el autocuidado. De esta manera, la investigación trasciende su valor académico, posicionándose como un aporte significativo tanto al campo científico como a la sociedad, al contribuir a la formación de profesionales más preparados para enfrentar los retos emocionales y sociales de su práctica.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar los niveles de salud mental positiva en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), CCAV Corozal.

### **Objetivos Específicos**

Identificar los niveles de satisfacción personal, actitud prosocial y autocontrol en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), CCAV Corozal.

Evaluar los niveles de autonomía, resolución de problemas, autoactualización y habilidades de relación interpersonal en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), CCAV Corozal.

Comparar los niveles de salud mental positiva según el sexo, el estrato socioeconómico y la condición de victimización en el marco del conflicto armado en practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), CCAV Corozal.

## Marco Referencial

### Antecedentes

#### *Internacionales*

La investigación internacional sobre salud mental positiva (SMP) en estudiantes universitarios ha mostrado un crecimiento sostenido en las últimas décadas, aunque los estudios centrados específicamente en practicantes de psicología son aún escasos.

En Oman, Al Omari et al. (2023) realizaron un estudio transversal con 676 estudiantes universitarios, empleando instrumentos como la *Brief Resilience Scale* y el *WHO Well-Being Index*. Los resultados mostraron que el 45,3 % de los participantes presentaba bajos niveles de resiliencia, siendo el sueño regular, el rendimiento académico ( $GPA > 2$ ), la autoestima y el bienestar psicológico factores predictivos significativos.

En Europa, Teixeira et al. (2022) desarrollaron un estudio con 862 estudiantes universitarios, analizando la relación entre SMP, vulnerabilidad psicológica, alfabetización en salud mental y características sociodemográficas. Sus hallazgos evidenciaron que los estudiantes con mayor alfabetización en salud mental y actitudes resilientes presentaron mejores indicadores de SMP, destacando el papel de los factores protectores frente al riesgo de psicopatología.

De forma complementaria, Wu et al. (2020) realizaron un estudio longitudinal en 314 estudiantes chinos, empleando análisis *cross-lag* para evaluar la relación entre resiliencia y bienestar mental. Los resultados mostraron que la resiliencia predice niveles más favorables de SMP en periodos de corto plazo, aunque sus efectos no se sostienen de manera uniforme en el tiempo, lo que resalta la necesidad de intervenciones continuas.

Además, investigaciones recientes han probado la eficacia de programas basados en la psicología positiva. Un estudio cuasi-experimental con 194 estudiantes universitarios mostró que

una intervención de 15 semanas incrementó significativamente el optimismo y redujo los niveles de depresión frente al grupo control (Wang et al., 2024). Estos hallazgos confirman la utilidad de las estrategias pedagógicas centradas en el bienestar.

En el Reino Unido, Kotera et al. (2020) estudiaron a 145 estudiantes de psicoterapia y terapia ocupacional, encontrando que la resiliencia y la autocompasión eran predictores significativos del bienestar psicológico. Asimismo, se halló que la autocompasión mediaba parcialmente la relación entre resiliencia y SMP, lo que sugiere que cultivar esta habilidad emocional puede fortalecer los recursos psicológicos de los estudiantes.

Por último, investigaciones recientes en Europa señalan la importancia del sentido de pertenencia y el compromiso académico. Un estudio con 500 estudiantes universitarios reportó que ambas variables explicaban cerca del 24 % de la varianza en felicidad subjetiva y resiliencia (Martínez-Pons et al., 2025). Esto demuestra que los recursos relacionales e institucionales son tan importantes como las fortalezas individuales en la promoción de la SMP.

De manera general, la evidencia internacional señala que los principales predictores de la salud mental positiva (SMP) en estudiantes universitarios se relacionan con factores como la resiliencia, la autocompasión, la alfabetización en salud mental y el sentido de pertenencia institucional. Por ejemplo, Elmer et al. (2020), en un estudio longitudinal con 3.217 universitarios suizos, encontraron que la resiliencia se constituye en un factor decisivo para mitigar los efectos del estrés académico y prevenir el deterioro de la salud mental, incluso en contextos de alta presión como los generados por la pandemia de COVID-19. De igual manera, Kotera et al. (2021), en una investigación con 266 estudiantes del Reino Unido y Japón, reportaron que la autocompasión y la autovaloración positiva se asociaron con mayores niveles

de bienestar psicológico y menor presencia de ansiedad, mostrando que estas competencias socioemocionales son determinantes para sostener la SMP en la etapa universitaria.

Por su parte, estudios realizados en Norteamérica han demostrado la relevancia de la alfabetización en salud mental y su papel en la prevención de problemáticas asociadas. Barry et al. (2019), en una muestra de 1.134 estudiantes de pregrado en Estados Unidos, concluyeron que aquellos con mayor alfabetización en salud mental reportaban niveles significativamente más altos de bienestar, mayor búsqueda de apoyo y menos síntomas de depresión. De manera complementaria, estudios europeos como el de Fernández-González et al. (2021) con 1.256 universitarios españoles evidenciaron que el sentido de pertenencia institucional y la percepción de apoyo de pares y docentes se relacionan directamente con niveles más elevados de SMP, lo que confirma la influencia del contexto académico en el desarrollo del bienestar.

A pesar de estos avances, resulta evidente que la mayor parte de las investigaciones internacionales se centran en estudiantes universitarios en general y no en practicantes de psicología en particular. Este vacío constituye un aspecto crítico, dado que la etapa de prácticas representa un momento de transición caracterizado por mayores exigencias emocionales, académicas y profesionales. En consecuencia, se hace necesario ampliar la indagación hacia este grupo específico, lo cual refuerza la pertinencia del presente estudio al aportar evidencia empírica en un ámbito poco explorado.

### ***Nacionales***

En el contexto colombiano, la investigación sobre la salud mental positiva en practicantes de psicología es aún incipiente, aunque se destacan algunos aportes significativos.

