

Caracterización de la salud mental positiva en universitarios peruanos en tiempos de postpandemia

Characterization of positive mental health in peruvian university students in post-pandemic times

Caracterização da saúde mental positiva em estudantes universitários peruanos em tempos pós-pandêmicos

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.398>

Manuel Alejandro Concha Huarcaya¹ 

mconcha@ucv.edu.pe

Delmer Romero Palomino¹ 

dromerop1@ucvvirtual.edu.pe

Emilio Alejandro Cueva Solís² 

ecusfive@hotmail.com

Gonzalo Gonzales Castro¹ 

ggonzalesca30@ucvvirtual.edu.pe

Leonardo Fuerte Montaña² 

leonardo.fuerte@uwiener.edu.pe

¹Universidad César Vallejo. Lima, Perú
²Universidad Norbert Wiener. Lima, Perú

Artículo recibido 17 de marzo 2025 / Aceptado 21 de abril 2025 / Publicado 1 de mayo 2025

RESUMEN

La salud mental positiva, es un estado del cual los individuos experimentan emociones positivas, satisfacción con la vida, y funcionan de manera efectiva en sus roles sociales y personales ayudándolos a manejar el estrés diario. El escenario pospandemia ocasionó diferencias y cambios importantes en el estilo de vida de las personas, siendo la salud mental de los universitarios una preocupación constante. **Objetivo:** Describir los niveles de la salud mental positiva de los estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pospandemia. **Método y materiales:** El tipo de investigación fue básico, de diseño no experimental y nivel descriptivo, donde se administró la Escala de Salud Mental Positiva, a una muestra de 840 universitarios peruanos (M=22 años; DE=11.9), seleccionados bajo un muestreo no probabilístico. **Resultados:** La salud mental positiva se encuentra en un nivel muy bajo en el 21.1% de los participantes, seguido del nivel bajo en un 19.9%. Por otro lado, no existe diferencia significativa en los niveles de salud mental positiva, según género. **Conclusiones:** Se concluye que el nivel de salud mental positiva prevalente en los universitarios peruanos es el nivel muy bajo a bajo, lo cual indica que el estrés ocasionado por el covid-19, ha generado que los estudiantes no se sientan felices, tengan una visión negativa de la vida y una autoimagen negativa de sí mismos, mostrando ansiedad e intolerancia y tengan dificultades para afrontar experiencias adversas.

Palabras clave: Salud mental positive; Niveles; Covid-19; Pospandemia; Universitarios

ABSTRACT

Positive mental health is a state in which individuals experience positive emotions, life satisfaction, and function effectively in their social and personal roles, helping them manage daily stress. The post-pandemic scenario caused important differences and changes in people's lifestyles, with the mental health of university students being a constant concern. **Objective:** To describe the levels of positive mental health of Peruvian university students in post-pandemic times. **Method and materials:** The type of research was basic, with a non-experimental design and descriptive level, where the Positive Mental Health Scale was administered to a sample of 840 Peruvian university students (M = 22 years; SD = 11.9), selected under a non-probability sampling. **Results:** Positive mental health is at a very low level in 21.1% of the participants, followed by the low level in 19.9%. On the other hand, there is no significant difference in the levels of positive mental health, according to gender. **Conclusions:** It is concluded that the level of positive mental health prevalent among Peruvian university students is very low to low, indicating that the stress caused by COVID-19 has caused students to feel unhappy, have a negative outlook on life and self-image, display anxiety and intolerance, and have difficulty coping with adverse experiences.

Key words: Positive mental health; Levels; COVID-19; Post-pandemic; University students

RESUMO

A saúde mental positiva é um estado no qual os indivíduos vivenciam emoções positivas, satisfação com a vida e desempenham papéis sociais e pessoais de forma eficaz, ajudando-os a gerenciar o estresse diário. O cenário pós-pandemia trouxe diferenças e mudanças significativas no estilo de vida das pessoas, sendo a saúde mental dos universitários uma preocupação constante. **Objetivo:** Descrever os níveis de saúde mental positiva entre estudantes universitários peruanos em tempos pós-pandemia. **Método e materiais:** O tipo de pesquisa foi básico, com delineamento não experimental e nível descritivo, onde a Escala de Saúde Mental Positiva foi aplicada a uma amostra de 840 estudantes universitários peruanos (M=22 anos; DP=11,9), selecionados mediante amostragem não probabilística. **Resultados:** A saúde mental positiva estava em um nível muito baixo em 21,1% dos participantes, seguida por um nível baixo em 19,9%. Por outro lado, não há diferença significativa nos níveis de saúde mental positiva por gênero. **Conclusões:** Conclui-se que o nível de saúde mental positiva prevalente em estudantes universitários peruanos é de muito baixo a baixo, o que indica que o estresse causado pela COVID-19 fez com que os estudantes se sentissem infelizes, tivessem uma visão negativa da vida e uma autoimagem negativa, demonstrando ansiedade e intolerância e tendo dificuldades para lidar com experiências adversas.

