



ORIGINAL

Salud mental positiva en estudiantes de enfermería, Chile

Positive mental health in nursing students, Chile

Francisca Seguel Wollermann¹

Varinia Rodríguez Campo^{2*}

Juan Pablo Hidalgo Ortiz³

¹Enfermera, Magíster en Enfermería. Dirección de postgrado. Universidad de Concepción, Chile.

²Doctora y Magíster en Enfermería. Enfermera y Profesora de Biología, Departamento adulto y adulto mayor, Facultad de Enfermería, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

³Ingeniero Estadístico. Magíster en Matemática. CEO de la consultora EAR Data Analytics. Universidad del Bío-Bío, Concepción, Chile.

(*) Autor de correspondencia. Email: varirodiguez@udec.cl

<https://doi.org/10.6018/eglobal.656331>

elocation-id: e656331

Recibido: 27/03/2025

Aceptado: 17/09/2025

RESUMEN:

Introducción: Salud mental positiva se define como un estado de bienestar mental del cual poco se conoce en estudiantes de enfermería en Chile.

Objetivo: Evaluar el nivel de salud mental positiva y su relación con factores asociados en estudiantes de enfermería de una universidad.

Método: estudio cuantitativo, observacional, correlacional y transversal. Muestra de 179 estudiantes de Enfermería de una universidad chilena. Se aplicó cuestionario online para recabar antecedentes biosociodemográficos y académicos, y cuestionario de Salud Mental Positiva de Lluch, de mayo a junio del 2024, previa firma de consentimiento informado. Para el análisis de datos se aplicó estadística descriptiva e inferencial en programa Jamovi 2.5. Estudio fue formulado bajo los requisitos éticos de E. Emanuel, y fue aprobado por comités de ética respectivos.

Resultados: Un 56,4% de los estudiantes mostró un alto nivel salud mental positiva. De los seis factores del cuestionario, autocontrol y autonomía presentaron las medias más bajas. Año académico, presencia de trastorno de salud mental e intensidad del vínculo con personas con trastorno de salud mental resultaron significativas con el nivel de salud mental positiva.

Conclusión: Los estudiantes de enfermería mostraron un alto nivel de salud mental positiva. Es necesario generar estrategias para reforzar la salud mental positiva de los estudiantes como factor protector, a fin de formar profesionales de enfermería competentes y humanizados.

Palabras clave: Salud Mental; Estudiantes de Enfermería, Investigación en Enfermería, Enfermería.

ABSTRACT:

Introduction: Positive mental health is defined as a state of mental well-being, which is little understood among nursing students in Chile.

Objective: To evaluate the level of positive mental health and its relationship with associated factors in nursing students at a university.

Method: Quantitative, observational, correlational, and cross-sectional study. A sample of 179 nursing students from a Chilean university. An online questionnaire was applied to collect biosociodemographic and academic background, along with the Positive Mental Health Questionnaire by Lluch, from May to June 2024, after obtaining informed consent. Data analysis involved descriptive and inferential statistics using the Jamovi 2.5 software. The study was formulated according to the ethical requirements of E. Emanuel and was approved by the respective ethics committees.

Results: 56.4% of the students showed a high level of positive mental health. Among the six factors of the questionnaire, self-control and autonomy had the lowest mean scores. Academic year, presence of mental health disorders, and the intensity of the relationship with individuals with mental health disorders were significantly associated with the level of positive mental health.

Conclusion: Nursing students showed a high level of positive mental health. It is necessary to generate strategies to strengthen positive mental health as a protective factor, in order to train competent and humanized nursing professionals.

Keywords: Mental health; Students nursing; Nursing Research; Nursing.

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad, es además un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico¹. Su promoción y preservación requieren un enfoque integral que abarque intervenciones en salud pública, estrategias de atención primaria y la participación activa del personal de Enfermería en la detección, prevención y tratamiento de los trastornos mentales.

En la actualidad, el concepto de salud mental positiva (SMP) ha cobrado mayor relevancia dentro del ámbito de la salud mental, definida como “un estado dinámico y fluctuante en el que la persona intenta sentir y estar lo mejor posible dentro de las circunstancias en las que se encuentre”², en sí corresponde a “un estado en que la persona es capaz de mantener un nivel de satisfacción personal consigo misma y con su vida, una cierta capacidad de aceptar a los demás y a los hechos diferenciales, un grado de autocontrol emocional y de autonomía, es capaz de ir resolviendo los problemas que se le van presentando, manteniendo una actitud de crecimiento y autoactualización y es capaz de establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias”⁽²⁻⁶⁾. Este concepto, inicialmente propuesto por Jahoda⁽⁷⁾ en 1958, fue posteriormente ampliado y desarrollado por Lluch-Canut, dando origen al 'Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva (MMSMP)'⁽²⁻⁶⁾.

