



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Salud mental positiva en docentes de la Institución Educativa  
Santa Isabel - Carabayllo, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Enfermería**

**AUTORA:**

Meza Manrrique, Maria Joaquina (orcid.org/0000-0002-4623-561X)

**ASESORA:**

Mgr. Becerra Medina de Puppi, Lucy Tani (orcid.org/0000- 0002-4000- 4423)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

### **Dedicatoria**

Este trabajo se lo dedico a mí familia, ellos han visto cada paso dado para llegar hasta donde hoy he llegado estando siempre para mí de manera incondicional. A la familia que he formado, a mi esposo, a mi hijita Sofía quien ha llegado a mí vida para hacerme la mujer más dichosa al elegirme como su madre, te amo hijita.

## **Agradecimiento**

Le agradezco a mí asesora Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina por su guía; por su paciencia y por estar siempre al pendiente, a mis docentes que supieron direccionarme en mí formación profesional, al colegio Santa Isabel que me permitió llevar a cabo la aplicación de mi tema de estudio.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatorio	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de figuras	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	11
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimientos	12
3.6. Método de análisis de datos	12
3.7. Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN	21
VI. CONCLUSIONES	25
VII. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	27
ANEXOS	

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Salud mental positiva en docentes de la Institución educativa Santa Isabel-Carabayllo - Lima 2022	14
<b>Figura 2</b> Nivel de salud mental positiva según la dimensión satisfacción personal en docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.	15
<b>Figura 3</b> Nivel de salud mental positiva según la dimensión actitud prosocial de los docentes de la institución educativa santa Isabel – Carabayllo. 2022.	16
<b>Figura 4</b> Nivel de salud mental positiva según la dimensión autocontrol de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Figura 5</b> Nivel de salud mental positiva según la dimensión autonomía de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.	18
<b>Figura 6</b> Nivel de salud mental positiva según la dimensión resolución de problemas y autoactualización de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.	19
<b>Figura 7</b> Nivel de salud mental positiva según la dimensión habilidades de relación interpersonal de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.	20

## Resumen

Esta investigación tuvo el propósito de determinar el nivel de salud mental positiva de los docentes de la Institución Educativa Santa Isabel-Carabayllo, Lima 2022. Estudio cuantitativo, diseño no experimental y descriptivo, de corte transversal. Población conformada por 40 docentes del nivel secundario, a través de la encuesta fue que se recogieron los datos. Para medir la variable se utilizó el instrumento de la Escala de Salud Mental Positiva de Lluh (1999); con respecto al análisis se aplicó la estadística descriptiva; se tiene como resultados de la investigación que el nivel de salud mental positiva es alto alcanzando el 75% (30), mientras que el nivel de salud mental la media está representada por el 25% (10); en satisfacción personal un nivel alto representado por el 85%, y el 15% presenta satisfacción personal medio; actitud prosocial alta con un 75% (30) y el 25% (10) medio; autocontrol el 65% (26), alto y el 35% (14) medio; autonomía 70% (28) alto y el 30% (12) medio; nivel de resolución de problemas y autoactualización, el 78% (31) alto y el 22% (9) medio; nivel de habilidades de relación interpersonal el 73% (29) alto y el 28% (11) habilidades de relación interpersonal medio.

**Palabras clave:** Docentes, salud mental, salud mental positiva.

## **Abstract**

This research had the purpose of determining the level of positive mental health of the teachers of the Santa Isabel-Carabayllo Educational Institution, Lima 2022. Quantitative study, non-experimental and descriptive design, cross-sectional. Population made up of 40 teachers of the secondary level, through the survey was that the data was collected. To measure the variable, the instrument of the Lluçh Positive Mental Health Scale (1999) was used; Regarding the analysis, descriptive statistics were applied; The research results show that the level of positive mental health is high, reaching 75% (30), while the average level of mental health is represented by 25% (10); in personal satisfaction a high level represented by 85%, and 15% present medium personal satisfaction; high prosocial attitude with 75% (30) and 25% (10) average; self-control 65% (26), high and 35% (14) medium; autonomy 70% (28) high and 30% (12) medium; level of problem solving and self-actualization, 78% (31) high and 22% (9) medium; level of interpersonal relationship skills 73% (29) high and 28% (11) medium interpersonal relationship skills.