Serna López (2016), en la Universidad de Antioquia, evaluó a 62 practicantes de pregrado en psicología (42 en la sede central y 20 en sedes regionales). Utilizando el modelo de

Lluch (1999), el autor encontró que todos los participantes obtuvieron niveles altos en las seis dimensiones de la SMP, sin casos con puntuaciones bajas. Este hallazgo contradice la idea de que la práctica conlleva necesariamente un detrimento del bienestar, sugiriendo más bien que los estudiantes movilizan recursos positivos en esta etapa.

Por otro lado, Roa Duarte (2023), desde un enfoque cualitativo en la Universidad Autónoma de Bucaramanga, exploró las percepciones de estudiantes de últimos semestres de psicología. Aunque no todos estaban en práctica formal, el estudio identificó tensiones y preocupaciones relacionadas con la sobrecarga académica y la exigencia emocional que anticipa la práctica. Los testimonios reflejaron la presencia de ansiedad y temor frente al desempeño, evidenciando que, aunque los indicadores globales de SMP puedan ser favorables, la experiencia subjetiva revela vulnerabilidades relevantes.

Un estudio más reciente de Rojas Sánchez y Moyano Duarte (2024), en la UNAD sede Corozal, analizó una muestra de 45 practicantes de psicología (86,7 % mujeres y 13,3 % hombres). El 63,3 % no eran víctimas del conflicto armado, mientras que el 26 % figuraba en el Registro Único de Víctimas (RUV); más del 57 % pertenecía a estratos socioeconómicos bajos. Los resultados mostraron un nivel medio de SMP ( $M = 90,18$ ;  $DE = 7,36$ ) y un nivel medio-bajo de procrastinación ( $M = 34,49$ ;  $DE = 6,26$ ), sin encontrar correlaciones significativas entre ambas variables. Esto resalta la complejidad del fenómeno y la necesidad de explorar otros factores asociados al bienestar en practicantes.

En conjunto, los estudios nacionales indican que los practicantes de psicología en Colombia suelen mantener niveles moderados o altos de SMP, aunque enfrentan tensiones emocionales significativas relacionadas con la carga académica y el contexto sociopolítico.

### *Locales / Regionales*

En la región Caribe colombiana, los antecedentes relacionados con SMP en practicantes de psicología son aún más limitados. La mayoría de los estudios se han centrado en estudiantes de áreas de la salud en general o en poblaciones comunitarias, dejando un vacío respecto a los practicantes de psicología.

Un ejemplo es el trabajo de Gómez y Martínez (2018) en el departamento de Sucre, quienes evaluaron el impacto del entorno sociopolítico en el bienestar psicológico de 120 estudiantes de psicología. Encontraron que la percepción de inseguridad y la falta de apoyo institucional eran factores asociados a menores niveles de bienestar, lo que resalta la influencia de los contextos violentos en la salud mental estudiantil.

Asimismo, López y García (2019) estudiaron a 95 universitarios en Sincelejo, identificando que los niveles de estrés, ansiedad y depresión eran significativamente más altos en estudiantes expuestos directa o indirectamente al conflicto armado. Aunque el enfoque fue clínico, los hallazgos permiten entender cómo las condiciones del entorno limitan el desarrollo de la SMP.

Finalmente, investigaciones más recientes como la de Martínez, Pérez y Gómez (2023) documentaron el impacto del conflicto armado en la salud mental de comunidades en Sucre, señalando la urgencia de estrategias de intervención psicológica. Aunque no se centraron en practicantes, sus resultados evidencian el contexto adverso en el que estos desarrollan su práctica profesional.

## Marco Teórico

### Salud Mental Positiva

La salud mental positiva (SMP) se entiende como un estado de bienestar que no se limita a la ausencia de trastornos psicológicos, sino que implica la presencia de recursos internos y externos que permiten a la persona desarrollarse de manera plena, afrontar los retos cotidianos y mantener relaciones significativas (OMS, 2004; Lluch, 1999). Desde una perspectiva integral, la SMP abarca tanto el bienestar emocional como el funcionamiento óptimo en los ámbitos personal, social y comunitario, convirtiéndose en un pilar para la adaptación y el crecimiento humano.

El concepto fue introducido tempranamente por Marie Jahoda (1958), quien propuso seis criterios fundamentales para definir la salud mental positiva: autoaceptación, desarrollo personal, integración, autonomía, percepción adecuada de la realidad y dominio del entorno. Con este aporte, Jahoda abrió el camino hacia una visión más amplia de la salud mental, que reconoce no solo la ausencia de síntomas, sino también la capacidad del individuo para florecer en contextos cambiantes.

A partir de estos planteamientos, surgieron nuevos modelos y enfoques. Entre ellos, el modelo multifactorial de Lluch (1999, 2008), que concibe la SMP como un constructo multidimensional compuesto por satisfacción personal, autocontrol, actitud prosocial, autonomía, capacidad de resolución de problemas y habilidades interpersonales. Lluch, además, diseñó el Cuestionario de Salud Mental Positiva (C-SMP), validado en distintos contextos (Sequeira et al., 2014; Gómez-Acosta et al., 2020), lo que permitió operacionalizar empíricamente este constructo.

Otros referentes importantes son el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), que integra dimensiones como propósito vital, relaciones positivas, dominio del entorno y autoaceptación, y el modelo de florecimiento de Keyes (2002, 2005), que articula el bienestar emocional, psicológico y social, diferenciando entre la simple ausencia de enfermedad y la verdadera presencia de salud mental positiva.

La psicología positiva, impulsada por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), consolidó esta visión al enfatizar la importancia de las fortalezas humanas, la resiliencia y el desarrollo de capacidades que promuevan la plenitud y el sentido vital. De manera complementaria, la perspectiva salutogénica de Antonovsky (1987) introdujo el concepto de sentido de coherencia, entendido como la habilidad para percibir la vida como comprensible, manejable y significativa, lo cual constituye un factor decisivo para la salud mental en entornos adversos.