El Código Sanitario Chileno y el Código de Ética de la Enfermería subrayan la importancia de garantizar el bienestar integral de las personas a lo largo de todo el ciclo vital^(8,9). En este contexto, las/os enfermeras/os desempeñan un rol esencial en la promoción y prevención de la salud, participando activamente en el proceso de recuperación y rehabilitación tanto física como mental, contribuyendo de esta manera a generar una sociedad más saludable.

Por tanto, un grupo de interés para la investigación actual es la salud mental de los estudiantes de Enfermería quienes están llamados a futuro poder cumplir con los roles previamente descritos. Si bien en otros países se ha evidenciado la relación entre depresión, ansiedad, sobrecarga académica, y el nivel de SMP de los estudiantes⁽¹⁰⁻¹³⁾, en Chile un metaanálisis previo muestra la presencia de ansiedad, síntomas depresivos y de malestar psicológico general⁽¹⁴⁾, lo que fue agravado durante el periodo de pandemia⁽¹⁵⁾.

Frente a esta problemática se plantea como objetivo evaluar el nivel de Salud Mental Positiva (SMP) y sus factores asociados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Concepción, con el propósito de conocer su estado actual. Esta información permitirá generar evidencia que oriente a las autoridades educacionales en el diseño e implementación de estrategias de promoción y prevención en salud mental. Todo ello con el fin de contribuir al bienestar estudiantil, fortalecer las relaciones interpersonales, favorecer una adecuada toma de decisiones y, en última instancia, asegurar una atención de Enfermería humanizada y con equilibrio mental.

MATERIAL Y MÉTODO

Tipo de estudio: cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal.

Población: Conformada por 1166 estudiantes de Enfermería de primer a quinto año, de los 3 campus de una Universidad al sur de Chile.

Muestra: no probabilística, por conveniencia con muestreo consecutivo. Constituida por 179 estudiantes calculada en base a fórmula con 95% de confiabilidad y 5% de error.

Criterios de selección, ser alumno regular de pregrado de la Facultad de Enfermería, que acepta la invitación a participar del estudio de manera voluntaria que no se encuentren con licencia médica al momento de la aplicación del instrumento.

Recolección de la muestra: la captación de los participantes se realizó por diversas vías, una de ellas consistió en la invitación a través del correo electrónico institucional el que contenía un link informativo. paralelamente, se publicaron afiches con código QR en distintos lugares del barrio universitario. Tanto el link como el código QR dirigían a los estudiantes al consentimiento informado y al instrumento recolector de datos.

Instrumento recolector de datos: Conformado por dos cuestionarios, el primero de ellos creado por la autora para recabar antecedentes bio socio demográficos y académicos como: edad, género, campus universitario, año académico, asignaturas de salud mental cursadas según el currículo de la carrera (Interacción humana, Enfermería en salud mental, Gestión del cuidado en Enfermería en salud mental; presencia de un trastorno mental propio, tiempo de diagnóstico del trastorno mental, contacto con personas con trastorno mental, vínculo con personas con trastorno mental e intensidad del vínculo), todas ellas abalada por la evidencia empírica^(11-14,16-21). Y el cuestionario de salud mental positiva (CSMP) conformado por 39 preguntas en formato Likert de 1 a 4. Este mide los 6 factores del Modelo de SMP propuesto por Lluch Canut: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización, y habilidades de relación interpersonal¹⁴. Previamente validado en Chile, y en este estudio arrojó un alfa de Cronbach de 0,93⁽¹⁹⁾.

Análisis estadístico: Se aplicó estadística descriptiva con estadígrafos de tendencia central, porcentajes, frecuencias, y prueba de Chi² para el análisis inferencial en programa Jamovi versión 2.5.

Consideraciones éticas: El proyecto fue aprobado por los comités de ética de la facultad de Enfermería y Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo de la Universidad (COD: CEBB 1606-2024). Para este estudio se consideraron los requisitos éticos propuestos por Ezequiel Emanuel⁽²²⁾ basados en las normas CIOMS.

RESULTADOS

La muestra se caracterizó con una edad promedio de 21 años con una desviación estándar de 2,8 años, mayoritariamente femenina (81,5%). Un 37% de los participantes refirieron presentar algún trastorno de salud mental y más de la mitad informaron haber tenido contacto previo con personas con trastorno mental, de los cuales la mayoría fueron familiares. El resto de las variables se describen en la Tabla 1.