**Keywords:** Teachers, mental health, positive mental health.

## I. INTRODUCCIÓN

En el mundo, el interés por la salud mental positiva responde a la convicción de explicar el fenómeno de la salud más allá de los modelos biomédicos y comportamentales, situando el término bienestar en el centro de la reflexión<sup>1</sup>. Se trata de trascender dos concepciones bastante extendidas como lo son la perspectiva negativa de la salud básicamente reactiva y sustituirla por otra donde se enfatiza el desarrollo de competencias, la prevención y la promoción de la salud mental positiva. Según la Organización Mundial de la Salud, la inclusión de la calidad de vida explicita la responsabilidad de los Estados nacionales en el logro del bienestar<sup>2</sup>. Los ciudadanos necesitan alcanzarlo para ser conscientes de sus capacidades, sobrellevar las tensiones habituales de la vida en sociedad, laborar cumpliendo los estándares de productividad y contribuir a la comunidad<sup>3</sup>.

En el Perú, la Encuesta Nacional a Docentes permite conocer que el estrés en profesores de escuela se incrementó de forma considerable en el 2020. Aunque los porcentajes hayan decrecido al año siguiente, todavía seguían siendo altos, siendo las profesoras el segmento sociodemográfico más afectado a comparación de sus colegas varones. Si lo expuesto se ve en cifras para el año 2020, esos porcentajes eran del 65% y 52%, respectivamente. Esta tendencia se repite en 2021, aunque disminuye a 59% en mujeres y 45% en varones<sup>4</sup>.

En Lima, en una institución educativa los docentes perciben que la educación virtual desde hace tres años no ha representado una mejora sustancial en los aprendizajes adquiridos de los estudiantes. Por el contrario, las limitaciones estructurales en cuanto a la ergonomía, la conectividad a internet y el apoyo institucional han favorecido el aumento significativo de la carga laboral y la jornada de trabajo. La mayoría siente que los estudiantes y padres de familia no respetan su tiempo libre como consecuencia del contacto tecnológico permanente. Además, las profesoras figuran como una de las colectividades más perjudicadas con el trabajo remoto, puesto que tienen una doble responsabilidad, encargándose de las tareas domésticas y del cuidado de hijos o de los enfermos en el hogar.

Si bien es cierto, estos problemas no necesariamente originan ausentismo laboral o dolencias prolongadas, es indispensable adoptar con mayor determinación el enfoque de la salud mental positiva para afrontar exitosamente las demandas físicas y psicológicas propias de la labor docente, de modo que se

mejore gradualmente su autoestima, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el logro de sus metas y el aprendizaje de respuestas conductuales positivas.

Por consiguiente, el problema de investigación se formula con esta pregunta: ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva de los docentes de la institución educativa Santa Isabel-Carabaylo–Lima, 2022? Asimismo, se formulan seis problemas específicos: (a) ¿Cuál es el nivel de satisfacción personal de los docentes? (b) ¿Cuál es el nivel de actitud prosocial de los docentes? (c) ¿Cuál es el nivel de autocontrol de los docentes? (d) ¿Cuál es el nivel de autonomía de la salud mental positiva? (e) ¿Cuál es el nivel en cuanto a la resolución de problemas y actualización de la salud mental positiva? (f) ¿Cuál es el nivel en cuanto a las habilidades de relaciones interpersonales de la salud mental positiva de los docentes?

La elección de esta problemática tuvo valor teórico, porque brinda nuevas evidencias acerca del estado actual de la salud mental positiva en una institución educativa del distrito de Carabaylo. Además, al tratarse de un estudio adscrito al modelo de Lluch-Canut lo hace aún más interesante, porque el personal de enfermería puede asumir un mayor rol protagónico en su promoción, permitiendo de esta manera acortar las brechas existentes en este campo. Asimismo, tendrá implicancias prácticas a corto y mediano plazo, porque sus principales beneficiarios son los docentes, a lo que se añade que los gestores del servicio educativo tendrán información actualizada y obtenida de forma rigurosa para evaluar la posibilidad de implementar medidas de intervención para mejorar el nivel de salud mental positiva. Por último, su utilidad metodológica radica en su uso del método deductivo y de un instrumento estandarizado, lo que podrá ser consultado por futuros investigadores.