En este marco, la SMP se concibe como un proceso dinámico, multidimensional y relacional, que integra componentes individuales (autoeficacia, resiliencia, autonomía), sociales (redes de apoyo, integración comunitaria) y contextuales (condiciones socioeconómicas, cultura). Su importancia resulta particularmente relevante en el ámbito universitario, y de manera específica en los practicantes de psicología, quienes enfrentan simultáneamente demandas académicas, emocionales y profesionales. Para esta población, el desarrollo de la salud mental positiva no solo representa un recurso personal de afrontamiento, sino también un requisito fundamental para su futuro desempeño como psicólogos capaces de acompañar a otros desde el bienestar y la empatía (Contreras & Esguerra, 2006; Ruiz & González, 2019).

### **Psicología Positiva**

El auge de la psicología positiva, impulsado por Martin Seligman a finales del siglo XX, supuso un cambio de paradigma en la disciplina al centrarse en el estudio de las fortalezas y

virtudes humanas. Definida como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos de carácter y las instituciones que fomentan su desarrollo (Seligman, 1999), esta corriente promueve la idea de que el bienestar y la felicidad pueden cultivarse mediante la identificación y el fortalecimiento de recursos personales.

Seligman (2005) sostiene que la felicidad duradera se compone de factores relativamente estables, vinculados al temperamento y a las fortalezas de carácter. Entre estas destacan el optimismo, la perseverancia, la fe, la honestidad, la esperanza y la capacidad de experimentar *flow* o experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1990). Dichas fortalezas no solo potencian emociones positivas, sino que también funcionan como barreras protectoras frente a la aparición de psicopatología.

La psicología positiva ha documentado ampliamente cómo las emociones positivas mejoran la salud física y psicológica, facilitan la resiliencia y promueven la satisfacción vital (Fredrickson, 2000, 2001). Incluso elementos cotidianos como el humor, la gratitud o la risa se han demostrado como factores que favorecen el bienestar y facilitan la recuperación frente al estrés (Nezu et al., 1988). En este sentido, la psicología positiva ofrece un marco valioso para comprender cómo los estudiantes de psicología en prácticas pueden potenciar sus recursos personales y enfrentar las tensiones inherentes al proceso formativo.

### **Modelo Salutogénico**

Complementando los modelos anteriores, el modelo Salutogénico, propuesto por Aaron Antonovsky (1979, 1987), introduce una mirada innovadora al situar la salud en un continuo entre la enfermedad y el bienestar, y no como estados dicotómicos. Su eje central es el Sentido de Coherencia (SOC), entendido como la capacidad de percibir la vida como comprensible, manejable y significativa (Mittelmark et al., 2017).

Este enfoque resalta que las personas con un alto SOC tienden a procesar la información de forma organizada, a identificar recursos internos (como la resiliencia emocional) y externos (como el apoyo social) para hacer frente a las demandas, y a dotar de sentido a sus experiencias, incluso en contextos adversos (Bauer et al., 2020). En consecuencia, el modelo Salutogénico se convierte en una herramienta esencial para los futuros psicólogos, quienes durante sus prácticas profesionales se enfrentan a situaciones de alta carga emocional como traumas, conflictos y crisis (Deutsch, 1998).

La aplicación de esta perspectiva en la formación universitaria permite no solo prevenir el agotamiento emocional y el síndrome de *burnout* (Ruiz & González, 2019), sino también fomentar en los practicantes la construcción de recursos personales que potencien su crecimiento profesional. Integrar el modelo Salutogénico en la enseñanza de la psicología contribuye a que los estudiantes afronten los desafíos de su práctica con mayor resiliencia y sentido de propósito.

### **Resiliencia y Crecimiento Postraumático**

La resiliencia constituye un concepto central en la comprensión de la salud mental positiva, ya que hace referencia a la capacidad de los individuos para afrontar y superar circunstancias adversas, transformando estas experiencias en oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal (Masten, 2001; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Desde esta perspectiva, la resiliencia no implica la ausencia de sufrimiento, sino la posibilidad de reconstruirse tras la adversidad y proyectar un sentido renovado de vida.

En este marco, la teoría del crecimiento postraumático, propuesta por Tedeschi y Calhoun (2004), plantea que las personas expuestas a situaciones altamente estresantes o traumáticas pueden experimentar cambios positivos en áreas como las relaciones interpersonales, la valoración de la vida, la espiritualidad y el sentido de propósito. Dicho crecimiento no elimina el

impacto negativo de la experiencia, pero resalta la capacidad humana de resignificar el dolor y transformarlo en recursos de fortaleza.

En el contexto colombiano, marcado por décadas de conflicto armado interno, múltiples investigaciones han documentado cómo víctimas de violencia han desarrollado procesos de resiliencia y crecimiento postraumático, logrando consolidar nuevos proyectos de vida y un mayor compromiso social (González Montes, 2017; Rodríguez & Sánchez, 2021). Estos hallazgos resultan especialmente pertinentes para los practicantes de psicología, quienes, al interactuar con comunidades afectadas por la violencia, no solo se enfrentan a la carga emocional de sus usuarios, sino que también pueden fortalecer sus propios recursos internos frente a la adversidad.

### **Variables Sociodemográficas y Salud Mental Positiva**

Diversos estudios han demostrado que la salud mental positiva está influida por variables sociodemográficas como el género, el nivel socioeconómico y las experiencias de vida. En cuanto al género, si bien algunas investigaciones señalan que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de apoyo social y expresión emocional (García, 2016), otras han encontrado diferencias mínimas o no significativas (Lluch, 1999; Serna López, 2016), lo cual sugiere que este factor puede estar mediado por el contexto cultural y académico.