Tabla 1. Caracterización de los estudiantes de Enfermería.

Variables biosociodemográficas	Categorización	Fr	%
Género	Femenino	147	81,5%
	Masculino	31	17,9%
	No Binario	1	0,6%
Presencia de trastorno mental	Sí	66	37%
	No	113	63%
Tiempo de Diagnóstico del trastorno mental	No corresponde	113	63,1%
	Sin Diagnóstico	6	3,4%
	< 1 año	4	2,2%
	Entre 1 y 5 años	46	25,7%
	Entre 6 y 10 años	8	4,4%
	Más de 10 años	2	1,1%
Contacto previo con persona con trastorno mental	Sí	126	70,3%
	No	53	29,7%
Vínculo con persona con trastorno mental (no excluyente)	Relación Familiar	51	28,4%
	Relación de Pareja	13	7,2%
	Relación de Amistad	77	43%
	Vecino	2	1,1%
	Relación Asistencial	18	10%
	Conocido	22	12,3%
	No Conoce a Nadie	1	0,6%
Intensidad del vínculo con persona con trastorno mental	Bajo	24	13,5%
	Mediano	41	22,9%
	Alto	61	34,0%
	NR	53	29,6%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Características académicas de estudiantes de Enfermería.

Variables académicas	Categorización	Fr	%
Campus Universitario	Chillán	36	20,1%
	Concepción	100	55,9%
	Los Ángeles	43	24,0%
Año Académico	Primero	30	16.7%
	Segundo	32	17.9%
	Tercero	36	20.1%
	Cuarto	48	26.8%
	Quinto	33	18.5%
Asignaturas de salud mental cursadas (no excluyentes)	Ninguna	51	28%
	Interacción Humana	111	62%
	Enfermería en Salud Mental	79	44%
	Gestión del Cuidado en Enf. en 74	74	41%
	Psicología	11	6%
	Otra	4	2%

Fuente: Elaboración propia.

En relación, al cuestionario de salud mental positiva y su puntaje global, este arrojó que un 56,4% presentó un alto nivel de salud mental positiva, un 41,3% un nivel medio y un 2,2% un nivel bajo. El análisis descriptivo de cada uno de los factores se resume en la Tabla 3. A nivel general, los factores de autocontrol y autonomía presentaron las medias más bajas en comparación con el resto de los factores evaluados. No obstante, ambos se mantuvieron dentro de un rango considerado satisfactorio. Si bien estos resultados no son alarmantes, podrían ser relevantes desde una perspectiva formativa, ya que el autocontrol y la autonomía son competencias clave para el desarrollo personal y académico. Por ello, su menor puntuación podría indicar áreas de mejora que deberían abordarse mediante estrategias educativas o intervenciones específicas.

Tabla 3. Análisis de los factores del Cuestionario de Salud Mental Positiva.

Factor	Ítem	m	DE	(1)	(2)	(3)	(4)
F1: Satisfacción personal	(*) Me gusta como soy	2,6	1.0	14%	34%	28%	24%
	(**) Me siento a punto de explotar	3.0	0.9	34%	43%	16%	7%
	(**) Para mí, la vida es aburrida y monótona	3.0	0.9	48%	35%	11%	5%
	(**) Veo mi futuro con pesimismo	3.3	0.9	56%	26%	11%	7%
	(**) Me considero una persona menos importante que el resto	3.2	1.0	48%	29%	14%	9%
	(**) Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada	3.4	0.9	58%	28%	8%	6%
	(**) Me siento insatisfecho/a conmigo mismo/a	2.8	1.0	28%	40%	20%	12%
	(**) Me siento insatisfecho/a de mi aspecto físico	2.6	1.1	20%	39%	19%	23%
	Puntaje total del factor	24,1	5,9				
Puntaje mínimo/máximo del factor		8/32					