Palavras-chave: Saúde mental positive; Niveles; Covid-19; Pós-pandemia; Estudantes universitários

INTRODUCCIÓN

El mundo actual se ha visto afectado por las diversas consecuencias de la pandemia de COVID-19 (1), la cual tuvo un impacto significativo en la población global, afectando la salud, la economía, la estabilidad social y emocional de las personas (2), situación que ha generado diversas sensaciones en la población como son el temor, la incertidumbre, el aislamiento, el cambio de hábitos y además de permanecer en casa con el temor de contagiarse, enfermarse o morir (3) y la presencia de conflictos y violencia en el entorno familiar, laboral y social, asociado al estrés, ansiedad y problemas de sueño a corto plazo en los estudiantes universitarios (4, 5), depresión y trastorno de estrés postraumático a largo plazo a causa de la crisis sanitaria afectando su salud mental (6).

El escenario pospandemia ocasionó diferencias y cambios importantes en el estilo de vida y la salud mental de los individuos (7) condición a las cuales los universitarios se vieron afectados (8). La salud mental de los estudiantes universitarios en la era pospandemia sigue siendo una preocupación importante.

Un estudio encontró que el 43% de los estudiantes universitarios reportaron niveles altos de ansiedad durante la pandemia, un aumento considerable en comparación con las tasas previas a la pandemia (9), otro informe reportó que la

prevalencia de ansiedad moderada disminuyó del 18 % al 13,6 %, pero el trastorno de estrés postraumático aumentó del 21,5 % al 29,6 % entre los estudiantes más de un año después de la pandemia (10), asimismo se informó que más del 50% de los estudiantes experimentaron niveles clínicos de trastornos del sueño y depresión, lo que indica problemas persistentes de salud mental (11), además se encontró que el 56% de los estudiantes universitarios experimentaron una disminución en su rendimiento académico debido a las dificultades relacionadas con la pandemia (12).

Por otro lado, estudios realizados en Colombia y Chile, coinciden en que los universitarios sufrieron problemas de salud mental durante la pandemia, siendo las de sexo femenino quienes mostraron mayores problemas vinculados a la ansiedad y depresión, respecto al masculino (13, 14).

En las últimas décadas, el estudio de la salud mental ha trascendido la visión tradicional centrada exclusivamente en la presencia o ausencia de trastornos psicológicos, para incorporar enfoques más integrales que consideran el bienestar subjetivo, emocional, psicológico y social como componentes fundamentales del desarrollo humano (15, 16). Esta perspectiva da lugar al concepto de salud mental positiva, entendido como un estado de funcionamiento óptimo que permite a las personas desplegar sus

capacidades, afrontar el estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad (16).

La salud mental positiva, también conocida como estado de bienestar, ayuda a las personas a manejar el estrés diario, contribuyendo positivamente en el entorno de manera adecuada, apreciando y disfrutando de la vida (17); es un estado en el que los individuos experimentan emociones positivas, satisfacción con la vida, y funcionan de manera efectiva en sus roles sociales y personales (15), por otro lado, Neff (18) argumenta que el autocuidado, incluyendo la autocompasión y la gestión del estrés, son componentes esenciales de la salud mental positiva, ya que fomentan prácticas que mejoran el bienestar y previenen el agotamiento (19).

La salud mental positiva ha sido conceptualizada desde diversas perspectivas a lo largo del tiempo. Una de las primeras y más influyentes aproximaciones fue propuesta por Jahoda (20), quien planteó un modelo normativo de funcionamiento psicológico saludable. Para Jahoda, la salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica un estado dinámico de equilibrio interno, adaptación al entorno y autorrealización. Su teoría identifica seis factores fundamentales para definir la salud mental positiva (satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, solución de problemas – autoactualización y habilidades de relación

interpersonal), percepciones que son susceptibles de variación en función a factores como la edad, el nivel académico y el sexo (20, 21).