Su objetivo general fue: Determinar el nivel de salud mental positiva de los docentes de la institución educativa Santa Isabel, Lima 2022. Por ello, sus objetivos específicos han sido: identificar el nivel de satisfacción personal de los docentes, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y actualización, habilidades de relaciones interpersonales.

## II. MARCO TEÓRICO

En el ámbito nacional, se ha consultado como estudios previos a Alanoca<sup>5</sup> en el año 2022 tuvo el objetivo de establecer la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y la salud mental positiva en escuelas públicas de Lima. El estudio tuvo una orientación metodológica cuantitativa y un diseño correlacional, con una muestra de 86 profesores encuestados. Sus instrumentos fueron el Inventario COPE y el Protocolo de SMP. Sus resultados fueron como sigue: predomina en la muestra de estudio el estilo de afrontamiento centrado en el problema (61,7%), mientras que en la salud mental positiva prevalece el nivel alto (89,5), además no existe correlación entre afrontamiento y salud mental positiva, ya que  $p = ,069 > 0,05$ . Se concluye en que se acepta la hipótesis nula.

Por su parte, Caballero<sup>6</sup> quiso determinar la relación entre la salud mental positiva y la motivación laboral en los empleados de una clínica de Lima. Realizó un estudio cuantitativo, correlacional y de corte transversal, con una muestra de 92 sujetos encuestados. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario SMP ideado por Lluch-Canut y una escala elaborada por Streets y Braunstein. Se obtuvo un nivel regular (98,9%) para salud mental y un nivel medio (41,3%) para la motivación laboral, además existe una correlación leve ( $\rho$  de Spearman = ,339) entre las variables estudiadas. Se concluye afirmando que existe una relación directa entre los fenómenos ponderados mediante prueba de hipótesis.

Asimismo, Pizarro y Zevallos<sup>7</sup> en el año 2022 tuvieron el objetivo de identificar la relación entre síndrome de Burnout y salud mental positiva en Lima. Al tratarse de una investigación orientada hacia lo cuantitativo respecto a dos variables ordinales, su alcance fue correlacional, se encuestó a 101 profesores y contó con dos instrumentos como el Inventario de Burnout y el cuestionario de Lluch-Canut. Se obtuvo que en cuanto al burnout, el nivel bajo tuvo la prevalencia (65,3%), respecto a la salud mental positiva el nivel predominante fue regular (97,0%); además, no existe correlación entre las variables estudiadas ( $p = ,810 > 0,05$ ). Se concluye que las variables en cuestión son independientes entre sí.

Además, Raymundo<sup>8</sup> en el año 2021 se interesó por identificar la relación entre estrés laboral y salud mental en Huancavelica. Fue un estudio cuantitativo y correlacional, con una muestra de 50 docentes sondeados, donde se utilizó el cuestionario de estrés laboral JSS y el inventario de síntomas SCL-90R. Se obtuvo

por resultados que en el estrés laboral predomina el nivel moderado (92,00%), mientras que en la salud mental destacó el nivel bajo en la dimensión psicotismo (86,00%); además no existe correlación entre esas variables, ya que  $p = ,433 > 0,05$ . Se concluye que las evidencias estadísticas obligan a aceptar la hipótesis nula.

A su vez, Román-Loro<sup>9</sup> en el año 2020 tuvo el objetivo de establecer los niveles de la salud mental positiva en Sullana. Al ser un estudio de una sola variable, su nivel fue descriptivo simple adscrito al enfoque cuantitativo, con 100 educadores sondeados. Utilizó la escala de salud mental positiva de Lluch-Canut, esta data de 1999. Se obtuvo que los dos factores con mayor porcentaje fueron satisfacción personal (55%) y actitud prosocial (54%), mientras que todo lo contrario se registró en autocontrol (28%), autonomía (29%), resolución de problemas (30%) y relaciones interpersonales (25%). Se concluye que los niveles altos para la variable estudiada son menores que los niveles bajos.

En lo que concierne al ámbito internacional, Benítez<sup>10</sup> en el año 2022 se propuso conocer el nivel de salud mental positiva en México. Para ello, realizó una pesquisa cuantitativa, descriptiva y de corte transeccional con 30 educadores, empleando la Escala de SMP ideada por Lluch-Canut en 1999. Se obtuvo que el 54% de los encuestados considera que la salud mental positiva es de nivel moderado, seguido del nivel alto y bajo, con 23%, respectivamente. Por dimensiones, también ha predominado el nivel moderado como se aprecia en satisfacción personal (63%), autocontrol (64%) y autonomía (56%). Se concluye que el nivel moderado como tendencia es motivo suficiente de que las autoridades competentes implementen gradualmente ciertas medidas con el fin de mejorarlo en beneficio del profesorado.