En relación con el estrato socioeconómico, la literatura muestra resultados mixtos. Por un lado, niveles más altos de recursos económicos se han asociado con un mayor acceso a redes de apoyo y servicios de bienestar (Keyes, 2005). Sin embargo, investigaciones recientes evidencian que estudiantes de estratos más bajos pueden desarrollar estrategias de afrontamiento más sólidas debido a la exposición temprana a situaciones de vulnerabilidad, lo que fortalece la resiliencia y, en algunos casos, favorece la percepción de bienestar (Krause, 2004; Ungar, 2011).

Por último, la condición de víctima del conflicto armado representa una variable de especial interés en el contexto colombiano. Estudios previos han demostrado que, aunque estas poblaciones suelen estar expuestas a un mayor riesgo de trastornos emocionales, también presentan niveles elevados de resiliencia y crecimiento personal, apoyados en redes comunitarias y en la construcción de significados positivos frente a la adversidad (Martínez, Pérez & Gómez, 2023; López & García, 2019).

### **Salud Mental Positiva en Estudiantes Universitarios y Practicantes de Psicología**

La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido objeto de creciente interés debido al impacto que las demandas académicas, sociales y personales tienen sobre su bienestar. Investigaciones internacionales han documentado niveles altos de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en esta población, especialmente durante los últimos semestres y en periodos de prácticas profesionales (National Academy of Medicine, 2019; Hernández et al., 2023).

En el caso particular de los practicantes de psicología, la situación adquiere una relevancia especial, ya que estos estudiantes enfrentan simultáneamente la presión académica, la necesidad de aplicar conocimientos en escenarios reales y la gestión de situaciones emocionalmente complejas derivadas de la atención a usuarios en contextos de vulnerabilidad (Deutsch, 1998; Casari, 2010). Dichas demandas pueden favorecer el desgaste emocional, pero también brindar oportunidades de fortalecimiento personal y profesional si se cuenta con los recursos adecuados.

Estudios recientes en Colombia han evidenciado que, pese a las dificultades, los practicantes de psicología tienden a reportar niveles moderados o altos de salud mental positiva, especialmente en dimensiones como las relaciones interpersonales y la resolución de problemas, aunque con puntajes más bajos en autonomía (Anaya Mercado et al., 2020; Gómez, Martínez &

Sierra, 2018). Estos resultados sugieren que la etapa de práctica profesional constituye un momento crítico para promover intervenciones orientadas al autocuidado, la resiliencia y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, con el fin de garantizar no solo el bienestar de los estudiantes, sino también la calidad de la atención brindada a la comunidad.

## **Metodología**

### **Diseño de Investigación**

La presente investigación se fundamenta en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, es de tipo descriptivo comparativo lo cual permite determinar resultados y compararlos en dos o más grupos de investigación, diseño no experimental porque no habrá ningún tipo de manipulación en las variables y corte transversal es porque solo se realizará la recolección de la información en un solo tiempo (Hernández, et., al 2014).

### **Población y Muestra**

La presente investigación estará conformada por 55 practicantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, los cuales se encuentran en noveno y décimo semestre del programa, quienes de manera voluntaria han aceptado participar en esta investigación a través de la firma del consentimiento informado. La selección de esta muestra se realizó de manera intencionada, no probabilística, teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión. Por un lado, se incluirán practicantes de psicología matriculados en el primer periodo del año 2025 y que se encuentren en 9.º y 10.º semestres.

### **Instrumentos**

#### ***La Escala de Salud Mental Positiva, Diseñada por Lluch (1999):***

Este instrumento mide el nivel de salud positiva de las personas y engloba aspectos como: Satisfacción Personal (F1), Actitud Prosocial (F2), Autocontrol (F3), Autonomía (F4), Resolución de Problemas y Autoactualización (F5) y Habilidades de Relación Interpersonal (F6). Consta de 39 ítems distribuidos en los seis factores antes mencionados, cuyas opciones de respuesta se presentaron en una escala tipo Likert de cuatro alternativas, que va desde muy

frecuente hasta nunca. La calificación está dada por la suma de los puntajes obtenidos en cada factor y una suma total de los mismos. Amar et al. (2008) determinaron un índice de confiabilidad del 0,66 en la población de menores trabajadores de la costa atlántica colombiana y Londoño (2009) de 0,87 en estudiantes universitarios del mismo país.

### ***Cuestionario de Características Sociodemográficas***

Se implementará un cuestionario de características sociodemográficas para recolectar datos sobre características de la población, que nos permitirá mejorar el análisis de los resultados como: edad, sexo, ocupación, estado civil, estrato socioeconómico, zona de residencia, si es víctima o no del conflicto armado, personas con las que convive, etc.

### **Análisis Estadístico**

El análisis de la información se realizará a través del programa Statistical Package for Social Sciences en su versión 25, por medio de los estadísticos descriptivos y de frecuencia para las variables descriptivas y para establecer las comparaciones se aplicará el análisis de un factor ANOVA o la formula T Student, todo dependerá de la calidad y el comportamiento de los datos.

## Resultados

La confiabilidad del instrumento utilizado para medir la salud mental positiva fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Se obtuvo un valor de  $\alpha = 0.755$ , lo cual indica un nivel aceptable de consistencia interna entre los ítems del cuestionario. De acuerdo con Oviedo y Campo-Arias (2005), un valor de alfa entre 0.70 y 0.80 es considerado adecuado en instrumentos de carácter psicológico, lo que valida la aplicabilidad de esta escala en el contexto específico de estudiantes de psicología en prácticas (véase Tabla 1).

**Tabla 1**

*Estadísticas de Fiabilidad del Instrumento (Alfa de Cronbach)*

Estadísticas de Fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,755	46

A continuación, se presentan los estadísticos descriptivos de las subdimensiones que componen la salud mental positiva, evaluadas mediante el instrumento de Lluch (1999). Entre las dimensiones analizadas, *la resolución de problemas* mostró el puntaje promedio más alto ( $M = 30.64$ ,  $DE = 4.30$ ), seguido por *las relaciones interpersonales* ( $M = 16.00$ ,  $DE = 2.67$ ). Esto sugiere que los estudiantes perciben altos niveles de competencia para enfrentar situaciones desafiantes y mantener vínculos sociales saludables.