Posteriormente, María Teresa Lluch (22-24) retoma y amplía esta concepción a través de investigaciones que validan empíricamente el constructo de salud mental positiva, especialmente en contextos hispanohablantes. Lluch define la salud mental positiva como un estado en el cual la persona experimenta bienestar, funcionalidad, y recursos personales para afrontar de forma adaptativa los desafíos de la vida. Su modelo se basó en los seis factores clave, medibles mediante su instrumento Escala de Salud Mental Positiva (24).

En conjunto, las contribuciones de Jahoda y Lluch permiten comprender la salud mental positiva como un proceso dinámico, multidimensional y contextualizado, que integra componentes emocionales, cognitivos, conductuales y sociales. Esta visión resulta especialmente pertinente en poblaciones universitarias, donde las demandas académicas y personales exigen recursos psicológicos sólidos para un desarrollo integral.

El estudio sobre los niveles de salud mental positiva en universitarios bajo contexto pospandemia, son escasos, Calizaya et al. (25) analizaron la salud mental positiva según variables sociodemográficas en universitarios, durante el COVID-19, encontrando nivel medio de Salud

Mental Positiva (84.7%), nivel medio (50.4%) en la capacidad de adaptación; nivel alto (44.7%) en satisfacción personal y autonomía y nivel medio (44.7%) en tolerancia a la frustración.

Además, el comportamiento de la Salud Mental Positiva varió de acuerdo con los factores sociodemográficos como sexo, edad, estado civil, funcionalidad familiar, labor, orientación religiosa y área de estudios ($p < 0.05$), en conclusión, los jóvenes universitarios evidenciaron dificultades para adaptarse a los nuevos escenarios ocasionados por el Covid-19. En Colombia, De La Hoz et al. (26) evaluaron a universitarios, no encontrando diferencias significativas por género en las medias de la SMP.

Este estudio resulta relevante, por ser necesario reports actuales sobre la prevalencia de la salud mental de la población en especial los universitarios, además de la escasa evidencia empírica al respect. Por tanto, el estudio tiene como finalidad describir los niveles de salud mental positiva en universitarios peruanos en pospandemia COVID 19, según sus factores y género e indagar de la existencia de diferencias en las puntuaciones de SMP, según género.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio fue básico, diseño no experimental y enfoque descriptivo. Participaron 840 estudiantes universitarios peruanos, bajo

un muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo incluidos estudiantes matriculados en alguna universidad peruana y aceptaron participar del estudio de forma voluntaria y anónima.

El rango de edad fue de 17 y 35 años ($M = 22$; $DE = 11.9$), el 68% fueron mujeres y un 32% hombres, el 58.7% de Lima y un 41.3% de otras regiones peruanas, con estudios en universidades públicas o privadas, con un porcentaje similar del 50%.

Los datos se recogieron con la Escala de Salud Mental Positiva (SMP) de Lluch (24), llevada al escenario peruano por Aguilar (27), con 39 proposiciones reunidas en 6 dimensiones: Satisfacción Personal, Actitud Prosocial, Autocontrol, Autonomía, Resolución de Problemas y Actualización y Habilidades de relación interpersonal. Con cinco opciones de respuesta tipo Likert, que van de 4 (Siempre/Casi siempre) hasta 1 (Nunca/Casi nunca). Adecuada consistencia interna para la escala total ($\alpha = .910$) y sus dimensiones (α de .71 a .82) y validez de constructo.

Luego de recoger los datos, se procedió a los análisis descriptivos correspondientes, para alcanzar la información pertinente orientada a describir los niveles solicitados en los objetivos. El análisis se realizó a través de la estadística descriptiva utilizando el software Jamovi v.2.3.21 para la creación de la base de datos y el procesamiento de estos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se muestran en la Tabla 1, los estadísticos descriptivos que denotan de la orientación de los promedios hacia los puntajes máximos. Además, se alcanza una variabilidad de 12.33% en la SMP,

lo que sugiere homogeneidad en los puntajes. En relación a la g_1 y g_2 se pueden apreciar asimetrías con tendencia negativa en la mayoría de los casos, mientras que los valores de la curtosis siguen una tendencia leptocúrtica.

Tabla 1. Medidas descriptivas de la variable de estudio.