Por su parte, Orozco-Solís et al.<sup>11</sup> en el año 2022 se propuso establecer la predictividad de la socialización organizacional y la salud mental positiva ocupacional como variables independientes sobre el compromiso organizacional (variable dependiente). Se trató de una indagación cuantitativa, de nivel correlacional causal y con 279 docentes sondeados. Uno de los tres instrumentos utilizados fue el Cuestionario de Salud Mental Positiva Ocupacional. Los resultados fueron como sigue: existe correlación que se considera como moderada a débil entre las variables estudiadas, además, la perspectiva socioafectiva y de futuro predicen en un 38% el compromiso afectivo, futuro, edad y espiritualidad predicen

en un 22,8% el compromiso normativo y la perspectiva de futuro predice en un 9,2% el compromiso de continuidad. Se concluye que son cuatro factores que tiene una influencia parcialmente significativa en el modo como los docentes se vinculan con la organización educativa y son: las expectativas del docente acerca de su desarrollo en la institución, al igual que sus interacciones socioafectivas y espirituales con el ámbito laboral.

Por otro lado, Soto y Deroncelle<sup>12</sup> en el año 2021 tuvieron el objetivo de describir el estado actual de la salud mental positiva en 19 docentes ecuatorianos. Este ha sido un estudio de enfoque mixto, el instrumento utilizado ha sido el Cuestionario PMHQ de Lluch-Canut en 1999. Se obtuvo que. Se concluye que predomina el nivel bajo (89,5%), seguido del nivel alto (8,5%) y medio (2,0%), además el factor autocontrol fue el que tuvo una mayor correlación con los restantes factores, excepto con la autonomía. Se concluye adoptando la recomendación de que es indispensable implementar medidas desde la gerencia para mejorar la salud mental positiva del personal docente.

A su turno, Lima-Colunga<sup>13</sup> en el año 2020 tuvo el objetivo de analizar la satisfacción laboral y la salud mental positiva ocupacional en docentes en medio de la pandemia en Guadalajara-México. Ha sido un estudio cuantitativo, de corte transversal, que contó con 172 sujetos, a esta muestra se le administró el Cuestionario de Satisfacción S20/23 para la primera variable y el SMPO-40 para su segunda variable. Se obtuvo que el 41,9% estaba algo satisfecho, seguido del 36% algo insatisfecho con los cambios suscitados con la educación virtual, respecto a salud mental ocupacional la dimensión cognitiva tuvo la mayor media ( $M= 47,90$ ,  $DE= 3,78$ ) y lo contrario ocurrió con la dimensión comportamental ( $M= 43,64$ ,  $DE= 4,37$ ). Además, de forma global, los puntajes altos de ambas variables tuvieron una relación significativa ( $p=,000$ ). Se concluye que no existen diferencias significativas, debido a la modificación de la modalidad docente.

Por último, Martínez<sup>14</sup> en el año 2020 se planteó como objetivo describir indicadores de salud mental de docentes asociados a los procesos de enseñanza y aprendizaje en San Luis-Argentina. Esta ha sido una indagación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal donde participaron 124 docentes de ambos sexos. Se elaboró un cuestionario estructurado en línea basado principalmente en los aportes de Lluch-Canut del 2002, que permite acopiar información

sociodemográfica, socio ambiental y formativo, tareas docentes, satisfacción, y salud mental positiva. Entre los principales resultados destacan los indicadores de salud mental positiva como las habilidades en las relaciones interpersonales (M=31.41, DE=3.338) y autonomía (M=16.63, DE=1.903). La antigüedad y la formación en enseñanza virtual, son factores relevantes ( $p =,05$ ). Se concluye que los indicadores deben ser fortalecidos y potenciados con una formación continua y un andamiaje sólido sobre entornos virtuales de aprendizaje. Resulta necesario repensar la relación docente-conocimiento-estudiante sistémica y ecológicamente en los territorios físicos y virtuales.