En contraste, la dimensión de *autonomía* presentó la media más baja ( $M = 7.93$ ,  $DE = 2.55$ ), lo cual podría reflejar ciertas dificultades en la toma de decisiones independientes y la autorregulación del comportamiento. Esto puede estar relacionado con el momento formativo que atraviesan los participantes al encontrarse en prácticas profesionales. (véase Tabla 2).

**Tabla 2***Estadísticos Descriptivos de Subdimensiones de la Salud Mental Positiva*

	Estadísticos Descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv.	
					Desviación	Varianza
Satisfacción personal	55	9	23	13,82	3,389	11,485
Actitud prosocial	55	10	18	13,93	1,597	2,550
Autocontrol	55	9	20	14,56	2,515	6,325
Autonomía	55	5	15	7,93	2,552	6,513
Resolución de problemas	55	19	36	30,64	4,296	18,458
Relaciones interpersonales	55	12	28	16,00	2,667	7,111
Salud mental positiva	55	80	128	96,87	7,579	57,446
N válido (por lista)	55					

Se realizó un análisis comparativo de los niveles de salud mental positiva en función del sexo de los participantes. De un total de 998 registros disponibles, solo 55 casos (5,5 %) cumplieron con los criterios de completitud requeridos para esta comparación, mientras que 943 registros (94,5 %) fueron excluidos debido a datos faltantes. Esta considerable tasa de exclusión representa una limitación metodológica significativa, ya que reduce el tamaño efectivo de la

muestra, disminuye la potencia estadística del análisis y restringe la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos.

A pesar de esta limitación, los resultados muestran diferencias mínimas entre los grupos. Las mujeres reportaron un puntaje promedio de salud mental positiva de  $M = 96.93$  ( $DE = 8.21$ ), mientras que los hombres obtuvieron una media de  $M = 96.60$  ( $DE = 3.92$ ). La diferencia entre ambos grupos fue marginal y carece de significación estadística o clínica aparente. (véanse Tablas 3 y 4).

**Tabla 3**

*Resumen de Procesamiento de Casos – Comparación por Sexo*

---

Resumen de Procesamiento de Casos

---

	Casos					
	Incluido		Excluido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sexo	55	5,5%	943	94,5%	998	100,0%

---

**Tabla 4***Comparación de Salud Mental Positiva por Sexo*

Informe			
Salud Mental Positiva			
Sexo	Media	N	Desv. Desviación
Femenino	96,93	45	8,206
Masculino	96,60	10	3,921
Total	96,87	55	7,579

Los puntajes promedio de salud mental positiva fueron analizados en función del estrato socioeconómico reportado por los estudiantes. Los resultados indican que los participantes del estrato 2 (clase media) obtuvieron el puntaje promedio más alto ( $M = 97.44$ ,  $DE = 3.82$ ), seguidos muy de cerca por aquellos del estrato 1 (clase baja), con una media de  $M = 97.30$  ( $DE = 8.90$ ). Por su parte, los estudiantes del estrato 3 (clase alta) presentaron la media más baja ( $M = 94.33$ ,  $DE = 0.58$ ).

Estos resultados no evidencian una relación lineal ni directamente proporcional entre el nivel socioeconómico y los niveles de salud mental positiva. Una posible interpretación es que los estudiantes de estratos más bajos han desarrollado estrategias de afrontamiento o mecanismos adaptativos que favorecen su bienestar psicológico, a pesar de contar con menos recursos materiales. Sin embargo, la escasa representación del estrato 3 ( $n = 3$ ) limita la posibilidad de

realizar generalizaciones válidas. Por tanto, los hallazgos deben considerarse preliminares y ser interpretados con precaución (véase Tablas 5 y 6).

**Tabla 5**

*Resumen del Procesamiento de Casos – Comparación por Estrato Socioeconómico*

Resumen de Procesamiento de Casos						
Casos						
	Incluido		Excluido		Total	
	Porcentaj		Porcentaj		Porcentaj	
	N	e	N	e	N	e
Victimas	55	5,5%	943	94,5%	998	100,0%

**Tabla 6**

*Promedio de Salud Mental Positiva según Estrato Socioeconómico*

Informe			
Salud Mental Positiva			
Estrato	Media	N	Desv. Desviación
1	97,30	33	8,90
2	97,44	18	3,82
3	94,33	3	0,58

Total	97,19	54	7,28s
-------	-------	----	-------

Se llevó a cabo un análisis comparativo de los niveles de salud mental positiva entre estudiantes que se identificaron como víctimas del conflicto armado y aquellos que no reportaron dicha condición. De un total de 998 registros disponibles, solo 55 casos (5,5 %) cumplieron con los criterios necesarios para ser incluidos en esta comparación, mientras que 943 registros (94,5 %) fueron excluidos por datos incompletos. Esta alta tasa de exclusión constituye una limitación metodológica relevante que restringe la validez externa del análisis (véase Tablas 7 y 8).

### **Tabla 7**

#### *Resumen del Procesamiento de Casos – Comparación Víctimas vs. No Víctimas*

Resumen de Procesamiento de Casos							
	Casos						
	Incluido		Excluido		Total		
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje	
Estrato	54	5,4%	944	94,6%	998	100,0%	

**Tabla 8**

*Comparación de Salud Mental Positiva entre Víctimas y No Víctimas del Conflicto Armado*

Informe			
Salud Mental Positiva			
Victimas	Media	N	Desv. Desviación
Si	97,52	21	6,787
No	96,47	34	8,103
Total	96,87	55	7,579

Los resultados descriptivos muestran que los estudiantes de estrato 2 (clase media) presentaron la media más alta en salud mental positiva ( $M = 97,44$ ;  $DE = 3,82$ ), seguidos de cerca por los del estrato 1 (clase baja), con una media de  $M = 97,30$  ( $DE = 8,90$ ). En contraste, el estrato 3 (clase alta) obtuvo una media ligeramente inferior ( $M = 94,33$ ;  $DE = 0,58$ ). No obstante, este último grupo estuvo compuesto por solo tres participantes, lo cual limita considerablemente la posibilidad de realizar inferencias sólidas o generalizables.