	Min	Máx	M	DE	g^1	g^2
Salud Mental Positiva	39	156	96.50	11.90	-0.40	4.17
Satisfacción Personal	8	32	24.60	3.97	-1.18	1.66
Actitud Prosocial	5	20	11.60	2.03	0.30	1.62
Autocontrol	5	20	11.20	2.58	0.10	-0.53
Autonomía	5	20	15.00	3.18	-0.59	0.03
Resolución de Problemas	9	36	15.70	5.32	0.91	0.73
Habilidades de relación interpersonal	7	28	18.30	2.74	-0.89	2.22

Nota. Min: puntaje mínimo; Max: puntaje máximo; M: media; DE: desviación estándar; g_1 : coeficiente de asimetría; g_2 : coeficiente de curtosis

En la Tabla 2, se observa que el nivel de salud mental positiva en los universitarios, es muy bajo en el 21.1%, nivel alto en un 20.5%, nivel bajo en el 19.9%, nivel medio en el 19.6% y nivel muy alto en

el 18.9%, formando el grupo de los no afectados. Las proporciones halladas lograron inferir que la SMP de los universitarios resultó posicionarse en un nivel muy bajo.

Tabla 2. Niveles de salud mental positiva.

(N= 840)	Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
% (f)	21.1 (177)	19.9 (167)	19.6 (165)	20.5 (172)	18.9 (159)

Nota. %= porcentaje; f= frecuencia.

En la Tabla 3, se observan los niveles de SMP por dimensiones, siendo para satisfacción personal su presencia en un nivel muy bajo en un 25.5% de los universitarios, lo cual permitió deducir que

la satisfacción personal resultó deficitaria. Para la actitud prosocial el nivel presente es bajo en un 27.4% de los universitarios. Mientras que los valores hallados para el autocontrol señalaron que

las percepciones de los evaluados se ubicaron en el nivel muy bajo con un 25.5%. Por otro lado, para autonomía los promedios se concentraron en el nivel muy bajo con un 27.7%. Del mismo modo, para resolución de problemas y autoactualización,

las puntuaciones obtenidas se inclinaron en el nivel medio con un 27%. Y los valores hallados para las habilidades de relación interpersonal se agruparon hacia el nivel bajo con el 23.6%.

Tabla 3. Niveles de salud mental positiva por dimensiones.

Dimensiones		Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Satisfacción personal	%(f)	25.5 (214)	20.5 (172)	19.9 (167)	18.6 (156)	15.6(131)
Actitud Prosocial	%(f)	27.3 (229)	27.4 (230)	17 (143)	16.8 (141)	11.5 (97)
Autocontrol	%(f)	25.5 (214)	20.6(173)	23.8 (200)	15.8 (133)	14.3(120)
Autonomía	%(f)	27.7 (233)	24.5 (206)	12.1 (102)	22.3 (187)	13.3 (112)
Resolución de problemas y autoactualización	%(f)	20.7 (174)	20 (168)	27 (227)	14.4 (121)	17.9 (150)
Habilidades de relación Interpersonal	%(f)	20.7 (174)	23.6 (198)	19.8 (166)	18.3 (154)	17.6 (148)

En relación a la salud mental positiva por género en la Tabla 4, se puede observar que respecto al sexo femenino que la percepción de los encuestados se inclinó tanto al nivel muy bajo (21.4%) y bajo (21,4%), representando el grupo de afectados por la pandemia de COVID-19. De igual

modo, las cifras encontradas al sexo masculino señalaron que el grupo que vio afectada su SMP por el COVID representó al nivel muy bajo con un 20.3%. Sin embargo, se observaron niveles muy alto (21.4%) y alto (20.7%), respectivamente.

Tabla 4. Niveles de salud mental positiva, según género.

Género		Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Femenino	%(f)	21.4 (123)	21.4 (123)	19 (109)	20.4 (117)	17.8 (102) 100 (574)
Masculino	%(f)	20.3 (54)	16.5 (44)	21.1 (56)	20.7 (55)	21.4 (57) 100 (266)

Nota. %= porcentaje; f= frecuencia.

En la Tabla 5, se determinó a través del estadístico U de Mann Whitney, que no existe diferencias significativas entre las medias ($p>.71$)

en las medidas de Salud mental positiva, según el género, lo cual se corrobora en la Tabla 6, a través del análisis descriptivo entre grupos

Tabla 5. Prueba T para muestras independientes.

		Estadístico	p	Diferencia de medias
TOTAL_SMP	U de Mann-Whitney	75127	0.71	1.07E-05

Discusión

En este estudio, se analizó el nivel de salud mental positiva y los resultados mostraron que había una diferencia del 39,4% en el nivel de salud mental positiva entre los grupos muy bajo, bajo y medio. Además, el 34,2% se encontró relacionado con la satisfacción personal, es decir, los estudiantes encuestados no se sentían felices, sino que tenían una visión negativa de la vida, creando así una autoimagen negativa sobre sí mismos.