La salud mental positiva se basa en la idea de que el bienestar psicológico implica el desarrollo de recursos internos y externos que permiten a las personas enfrentar eficazmente los desafíos y experiencias negativas de la vida<sup>15</sup>. Se caracteriza por emociones positivas, compromiso en actividades significativas, relaciones saludables, sentido de propósito y logro de metas<sup>16</sup>. Esta investigación ha empleado las dimensiones enunciadas por Lluch-Canut<sup>17</sup>, estas se definen a continuación:

La satisfacción personal, donde se enfatiza las metas futuras y la vida individual; la actitud prosocial, alude a la sensibilidad del sujeto con un saludable desarrollo emocional previo para que se oriente hacia la comunidad; el autocontrol, lo que le brinda a las personas las herramientas necesarias para el manejo ecuánime de los conflictos y los desajustes emocionales; la autonomía, consiste en la capacidad de decidir con seguridad y autorregulación; lo que se resalta en esta habilidad es la adaptación al entorno para continuar con el desarrollo de su personalidad; por último, se tiene a las habilidades de relación interpersonal, que implican una comunicación empática y asertiva.

Uno de sus principales modelos teóricos es el de Marie Jahoda. Este proporciona un marco teórico importante para comprender la salud mental positiva en contextos laborales, como el ámbito educativo<sup>18</sup>. Jahoda propuso que la salud mental positiva se compone de seis dimensiones: autorrealización, crecimiento personal, autonomía, percepción precisa de la realidad, relaciones positivas con los demás y dominio del entorno<sup>19</sup>. Estas dimensiones reflejan la capacidad de las personas para experimentar un sentido de propósito y significado en la vida, tener confianza en sus habilidades y relaciones saludables, y adaptarse efectivamente a

los desafíos y demandas del entorno<sup>20</sup>.

Actitudes hacia uno mismo. Son fundamentales para la salud mental positiva, por lo que una actitud de aceptación y valoración de uno mismo contribuye a la resiliencia y al bienestar emocional<sup>21</sup>. Además, una actitud positiva hacia uno mismo fomenta la autoconfianza y la autoeficacia, lo que a su vez puede influir en la motivación y el desempeño laboral de los docentes.

Crecimiento y autoactualización. La búsqueda de la autorrealización y el desarrollo personal se relaciona con el sentido de propósito y la satisfacción en la vida. Los docentes que experimentan un crecimiento personal y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial están más satisfechos con su carrera y pueden brindar una enseñanza de mayor calidad a sus estudiantes<sup>22</sup>.

Integración. Se refiere a la capacidad de los docentes para equilibrar y armonizar diferentes aspectos de su vida, incluyendo su trabajo, su familia y su tiempo personal. Investigaciones han demostrado que una adecuada integración entre el trabajo y la vida personal está asociada con una mayor satisfacción laboral y bienestar general<sup>23</sup>. Los docentes que logran un equilibrio entre sus roles profesionales y personales tienen más probabilidades de experimentar una mayor calidad de vida.

Autonomía. Se refiere a la capacidad de los docentes para tomar decisiones y tener control sobre su trabajo y entorno laboral. Los docentes que tienen la libertad de tomar decisiones pedagógicas, adaptar su enseñanza y participar en la toma de decisiones institucionales tienen más probabilidades de experimentar un sentido de empoderamiento y satisfacción laboral<sup>24</sup>.

Percepción de la realidad: éxito y adaptación. En términos de éxito y adaptación, es otro factor clave en el Modelo de Salud Mental Positiva. Los docentes que tienen una percepción realista de sus propias habilidades y logros están más satisfechos con su trabajo y tienen una mayor confianza en su capacidad para enfrentar desafíos y dificultades<sup>25</sup>. Además, la capacidad de adaptarse de manera efectiva a los cambios y desafíos en el entorno educativo contribuye a la salud mental positiva y la resiliencia de los docentes.

Respecto al concepto de bienestar, este se encuentra en el fundamento de la salud mental positiva, existiendo tres modelos.

El modelo del bienestar de Carol Ryff proporciona un marco teórico sólido

para comprender la salud mental positiva en los docentes. Según Ryff, el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones interrelacionadas que influyen en la percepción subjetiva de bienestar y satisfacción con la vida<sup>26</sup>. Estas dimensiones son:

**Aceptación de sí mismo:** La aceptación de sí mismo se refiere a la evaluación positiva y la aceptación de uno mismo, incluyendo tanto los aspectos positivos como los negativos. Los docentes que tienen una alta aceptación de sí mismos tienden a ser más auténticos y seguros en su rol educativo, lo que influye positivamente en su bienestar psicológico<sup>27</sup>.