El promedio general para los 54 casos incluidos en el análisis fue de  $M = 97,19$  ( $DE = 7,28$ ). Estos datos sugieren que no existen diferencias sustanciales en los niveles de salud mental positiva entre los estratos representados. Sin embargo, debido al bajo tamaño de muestra del estrato alto y la alta exclusión de casos, se recomienda interpretar los hallazgos con cautela y considerarlos exploratorios. Futuras investigaciones con muestras más amplias y balanceadas podrían arrojar resultados más representativos y concluyentes.

**Tabla 9***Comparación de Salud Mental Positiva según Estrato Socioeconómico*

Informe			
Salud mental positiva			
Estrato	Media	N	Desv. Desviación
1	97,30	33	8,904
2	97,44	18	3,823
3	94,33	3	,577
Total	97,19	54	7,284

## Discusiones

El presente estudio de investigación tuvo como propósito analizar los niveles de salud mental positiva (SMP) en los practicantes del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), considerando factores sociodemográficos como el género, el nivel socioeconómico y la condición de víctima del conflicto armado. A partir de un enfoque cuantitativo y con el uso de un instrumento con adecuada confiabilidad ( $\alpha = 0,755$ ), se obtuvieron datos que ofrecen una perspectiva inicial pero significativa acerca del bienestar psicológico en esta población universitaria en formación.

En términos generales, los hallazgos reflejaron un nivel elevado de SMP, con una media global de  $M = 96,87$ . Este resultado sugiere que, a pesar de los múltiples desafíos propios del contexto académico —como las demandas de rendimiento, la toma de decisiones vocacionales y los procesos de adaptación social— los practicantes mantienen un estado emocional, cognitivo y relacional relativamente saludable. Tal situación podría explicarse porque el acceso a la educación superior conlleva, en cierta medida, la existencia de recursos personales, familiares y sociales que actúan como factores protectores del bienestar psicológico.

El análisis de las subdimensiones mostró que la resolución de problemas y las relaciones interpersonales fueron las áreas más fortalecidas. Esto indica que los practicantes no solo perciben contar con competencias para enfrentar situaciones adversas, sino también con habilidades para establecer vínculos significativos y de apoyo. En contraste, la dimensión de autonomía obtuvo las puntuaciones más bajas, lo cual puede interpretarse como una característica propia de la etapa vital que atraviesan, en donde la independencia personal y la toma de decisiones aún están en desarrollo. Este hallazgo coincide con lo planteado por Ryff (1995), quien sostiene que la autonomía tiende a consolidarse en etapas posteriores de la adultez.

En cuanto a las comparaciones sociodemográficas, las diferencias por sexo fueron mínimas: las mujeres reportaron un promedio ligeramente superior al de los hombres, aunque sin significación estadística ni clínica. Este hallazgo es coherente con investigaciones como la de Lluch (1999), que sugiere que el género, en contextos académicos homogéneos, no constituye un factor determinante de la SMP. En este sentido, variables como el apoyo social, los estilos de afrontamiento o la autoeficacia parecen tener un mayor peso en la configuración del bienestar psicológico.

Con respecto al nivel socioeconómico, los practicantes de estratos bajos y medios (1 y 2) reportaron medias similares e incluso superiores al estrato alto (3). Aunque este último grupo estuvo escasamente representado (solo tres casos), lo que limita la posibilidad de generalización, el hallazgo abre una línea de reflexión. Una posible explicación se relaciona con la resiliencia desarrollada en poblaciones que han enfrentado condiciones adversas desde edades tempranas. La literatura sobre adaptación psicosocial (Ungar, 2011; Krause, 2004) respalda esta hipótesis al señalar que la exposición a contextos desafiantes puede fortalecer recursos internos y externos que potencian el bienestar emocional.

El hallazgo más llamativo y, al mismo tiempo, contradictorio, corresponde a la condición de víctima del conflicto armado. De manera inesperada, los practicantes que se identificaron como víctimas reportaron niveles de SMP ligeramente más altos que sus compañeros que no lo hicieron. Este resultado resulta sorprendente, pues la hipótesis inicial asumía que la vivencia de experiencias traumáticas estaría asociada a un menor bienestar psicológico. Sin embargo, los datos sugieren lo contrario, lo cual puede explicarse desde el marco teórico del crecimiento postraumático (Tedeschi & Calhoun, 2004). Esta teoría plantea que, tras experiencias de gran adversidad, algunas personas desarrollan nuevas formas de percibir la vida, fortalecen su sentido

de propósito y logran establecer relaciones más sólidas, todo lo cual puede traducirse en niveles más altos de bienestar.

Este hallazgo se enriquece con la evidencia presentada por González Montes (2017), quien en estudios realizados en zonas afectadas por el conflicto en Colombia observó que, bajo ciertas condiciones, la adversidad puede convertirse en un catalizador para procesos de resiliencia y crecimiento. Así, las experiencias traumáticas no siempre se traducen en deterioro psicológico; en determinados casos, pueden abrir la posibilidad de reconstrucción personal y comunitaria, lo que explicaría por qué algunas practicantes víctimas mostraron un puntaje levemente superior.

No obstante, es importante subrayar que este resultado debe interpretarse con cautela. En primer lugar, la muestra de víctimas fue reducida, lo cual limita la generalización. En segundo lugar, la condición de víctima es altamente heterogénea, ya que las experiencias de violencia, el tiempo transcurrido desde los hechos y los recursos disponibles para afrontarlos varían significativamente entre individuos. Aun así, la evidencia obtenida abre un campo de investigación valioso: indagar cómo las experiencias adversas, lejos de constituir únicamente un factor de riesgo, pueden en algunos casos favorecer el fortalecimiento psicológico, siempre que existan apoyos sociales, culturales e institucionales que lo respalden (Ungar, 2011).