Asimismo, el 28,3% mostró brecha en actitudes prosociales, mientras que el 35,6% correspondió a la autonomía. También se tuvo en cuenta el nivel de resolución de problemas y autorrealización, una diferencia del 32,3% y finalmente se encontró una diferencia del 36% para las habilidades interpersonales.

Evidencia de que la pandemia de coronavirus ha afectado la salud mental positiva de los jóvenes universitarios, lo cual abarca el bienestar emocional, psicológico y social (28). Al igual que los componentes de la salud mental, como la satisfacción personal, las actitudes prosociales, el autocontrol, la autonomía, la resolución de problemas, la autorrealización y las habilidades interpersonales, también se ven afectados por una crisis de salud. Viéndose afectados para

experimentar emociones positivas, satisfacción con la vida y funcionar eficazmente en sus roles sociales y personales (15).

De manera similar, en cuanto a salud mental positiva, la diferencia fue del 38,2% para las mujeres y del 42,1% para los hombres. Sin embargo, se determinó que no había diferencias en las puntuaciones medias de las puntuaciones de salud mental, por género. Hallazgo similar al estudio de la Hoz et al. (26) al evaluar a universitarios colombianos. Lo cual confirma que la pandemia de COVID 19 ha afectado la salud mental positiva de estudiantes de ambos géneros. Existe una necesidad urgente de ayudar a los estudiantes con programas preventivos en salud mental.

Así, en general, se puede observar que el estrés diario afecta el bienestar personal, familiar y educativo de los estudiantes. Es decir, tienen dificultad para afrontar experiencias estresantes y conflictivas y muestran intolerancia a la ansiedad. Esto lo confirma Ríos et al. (29) en su estudio señala que estudiantes en Lima exhiben altos niveles de ira y miedo como resultado de las órdenes de contención emitidas por autoridades políticas y sanitarias. Está claro que la epidemia ha provocado miedo, ansiedad, depresión, pánico y dolor en personas y estudiantes universitarios.

En este sentido, el escenario por la pandemia y las medidas de confinamiento han generado diversos problemas de naturaleza psicológica sin importar el género, contexto social o económico (30), y el mundo en general se ha visto afectado por las diversas consecuencias de la pandemia de COVID-19 (1), impactando no solo en su salud, sino en la economía, la estabilidad social y emocional de las personas (2), escenario que ha generado diversas reacciones en la población como son el temor, la incertidumbre, el aislamiento, el cambio de hábitos y además de permanecer en casa con el temor de contagiarse, enfermarse o morir (3).

CONCLUSIONES

De estos datos se puede concluir que aparte de las consecuencias mortales por el Covid-19, se evidencia el impacto pospandemia sobre la salud mental positiva de los jóvenes universitarios, viendo afectados en diversos niveles su autoconcepto positivo, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, habilidades para resolver problemas y autorrealización, y construir relaciones empáticas, y su adaptación ante experiencias adversas.

Por tanto, a juzgar por los hallazgos, en el contexto universitario, la promoción de la salud mental positiva cobra especial relevancia, existe una necesidad urgente de que las instituciones universitarias desarrollen diversas estrategias para su prevención y cuidados de la SMP de los

estudiantes universitarios. Porque la pandemia de COVID 19 ha creado una brecha en la salud mental y el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios, considerando que la salud mental positiva no solo contribuye al bienestar general del estudiante, sino que también se relaciona con un mejor rendimiento académico, relaciones interpersonales más saludables y una mayor capacidad de resiliencia (31).

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

FINANCIAMIENTO. Los autores declaran no haber recibido financiamiento.

AGRADECIMIENTO. Los autores reflejan el esfuerzo y el aporte que las personas aportaron al desarrollo del presente artículo científico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ribot V, Chang N, González A. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2020; 19(1): 1-11. <https://n9.cl/jemqh>
2. Lai C, Shih T, Ko W, Tang H, Hsueh P. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*. 2020; 55(3):105924. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
3. Ramírez-Ortiz J, Fontecha-Hernández J, Escobar-Córdoba F. Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19. In *SciELO Preprints*. 2020. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801>