Factor	Ítem	m	DE	(1)	(2)	(3)	(4)
F2: Actitud prosocial	(**) Me resulta difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.	3.4	0.6	52%	40%	48%	-
	(**) Me resulta difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.	3.7	0.5	77%	20%	3%	-
	(*) Pienso que soy una persona digna de confianza.	3,6	0.6	1%	6%	25%	68%
	(*) Pienso en las necesidades de los demás	3,4	0.6	1%	7%	49%	44%
	(*) Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.	3,7	0.6	-	4%	22%	74%
	Puntaje total del factor	17.8	1.8				
	Puntaje mínimo/máximo del factor	5/20					
	(**) Los problemas me bloquean fácilmente	2.8	0.9	24%	45%	21%	10%
	(*) Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	2,7	0.9	6%	36%	39%	20%
	(*) Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos.	2,9	0.9	7%	27%	40%	26%
F3: Autocontrol	(*) Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en situaciones conflictivas.	2,9	0.8	4%	25%	45%	26%
	(*) Si vivo presiones exteriores desfavorables, mantengo mi equilibrio personal.	2,7	0.5	9%	30%	43%	18%
	Puntaje total del factor	14	3.5				
	Puntaje mínimo/máximo del factor	5/20					
	(**) Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.	2.6	1.1	25%	34%	20%	21%
F4 Autonomía	(**) Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.	2.8	1.0	25%	38%	25%	12%
	(**) Me preocupa que la gente me critique.	2.7	1.1	24%	36%	21%	19%
	(**) Me resulta difícil tener opiniones personales.	3.4	0.8	55%	33%	10%	3%
	(**) Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento inseguro/a.	2.5	0.9	11%	44%	26%	19%
	Puntaje total del factor	13.9	3.7				
	Puntaje mínimo/máximo del factor	5/20					
	(*) Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.	3,2	0.8	3%	16%	39%	43%
F5 Resolución de problemas y autoactualización	(*) Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden.	2,9	0.9	7%	27%	37%	28%
	(*) Intento mejorar como persona.	3,6	0.7	2%	4%	27%	66%
	(*) Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.	3,2	0.7	1%	13%	50%	36%
	(*) Delante de un problema soy capaz de solicitar información.	3,1	0.8	2%	21%	40%	37%

Factor	Ítem	m	DE	(1)	(2)	(3)	(4)
	(*) Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.	2,7	0.9	6%	41%	34%	18%
	(*) Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes.	3,3	0.8	2%	11%	40%	47%
	(*) Soy capaz de decir no cuando quiero decir no.	2,9	0.9	6%	25%	40%	29%
	(*) Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones.	3,5	0.7	-	11%	31%	58%
	Puntaje total del factor	28.4	4.6				
	Puntaje mínimo/máximo del factor	9/36					
F6: Habilidades de relación interpersonal	(**) A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional.	3.3	0.8	47%	38%	10%	5%
	(**) Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales.	3.0	0.9	33%	44%	17%	6%
	(*) Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás.	3.2	0.9	6%	13%	37%	44%
	(*) Me considero un buen profesional.	2.3	0.9	18%	41%	32%	8%
	(*) Creo que soy una persona sociable.	2.8	1.0	9%	32%	32%	26%
	(**) Me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás.	3.3	0.8	47%	42%	7%	4%
	(**) Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes.	3.1	0.9	41%	37%	15%	8%
	Puntaje total del factor	21.0	3.7				
	Puntaje mínimo/máximo del factor	7/28					

Fuente: Elaboración propia.

(*) Ítem positivo (4) Siempre o Casi Siempre;(3) Con Bastante Frecuencia;(2) Algunas Veces (1) Nunca o Casi Nunca

(**) Ítem negativo (invertido) (1) Siempre o Casi Siempre;(2) Con Bastante Frecuencia;(3) Algunas Veces;(4) Nunca o Casi Nunca.

En el análisis inferencial que se muestra en la Tabla 4, se observó que hubo asociación significativa entre el año académico, la presencia de un trastorno mental propio, la intensidad del vínculo con una persona con trastorno mental y el nivel de salud mental positiva.

Tabla 4. Factores asociados a nivel de salud mental positiva (SMP)

Variable	Categoría	Nivel de SMP			Chi ²	p
		Bajo	Medio	Alto		
Género	Femenino	4 (3%)	63 (43%)	79 (54%)	4,2	0,38
	Masculino	-	10 (32%)	22 (69%)		
	No Binario	-	1 (100%)	-		
Campus	Chillán	1 (3%)	18 (50%)	17 (47%)	8,84	0,07
	Concepción	-	38 (38%)	62 (62%)		
	Los Ángeles	3 (7%)	18 (42%)	22 (51%)		