**Crecimiento personal:** El crecimiento personal implica el desarrollo y el enriquecimiento personal a través de experiencias y desafíos. Los docentes que experimentan un crecimiento personal continuo en su práctica educativa se sienten más comprometidos y motivados, lo que contribuye a su bienestar psicológico<sup>28</sup>.

**Sentido/propósito en la vida:** El sentido o propósito en la vida se refiere a la percepción de tener una dirección y significado en la existencia. Los docentes que encuentran un propósito en su labor educativa experimentan un mayor sentido de satisfacción y bienestar en su vida profesional<sup>29</sup>.

**Relaciones positivas con los otros:** Las relaciones positivas con los otros se refieren a la capacidad de establecer y mantener vínculos sociales saludables y satisfactorios. Los docentes que tienen relaciones positivas con sus colegas, estudiantes y otros miembros de la comunidad educativa experimentan un mayor bienestar psicológico y una sensación de apoyo emocional<sup>30</sup>.

**Autonomía:** La autonomía se refiere a la capacidad de actuar y tomar decisiones de manera independiente. Los docentes que tienen un sentido de autonomía en su trabajo tienen un mayor control sobre su entorno laboral, lo que se relaciona con un mayor bienestar psicológico<sup>31</sup>.

**Control sobre el entorno:** El control sobre el entorno se relaciona con la percepción de tener influencia y control sobre los aspectos relevantes de la vida laboral y personal. Los docentes que sienten que tienen cierto grado de control sobre su entorno experimentan menos estrés y mayor bienestar psicológico<sup>32</sup>.

Otro de los modelos del bienestar social fue el de Ciray Keyes, el cual proporciona un enfoque integral para comprender y medir la salud mental positiva desde una perspectiva social. Según Keyes, el bienestar social se compone de

cinco dimensiones interrelacionadas que contribuyen al bienestar y la calidad de vida de las personas<sup>33</sup>. Estas dimensiones son:

**Coherencia social:** La coherencia social se refiere a la percepción de tener una comprensión clara de los roles y las expectativas sociales, así como de las normas y los valores de la sociedad en la que uno vive. Una mayor coherencia social se asocia con una mayor capacidad para adaptarse y participar de manera efectiva en la vida social.

**Integración social:** La integración social se refiere a la participación activa y la pertenencia a la comunidad y a las redes sociales. Una mayor integración social implica una mayor interacción con otras personas y una sensación de conexión y apoyo social, lo que contribuye al bienestar y la salud mental positiva.

**Contribución social:** La contribución social se refiere a la percepción de tener un impacto significativo y positivo en la sociedad y de hacer una diferencia en la vida de los demás. La capacidad de contribuir socialmente se asocia con un mayor sentido de propósito y significado en la vida, lo que promueve la salud mental positiva.

**Actualización social:** La actualización social se refiere al desarrollo y la realización de uno mismo en el contexto de las interacciones sociales. Implica la capacidad de expresar y desarrollar el potencial personal a través de las relaciones sociales, lo que contribuye al bienestar y la salud mental positiva.

**Aceptación social:** La aceptación social se refiere a la percepción de ser aceptado y valorado por los demás en el contexto social. Una mayor aceptación social se relaciona con una mayor autoestima y bienestar emocional, lo que contribuye a la salud mental positiva.

El modelo de Amartya Sen, conocido como el enfoque de capacidades, ofrece una perspectiva única y multidimensional para comprender y promover la salud mental positiva. Según Sen, el enfoque de capacidades se basa en la idea central de que el bienestar y la libertad individual se definen por las capacidades y oportunidades que una persona tiene para vivir una vida plena y satisfactoria<sup>34</sup>.

En el enfoque de capacidades, la salud mental positiva se entiende como la capacidad de las personas para vivir una vida mentalmente saludable y satisfactoria, lo cual implica tener la libertad y las oportunidades para desarrollar y ejercer sus capacidades mentales<sup>35</sup>. No se trata solo de la ausencia de enfermedad

mental, sino de tener la capacidad de experimentar emociones positivas, tener relaciones saludables, desarrollar habilidades cognitivas y tener un sentido de propósito y significado en la vida<sup>36</sup>.