Desde un punto de vista práctico, este hallazgo invita a reflexionar sobre la importancia de diseñar programas de acompañamiento psicosocial que no solo se enfoquen en mitigar el impacto del trauma, sino también en identificar y potenciar las fortalezas desarrolladas por los individuos a lo largo de sus experiencias. En este sentido, reconocer el potencial del crecimiento postraumático permite orientar estrategias de intervención que promuevan la resiliencia, la autoeficacia y la reconstrucción del sentido de vida en contextos de adversidad.

De manera general, los resultados de este estudio sugieren que la SMP en los practicantes de Psicología de la UNAD no depende exclusivamente de factores sociodemográficos, sino que se configura a partir de una interacción compleja entre elementos individuales, contextuales y experienciales. En particular, el hallazgo contradictorio respecto a las víctimas del conflicto armado subraya la necesidad de replantear la mirada sobre la relación entre trauma y bienestar. Más allá de representar únicamente una vulnerabilidad, las experiencias adversas pueden convertirse en un terreno fértil para el desarrollo de capacidades psicológicas y sociales, siempre que existan las condiciones necesarias para ello. Este aspecto constituye una línea de investigación prioritaria y un desafío para la práctica profesional en psicología, especialmente en contextos como el colombiano, atravesado históricamente por dinámicas de violencia y resiliencia.

## Conclusiones

El estudio realizado con los practicantes del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), sede Corozal, permitió identificar que los niveles de salud mental positiva (SMP) presentan una tendencia general favorable, con un promedio elevado ( $M = 96.87$ ). Asimismo, la consistencia interna del instrumento utilizado ( $\alpha = 0.755$ ) confirma su idoneidad para evaluar este constructo en contextos académicos y de formación profesional, en concordancia con investigaciones previas que han validado escalas similares en poblaciones universitarias (Oviedo & Campo-Arias, 2005).

Los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas en la SMP en función del género ni del nivel socioeconómico. Sin embargo, se observó que los practicantes de estratos más bajos podrían desarrollar estrategias de afrontamiento más eficaces, lo cual se alinea con estudios que resaltan la resiliencia en condiciones de vulnerabilidad (Krause, 2004; Ungar, 2011). Por otro lado, los estudiantes que se reconocieron como víctimas del conflicto armado reportaron niveles de bienestar psicológico similares o incluso superiores a los de sus pares no víctimas. Este hallazgo puede comprenderse a la luz de la teoría del crecimiento postraumático, la cual plantea que experiencias adversas pueden propiciar procesos de fortalecimiento emocional y crecimiento personal (Tedeschi & Calhoun, 2004; Grove & Zautra, 2010).

En relación con las subdimensiones, la solución de problemas y las relaciones interpersonales fueron percibidas como recursos esenciales para mantener una SMP elevada, mientras que la autonomía obtuvo un puntaje menor. Este aspecto resalta la necesidad de fomentar habilidades cognitivas, sociales y emocionales que fortalezcan la independencia y el bienestar en los practicantes (Bandura, 1997; González et al., 2020).

En la actualidad, alcanzar un balance en la salud mental constituye un desafío debido a las múltiples exigencias académicas, personales y sociales que enfrentan los estudiantes universitarios. En este contexto, la etapa universitaria adquiere especial relevancia, ya que los niveles adecuados de SMP favorecen la adaptación, la interacción social y la gestión de las demandas del entorno (Silva & de la Cruz, 2017). En línea con enfoques Salutogénico como los de Antonovsky (1987), se enfatiza la importancia de identificar y potenciar los recursos internos y externos que promuevan resiliencia y bienestar duradero.

De manera aplicada, los hallazgos subrayan la necesidad de implementar políticas institucionales y estrategias de intervención que fortalezcan la autonomía, la resiliencia y el autocuidado en los futuros psicólogos, especialmente en contextos como el de Sucre, históricamente afectados por la violencia y la inequidad social. La incorporación de estos enfoques en la formación profesional puede favorecer la preparación de psicólogos resilientes, empáticos y capaces de acompañar eficazmente a sus pacientes en entornos desafiantes.

No obstante, esta investigación presenta limitaciones relacionadas con la disponibilidad y tamaño de la muestra, así como con la escasa literatura nacional sobre SMP en estudiantes universitarios en práctica. Estas condiciones restringen la generalización de los hallazgos, aunque constituyen un punto de partida relevante para la consolidación de nuevas líneas de estudio en el ámbito.

En términos finales, esta investigación aporta evidencias valiosas para comprender la SMP en practicantes de psicología y señala la importancia de ampliar futuros estudios con muestras más representativas, validaciones instrumentales previas y un enfoque inclusivo de género, estrato socioeconómico y condiciones de vulnerabilidad. Tales esfuerzos permitirán

generar un conocimiento más robusto y aplicable, contribuyendo al fortalecimiento de la salud mental en el ámbito universitario y profesional.

### Referencias Bibliográficas

- Alba-Leonel, A., & Hernández-Falcón, J. (2023). La salutogénesis en comunidades urbanas y la promoción de la salud. *Revista de Enfermería Neurológica*, 22(3), 202–210.
- Álvaro González, J. I. (2016). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada* (Tesis doctoral). Universidad de Granada.
- Anaya Mercado, D., Romero Pérez, V., Álvarez-Causado, C., Doria-Dávila, D., & Romero Acosta, K. (2020). *Niveles de resiliencia y estado de salud general percibido de estudiantes universitarios de psicología, víctimas del conflicto armado en Sucre* [Informe]. Corporación Universitaria del Caribe – CECAR.
- Antonovsky, A. (1979). *Salud, estrés y afrontamiento*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Desentrañando el misterio de la salud: Cómo las personas gestionan el estrés y se mantienen saludables*. Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio del control*. WH Freeman.
- Barrera, M., & Flores, M. (2013). Construcción de una escala de salud mental positiva para adultos en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación — RIDEP*, 39(1), 22–33. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R39/Art2.pdf>
- Bauer, GF, Roy, M., Bakibinga, P., Contu, P., Downe, S., Eriksson, M., ... y Mittelmark, MB (Eds.). (2020). *Manual de salutogénesis*. Springer.
- Beck, AT (1976). *Terapia cognitiva y trastornos emocionales*. International Universities Press.
- Casari, L. (2010). *Cuidado emocional en la práctica psicológica: Estrategias de afrontamiento y prevención del desgaste profesional*. Psicolibros.

- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311–319.
- Del Rosario Reyes-Cruz, M. (2020). Emociones y sentido de autoeficacia de los futuros profesores de inglés. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, 1–14.
- Deutsch, CJ (1998). Fuentes de estrés autodeclaradas en psicoterapeutas. *Psicología Profesional: Investigación y Práctica*, 29 (1), 29–34.
- Deutsch, H. (1985). Una encuesta sobre los problemas personales y el tratamiento de los terapeutas. *Psicología Profesional: Investigación y Práctica*, 16 , 305–315.
- Eriksson, M. y Lindström, B. (2006). Escala de sentido de coherencia de Antonovsky y su relación con la salud: Una revisión sistemática. *Revista de Epidemiología y Salud Comunitaria*, 60 (5), 376–381.
- Gómez, J., & Martínez, S. (2018). Impacto del entorno sociopolítico en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de psicología: el caso del departamento de Sucre. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 12(1), 34–47.
- Gómez-Acosta, A., Vinaccia-Alpi, S., & Sierra-Barón, W. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de salud mental positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio. *CES Psicología*, 13(2), 102–112.
- González, L., & Ramírez, M. (2020). Factores de riesgo y protección en la salud mental de estudiantes universitarios de psicología en contextos de violencia armada. *Psicología y Sociedad*, 15(2), 89–102.
- Hernández, E., Ruiz, M. A., Guillamón, N., & Nieto, R. (2008). Salud a través de la red: una paradoja en la sociedad del conocimiento. *Revista de Psicoterapia*, 19(73), 7–32.
- Hollen, F. (2005). *Entendiendo la salud mental: Una exploración realista crítica* . Routledge.

- Krause, N. (2004a). Trauma vital, apoyo emocional y satisfacción vital en adultos mayores. *The Gerontologist*, 44 (5), 615–623. <https://doi.org/10.1093/geront/44.5.615>
- Krause, N. (2004b). Factores estresantes en roles altamente valorados, significado de la vida y estado de salud física de los adultos mayores. *Revistas de Gerontología Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, 59 (6), S287–S297.
- Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). *Ley 1090 de 2006*. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Lindström, B., y Eriksson, M. (2005). Salutogénesis. *Revista de Epidemiología y Salud Comunitaria*, 59 (6), 440–442.
- Lluch Canut, M. T. (1999). Construcción de una escala para medir la salud mental positiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 52(2), 271–290.
- Lluch Canut, M. T. (2000). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* [Informe/Tesis]. Universitat de Barcelona.
- López, F., & García, H. (2019). Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios expuestos a la violencia y el conflicto armado: un estudio de caso en el departamento de Sucre. *Revista de Psicología Clínica y Salud Mental*, 7(3), 112–125.
- Martínez, A., Pérez, B., & Gómez, C. (2023). Impacto del conflicto armado en la salud mental de la población del departamento de Sucre. *Revista de Psicología Social y Comunitaria*, 10(2), 45–58.
- Mittelmark, MB, Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, GF, Pelikan, JM, Lindström, B.,... y Espnes, GA (Eds.). (2017). *El manual de salutogénesis*. Saltador.
- Olivari Medina, C., & Urra Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13(1), 9–15.

- Ortiz, A., & Ortega, M. (2008). [Título del artículo por confirmar]. *Revista de Psicología*, 25(2), 123–135.
- Oviedo, H. C., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572–580.
- Psiquiatria.com. (s. f.). La salutogénesis, un nuevo enfoque para los cuidados en salud mental. Recuperado de <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/la-salutogenesis-un-nuevo-enfoque-para-los-cuidados-en-salud-mental>
- Pucheta, A. R., Clemente, E. K. T., Salvador, B. D. M. V., Ramírez, L. C., & Morales, K. D. (2023). Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 10657–10666.
- Rao, K. y Mehrotra, S. (2000). Estructura factorial de la Escala de Estrés de Profesionales de la Salud Mental en psicólogos clínicos de la India. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, 46 (2), 142-150. <https://doi.org/10.1177/002076400004600207>
- Ríos Fernández, S. A. (2024). *Explorando la intersección entre racismo y salud mental: Una revisión sistemática de la literatura* [Tipo de documento y fuente por completar].
- Rodríguez, D., & Sánchez, E. (2021). Desafíos en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de psicología en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación en Psicología Educativa*, 5(1), 78–92.
- Ruiz, F. J., & González, M. (2019). *Bienestar y salud mental en psicólogos en formación*. Editorial Académica Española.
- Ryff, CD (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://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Seligman, MEP (2011). *Flourish: Una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar* . Free Press.

Strümpfer, DJ (1995). Los orígenes de la salud y la fuerza: De la «salutogénesis» a la «fortigénesis». *Revista Sudafricana de Psicología*, 25 (2), 81–89.

Teixeira, S., Sequeira, C., & Lluch Canut, M. T. (2021). *Programa de promoción de la salud mental positiva para adultos (Mentis Plus+): Manual de apoyo* [Editorial por confirmar].

Tedeschi, RG y Calhoun, LG (2004). Crecimiento postraumático: Fundamentos conceptuales y evidencia empírica. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1–18.

[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

Ungar, M. (2011). La ecología social de la resiliencia: Abordando la ambigüedad contextual y cultural de un constructo emergente. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81 (1), 1–17.

<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

Varma, VP (1997). *Estrés en psicoterapeutas* . Routledge.