Variable	Categoría	Nivel de SMP			Chi ²	p
		Bajo	Medio	Alto		
Año Académico	Primero	-	9 (30%)	21 (70%)	15,5	0,04*
	Segundo	-	19 (59%)	13 (41%)		
	Tercero	1 (3%)	18 (50%)	17 (47%)		
	Cuarto	1 (2%)	21 (44%)	26 (54%)		
	Quinto	2 (6%)	7 (21%)	24 (73%)		
Asignaturas de SM						
Interacción Humana	Sí	3 (3%)	45 (41%)	63 (57%)	0,34	0,85
	No	1 (2%)	29 (43%)	38 (56%)		
Enfermería en Salud Mental	Sí	2 (3%)	28 (35%)	49 (62%)	2,03	0,36
	No	2 (2%)	46 (46%)	52 (52%)		
Gestión del Cuidado en Enfermería en Salud Mental	Sí	2 (3%)	25 (34%)	47 (64%)	2,99	0,22
	No	2 (2%)	49 (47%)	54 (51%)		
Psicología	Sí	-	4 (36%)	7 (64%)	0,44	0,8
	No	4 (2%)	70 (42%)	94 (56%)		
Otra	Sí	-	2 (50%)	2 (50%)	0,2	0,91
	No	4 (2%)	72 (41%)	99 (57%)		
Ninguna Aún.	Sí	-	24 (47%)	27 (53%)	2,31	0,32
	No	4 (3%)	50 (39%)	74 (58%)		
Trastorno de Salud Mental	Sí	2 (3%)	37 (56%)	27 (41%)	10,2	0,006**
	No	2 (2%)	37 (33%)	74 (65%)		
Contacto Previo	Sí	4 (3%)	47 (37%)	75 (60%)	6,45	0,38
	No	-	11 (42%)	15 (58%)		
	No Recuerda	-	7 (70%)	3 (30%)		
	No Sabe	-	9 (53%)	8 (47%)		
Intensidad del Vínculo	Bajo	1 (4%)	11 (46%)	12 (50%)	13,6	0,009**
	Mediano	3 (7%)	7 (17%)	31 (76%)		
	Alto	-	29 (48%)	32 (52%)		

Fuente: Elaboración propia. *p<0,05, **p<0,01

DISCUSIÓN

La salud mental positiva, según el modelo multifactorial de Lluch, se compone de seis factores que explican el bienestar mental. En estudiantes de Enfermería, esta es fundamental para fortalecer su desarrollo emocional y enfrentar tanto las demandas cotidianas como el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior. Los resultados del presente estudio muestran que los estudiantes presentan un alto nivel de salud mental positiva, lo que refleja un estado de bienestar mental favorable, esto refleja en una muy buena satisfacción personal, actitud prosocial y capacidad de resolución de problemas y autoactualización, además de buenos niveles de autocontrol, autonomía y habilidades de relación interpersonal, lo que los llevaría a desenvolverse de manera mentalmente sana frente a las adversidades que los pone el proceso de enseñanza educacional superior.

Los resultados de este estudio muestran que los estudiantes de Enfermería chilenos presentan un alto nivel de salud mental positiva (SMP), lo que coincide con hallazgos reportados en otros países como México y Perú^(11,12,18,20). Al mismo tiempo, los

resultados obtenidos de la presente investigación son más positivos que los obtenidos en investigaciones de Europa y Medio Oriente^(13,14,21) donde los niveles de SMP fueron en su mayoría moderados. Estas diferencias podrían estar influenciadas por factores contextuales como las características del sistema educativo, el apoyo social percibido o las condiciones socioculturales propias de cada región.

Por ello es necesario generar estrategias para mejorar el nivel de SMP, fortaleciendo la seguridad de los estudiantes a partir del autocontrol, estimular la toma de decisiones a través de una mejora en la autonomía, entrenar capacidades para establecer relaciones interpersonales saludables. Desde la academia es necesario fortalecer cada uno de los factores que involucran el modelo de SMP, a modo de talleres, asignaturas, actividades interdisciplinarias, en donde los estudiantes logren fortalecer estos aspectos.

Uno de los hallazgos que llama la atención a los autores es la relación significativa entre la presencia de un trastorno de salud mental y el nivel de SMP. Variados estudios han demostrado que afectaciones de la salud mental y la intensidad del vínculo con personas con trastornos mentales se relacionen con un nivel bajo de salud mental (12,16,20), de acuerdo a lo que plantea el Modelo de dos continuos de salud-enfermedad, una persona que posee un trastorno mental puede tener un buen nivel de salud mental si cuenta con el apoyo social, familiar y educacional que le permita desarrollar al máximo sus potencialidades⁽²³⁾, por otra parte la madurez adquirida durante los años de estudio y la interacción con personas que viven con problemas de salud mental podrían favorecer el bienestar emocional de los estudiantes en sus distintos factores. En este contexto, sería beneficioso integrar de manera temprana temas de salud mental en el currículo, ya que se evidenció que esto promueve una mejor salud mental positiva. Estos resultados llaman a seguir incursionando en esta temática y las variables que podrían influir en este fenómeno.