4. Livia J, Aguirre M, Rondoy D. Impacto psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. *Propósitos y Representaciones*. 2021; 9(2): e768. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.768>
5. Portela M, Machado A. Consecuencias psicológicas del aislamiento social y su vinculación con el funcionamiento psicológico positivo. *Actualidades en Psicología*. 2022; 36(132), 72-87. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.49584>
6. Ramírez I, Velazco D. Lo que dejó el covid-19 en la salud mental de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*. 2021; 5(6): 17378-13796. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1357
7. Dhillon R. Post Pandemic Mental Health and Care Strategies. *International Journal of Research and Review*. 2024; 11(6): 184-190. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240621>
8. Barreto D, Salazar H. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*. 2021; 23 (1): 30-39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
9. Chang J, Ji Y, Han-Li Y, Pan H, Su P. Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective disorders*. 2021; 292: 242-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
10. Chen Y, Ke X, Liu J, Du J, Zhang J, Jiang X, Zhou T, Xiao X. Trends and factors influencing the mental health of college students in the post-pandemic: four consecutive cross-sectional surveys. *Frontiers in Psychology*. 2024; 15:1387983. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387983>
11. Cattaneo M, Vallopne F, Zurlo M. COVID-19-Related Stressors and Psychophysical Health Conditions among Italian University Students: A Post-Pandemic Insight. *Healthcare*. 2024; 12(7): 1-16. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070752>
12. Cohen A, Reeb D, Smith J. The academic impact of COVID-19 on college students: A review of literature. *Educational Review*. 2022; 74(4): 521-540. doi:10.1080/00131911.2021.2004456
13. Cuamba N, Zazueta N. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*. 2022; 10(2): 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
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 meta análisis. *Terapia psicológica*. 2021; 39(3): 405-426. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>
15. Keyes C. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002; 43(2): 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
16. Organización Mundial de la Salud. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). WHO. 2004. <https://n9.cl/15g4s>
17. Toribio L, González-Arratia N, Oudhof Van Barneveld, H. Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. *Revista Costarricense de Psicología*. 2018; 37(2): 131-143. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i02.03>
18. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow Paperbacks. 2011. <https://n9.cl/ktq2z>
19. Jahoda M. Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books, Nueva York, 1958. <https://n9.cl/tnoug>
20. Gilmour H. Positive mental health and mental illness. *Health Reports*. 2014; 25(9), 3-9. <https://n9.cl/9k5jo>
21. Keyes C, Dhingra S, Simoes E. Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Mental Health*. 2010; 100(2): 2366-2371. <https://n9.cl/q8fh5>
22. Lluch M. Salud mental positiva y su relación con los factores psicosociales. En J. Fornes y J. Gómez (coord.), *Recursos y programas para la salud mental*. Enfermería psicosocial II (pp. 37-69). Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería. 2008.

- 23.** Lluch M. Evaluación empírica de un modelo conceptual de salud mental positiva. *Salud Mental*. 2003; 25(4): 42-55. <https://n9.cl/ndlmz>
- 24.** Lluch M. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Universidad de Barcelona. 1999. <https://n9.cl/qxaw3>
- 25.** Calizaya-López J, Pinto-Pomareda H, Álvarez-Salinas L, Lazo-Manrique M, Cervantes-Rivera R, López N. Positive mental health in university students according to sociodemographic variables during COVID-19 in Arequipa. *Health and Addictions*. 2023; 23(2): 26-39. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i2.852>
- 26.** De la Hoz E, Navarro J, Martínez I. Análisis comparativo de la salud mental positiva entre hombres y mujeres universitarios en condición de aislamiento social por COVID-19. *Formación Universitaria*. 2022; 15(2): 93-102. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-5006202200020009>
- 27.** Aguilar H. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud Mental Positiva en practicantes pre-profesionales de Psicología, Trujillo. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. 2016. <https://n9.cl/vr7db>
- 28.** Nur T, Riaz M, Gupta A, Naz G, Lakkimsetti M, All-Mahmood M, Rafique T, Jeyaretnam M. Reframing positive mental health: Theoretical models and measurement advances. *Journal of population therapeutics & clinical pharmacology*. 2024; 31(8). 839-845. <https://doi.org/10.53555/jptcp.v31i8.7480>
- 29.** Ríos L, Tovar J, Calero B, Peña A. Análisis psicométrico preliminar de la escala perfil de impacto emocional Covid-19 en universitarios peruanos. *Revista EducaUMCH*. 2020;(15):104-116. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202015.135>
- 30.** Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho C, Ho R. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal Environmental Research and Public Health*. 2020; 17:1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- 31.** Vera M, Márquez I. Bienestar psicológico y rendimiento académico en universitarios. *Revista de Psicología y Educación*. 2020; 15(1): 25–33. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.15.179>