En cuanto al primer factor del cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) que evalúa la satisfacción personal, con la vida y las perspectivas de futuro⁽⁴⁾, los resultados de esta investigación indican que los estudiantes de Enfermería presentan un buen nivel de satisfacción personal, a pesar de que, algunos muestran una visión bastante negativa de sí mismos, tal como fue evidenciado en otro estudio que asocia la falta de autoestima a este factor en particular⁽¹³⁾. Es relevante mencionar que un mayor nivel de satisfacción personal se asocia con mayor motivación y adherencia académica. Por tanto, resalta la necesidad de promover la salud mental en los distintos ámbitos, familiar, social, educacional, e incluso a través de la creación de talleres de autoestima en asignaturas de salud mental dentro del currículum para estimular la satisfacción personal en quienes punto se integrarán al ámbito laboral.

La dimensión de Actitud Prosocial evalúa la sensibilidad social, el deseo de ayudar a los demás y la aceptación de las diferencias⁽⁴⁾. En este estudio se mostró que los estudiantes tienen una excelente actitud prosocial, una habilidad que debe ser valorada y fortalecida para asegurar los cuidados humanizados en la profesión de Enfermería. Proporcionar un entorno académico que promueva el bienestar físico y emocional, junto con una formación ética y profesional sólida, preparará mejor a los futuros enfermeros para asumir roles activos y comprometidos con la atención centrada en el paciente⁽²⁴⁾.

Los factores Autonomía y Autocontrol son competencias emocionales estrechamente vinculadas, fundamentales para el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes de Enfermería. El autocontrol, que implica la capacidad de manejar el

estrés, mantener el equilibrio emocional y tolerar la ansiedad⁽⁴⁾, fue uno de los factores con puntuaciones más bajas en este estudio, en línea con investigaciones previas en estudiantes universitarios⁽¹²⁾. De igual manera, aunque los niveles de autonomía fueron adecuados, se evidenció una tendencia a ser influenciados por opiniones externas al tomar decisiones importantes, lo que sugiere un área de mejora en la autoconfianza y la independencia personal⁽⁴⁾. Estas debilidades pueden afectar la toma de decisiones clínicas y la gestión emocional en contextos de alta exigencia, típicos del entorno académico y asistencial en Enfermería^(13,25).

Dado su impacto en la salud mental positiva y en la formación profesional, se recomienda implementar intervenciones conjuntas que fortalezcan ambas competencias. Entre ellas se proponen talleres de habilidades emocionales y toma de decisiones, prácticas de mindfulness para el manejo del estrés, y el uso de simulaciones clínicas y aprendizaje basado en problemas, que permitan a los estudiantes enfrentar escenarios de incertidumbre, desarrollar la autorregulación y consolidar una autonomía funcional.

El factor Resolución de Problemas y Autoactualización evalúa la capacidad de análisis, la toma de decisiones y la flexibilidad para adaptarse a los cambios, promoviendo un desarrollo personal continuo⁽⁴⁾. En general, los estudiantes muestran un buen nivel en esta dimensión, aunque destacan con una puntuación baja en su respuesta a cambios en la rutina. Cerca de la mitad de los encuestados no se siente motivado por los cambios, lo que podría reflejar falta de flexibilidad o resistencia a la incertidumbre. Este aspecto es crucial, ya que la capacidad de adaptarse es esencial tanto en lo profesional como en lo personal. Para algunos autores los estudiantes con una "mentalidad de crecimiento" enfrentan mejor la incertidumbre, viendo los cambios como desafíos y oportunidades, mientras que la baja estimulación ante cambios podría indicar una mentalidad fija, generando resistencia⁽²⁶⁾. Sería importante confrontar a los estudiantes con problemáticas diarias donde puedan lidiar con situaciones de frustración. Desde la academia se requiere fomentar estrategias pedagógicas activas en donde el estudiante en formación se vea enfrentado a situaciones de estrés e incertidumbre que le permitan la toma de decisiones, tales como aprendizaje basado en problemas, resolución de casos, escenarios de simulación en donde puedan vivenciar desafíos y manejo de grandes decisiones, para que logre desarrollar flexibilidad ante los cambios.

El factor Habilidades de Relación Interpersonal evalúa la capacidad de comunicarse, establecer relaciones íntimas y mostrar empatía. En Enfermería, estas habilidades son esenciales para una comunicación efectiva y para crear una relación de confianza con los pacientes y también con el equipo de trabajo⁽²⁷⁾. Aunque los estudiantes muestran fortalezas en el apoyo emocional y la empatía, el ítem del factor con menos puntuación "me considero un buen profesional" es el que presenta la puntuación más baja, junto con "creo que soy una persona sociable". En Enfermería, ser un buen profesional se asocia más con competencias técnicas, y ser sociable no siempre implica ser extrovertido⁽²⁷⁾. Muchas enfermeras efectivas son reservadas, pero sobresalen por su escucha activa y empatía profunda⁽²⁸⁾. Los buenos profesionales deben combinar habilidades técnicas y emocionales para brindar un cuidado integral que atienda tanto las necesidades físicas como emocionales de los pacientes⁽²⁹⁾. Por tanto, se considera fundamental que, desde la formación de pregrado, se estimulen habilidades que permitan a los estudiantes reflexionar críticamente sobre los conceptos de ser social y ser un buen profesional de Enfermería, entendidos no solo desde lo técnico, sino también desde lo relacional y emocional. Fortalecer esta dimensión es clave para

garantizar un cuidado integral y de calidad al usuario, así como para favorecer un clima organizacional saludable y colaborativo en los equipos de salud ⁽³⁰⁾.

Sin duda, el presente estudio presenta limitaciones y posibles sesgos que podrían haber influido en los resultados. En primer lugar, se reconoce la deseabilidad social como un sesgo latente, ya que algunos estudiantes podrían haber intentado proyectar una imagen positiva de sí mismos, pese a haberse garantizado el anonimato de las respuestas. Otra limitación importante fue el enfoque en una única facultad de Enfermería, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos académicos, no obstante, los resultados obtenidos son consistentes con evidencia reportada en estudios internacionales. A pesar de ello, esta debilidad abre nuevas oportunidades a investigaciones en la temática, fortaleciendo la disciplina de Enfermería.

A futuro, se podrían implementar intervenciones focalizadas en mejorar el autocontrol y la autonomía, y cómo éstos generan impacto en la formación y práctica profesional, enriqueciendo la disciplina de Enfermería.

CONCLUSIONES

Los estudiantes de Enfermería presentan un alto nivel de salud mental positiva, sin embargo, potenciar el autocontrol y la autonomía podría favorecer un desarrollo más integral y humanizado. Es fundamental implementar estrategias desde el inicio de la formación, como apoyo psicológico y actividades que fortalezcan el autocuidado en salud mental para preparar profesionales resilientes y competentes.

REFERENCIAS

1. OMS. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Lluch MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona. 1999. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/2366;jsessionid=4F9BB85EFA03E62406E9E299B241BC5F#page=1>
3. Lluch M. Evaluación empírica de un modelo de Salud Mental Positiva. Salud Mental. 2002; 25(4), 42–55. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2002-04765-002>
4. Lluch MT. Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. Psicol Conductual, 2003, 11(1):61-78.
5. Lluch MT. Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. In J. Fornes, y J. Gómez (coord.), Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II. 2008; 37-69.
6. Lluch-Canut MT. Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona Deposito Digital de la Universitat de Barcelona. 2020;1-7.
7. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books; 1958.
8. Ministerio de Salud. Decreto 725. Código Sanitario. Artículo 113. Santiago de Chile: Ministerio de Salud; 1967 [citado 2025 ago 8]. Disponible en: <https://www.bcn.cl>.

9. Enfermeria CIE. Código de ética del CIE para enfermeras [Internet]. Consejo Internacional de Enfermeras. 2021. 28 p. [citado 2025 abr 8] Disponible en: https://www.icn.ch/system/files/2021-10/ICN_Code-of-Ethics_SP_WEB.pdf
10. Matalinares-Calvet ML. Positive Mental Health and Depression in College Students in Metropolitan Lima. *Psychology & Psychological Research International Journal*. 2020; 5(2): 16-8. Disponible en: <https://medwinpublishers.com/PPRIJ/PPRIJ16000238.pdf>
11. Rosales Pucheta A, Torres Clemente EK, Valdez Salvador B del M, Cortaza Ramírez L, Díaz Morales K. Salud mental positiva en estudiantes universitarios de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*. 2023; 7(2): 10657-66. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6153
12. Sequeira C, Carvalho JC, Gonçalves A, Nogueira MJ, Lluch-Canut T, Roldán-Merino J. Levels of Positive Mental Health in Portuguese and Spanish Nursing Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 2020; 26(5): 483-92. DOI: [10.1177/1078390319851569](https://doi.org/10.1177/1078390319851569)
13. Albaqawi H, Albagawi B, Butcon V, Alsaqri S, Pangket P. Level of perceived stress and coping styles through positive mental health among nursing students in Hail, Saudi Arabia. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*. 2022; 9(12): 108-13. Disponible en: <https://doi.org/10.21833/ijaas.2022.12.014>
14. Martínez P, Jiménez-Molina A, Mac-Ginty S, Martínez V, Rojas G. Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con metaanálisis. *Terapia psicológica*. 2021;39(3), 405-426. DOI: 10.4067/S0718-48082021000300405
15. Carvacho R, Morán-Kneer J, Miranda-Castillo C, Fernández-Fernández V, Mora B, Moya Y, et al. Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2021; 149(3): 339-347. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>.
16. Piguaycho-Chura A. Salud mental positiva en estudiantes de Enfermería de Tacna frente al COVID-19. *Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería*. 2021;1(2):78–89. Disponible en: <https://doi.org/10.33326/27905543.2021.2.1225>
17. Jauregui-Soriano Kimberly, Huyhua-Gutierrez Sonia, Zegarra-Chapoñan Roberto, Espinoza-Moreno Tula, Zeladita-Huaman Jhon. Asociación entre la salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2022; (28): 134-145. Disponible en: <https://doi.org/10.19131/rpesm.352>
18. Caballero-Diego N, Camacho-Estrada, J. Relación entre salud mental positiva y habilidades sociales en estudiantes de enfermería (Tesis). Repositorio Académico Universidad Científica del Sur. 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/3866>
19. Videla J, Jaramillo Y, Contreras MJ, Donoso N, Tapia G. Factores protectores de salud mental positiva en alumnos universitarios. *Ágora de enfermería*. 2019; 23: 164-169.
20. Padilla-Languré M, Escobar-Castellanos B, López-González J, Reyes-Pérez N. Salud mental positiva en adolescentes que cursan bachillerato en tiempos de COVID-19. *Sanus*. 2024; 9: e443. Disponible en: <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.443>.
21. Soares De Cavalho D. Efectividad de un programa de Promoción y Prevención en Salud Mental Positiva en estudiantes de Grado de Enfermería Análisis Cuantitativo y Cualitativo. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). 2018; Disponible en: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/586067#page=1>

22. Emanuel E, Wendler D, Killen J, Grady C. What Makes Clinical Research in Developing Countries Ethical? The Benchmarks of Ethical Research. *The Journal of Infectious Diseases* [Internet]. 2004; 189: 930-7. Disponible en: <https://academic.oup.com/jid/article/189/5/930/810459>
23. Ovidio-Muñoz C, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. (Spanish). *Evolution of the concept of positive mental health: a systematic review (English)* [Internet]. 2016; 39(3): 166-73. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2016.v39n3/166-173/es>
24. Montesdeoca-Abad GV. Autoeficacia, compromiso profesional y conducta prosocial en estudiantes de enfermería. *Cuaderno de enfermería Revista científica*. 2024; 2(3):1-10. DOI: <https://doi.org/10.62574/k2p2tn33>
25. Cruz M, Pérez J, Charre J, Guerrero R. Percepción de la autonomía en enfermeras en el ámbito hospitalario. *Revista Unidad Sanitaria XXI*. 2023;3(10):36-53. Disponible en: <https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/usanitariaXXI/article/view/8186>
26. Dweck CS. *The New Psychology of Success*. Random House. 2006. 1-283 p. Disponible en: <https://advantage.com/wp-content/uploads/2023/02/Mindset-The-New-Psychology-of-Success-Dweck.pdf>
27. Klim G, Boyd KC, Roberts L, Taylor EJ. Social Empathy and Associated Factors among Nurses: An Observational Study. *Holistic Nursing Practice*. 2023; 37(1):6-14. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36378087/>
28. Mohammed AW, Adeea MK. Effect of nurses interpersonal communication skills on quality of care in hospitals. *International journal of health sciences*. 2022; 6(March): 6947-62. Disponible en: <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.7609>
29. Castillejos L, Yara V, Olvera E. Relación de la inteligencia emocional con el cuidado otorgado por enfermeras/os. *Rev Cuid* [Internet]. 2020(3): e989. Disponible en: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.989>.
30. Paravic-Klijn T, Lagos-Garrido ME. Trabajo En Equipo Y Calidad De La Atención En Salud. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2021; 27:41. <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-41tetm20041>