El enfoque de capacidades destaca la importancia de ir más allá de los enfoques tradicionales de la salud mental, que se centran principalmente en los déficits y las enfermedades. Al poner el énfasis en las capacidades y oportunidades de las personas, se promueve una visión más inclusiva y humana de la salud mental positiva. Este enfoque reconoce que cada individuo tiene diferentes capacidades y circunstancias, y que es fundamental crear entornos sociales y políticas que faciliten el desarrollo y el ejercicio de esas capacidades<sup>37</sup>.

El enfoque de capacidades también enfatiza la importancia de la justicia social y la eliminación de las barreras que limitan las capacidades de las personas. Esto implica abordar las desigualdades socioeconómicas, la discriminación y los determinantes sociales de la salud mental. Al proporcionar a las personas las oportunidades y los recursos necesarios para desarrollar y ejercer sus capacidades mentales, se fomenta la salud mental positiva en todos los niveles<sup>38</sup>.

El estudio de la salud mental positiva en docentes contribuye a la creación de estrategias y programas de intervención que promuevan un entorno de trabajo saludable y satisfactorio, mejorando así tanto la calidad de vida de los docentes como el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes<sup>39</sup>.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

##### **Tipo de investigación:**

Es básica de nivel descriptiva porque detalla el comportamiento de la variable salud mental positiva, cómo se da en la realidad sin intervenir en ella<sup>40</sup>. De enfoque cuantitativo debido a que los resultados obtenidos de las variables fueron medidos en términos numéricos<sup>41</sup>.

##### **Diseño de investigación:**

No experimental, siendo que no se manipuló la variable de forma intencional, de corte transversal ya que la información se recopiló en una sola ocasión<sup>42</sup>.

#### **3.2 Variables y operacionalización**

**Definición conceptual:** La salud mental positiva (SMP) puede considerarse como la salud mental de las personas psicológicamente sanas, es decir, de aquellas personas que no padecen y no padecerán de trastornos psiquiátricos<sup>43</sup>.

**Definición operacional:** La presente variable ha sido medida a través del instrumento de la escala de salud mental positiva de Lluch-Canut<sup>44</sup> en el año 1999, incluye los valores finales: alta (118-156), media (79-117), baja (39-7).

**Dimensiones:** Conformada por: satisfacción con la vida personal y perspectivas del futuro, actitud social, ayuda hacia los demás, control emocional y la tolerancia a la ansiedad, autonomía, toma de decisiones, empatía emocional.

**Escala de medición:** es ordinal.

#### **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

##### **3.3.1 Población**

Estuvo conformada por 41 docentes de sexo masculino y femenino quienes pertenecen a la Institución Educativa Santa Isabel, dicha institución cuenta con 48 docentes en total que dictan en dos turnos: mañana y tarde.

- **Criterio de inclusión**

Docentes que dicten en los turnos mañana y tarde.

Docentes de ambos sexos.

- **Criterio de exclusión**

Docentes que no deseen participar en la encuesta.

Docentes que no respondieron la encuesta completa.

Docentes que no están el día de la encuesta.

### **3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

Para alcanzar los objetivos propuestos en el presente estudio, se aplicó la técnica de la encuesta presencial. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario, se les presentó a los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, previa presentación del tema de investigación, los objetivos a lograr y el anonimato de su participación.

El instrumento que se utilizó es válido y confiable y el uso de este respondió a la autorización previa de la autora Lluch-Canut quien llevó a cabo la validez del contenido del instrumento en España, fue consultado por jueces expertos tales como psiquiatras y psicólogos, evaluaron el cuestionario original aplicando criterios de pertenencia, relevancia y claridad para evaluar la adecuación de ítems.

Contar con la confirmación del instrumento conlleva a que se realice una prueba piloto, en el presente trabajo se realizó la prueba piloto con el 10% de la muestra, representada por 10 docentes población que cuenta con las características similares en donde se obtiene un resultado de valor de Alfa de Cronbach de 0.946 a lo cual manifiesta la confiabilidad de su aplicación.

### **3.5. Procedimientos**

Se establece comunicación y coordinación con las autoridades correspondientes dentro de la institución educativa Santa Isabel para poder contar con la autorización de la ejecución del presente trabajo de investigación, del mismo modo se coordinó con los docentes para su participación siendo un número de 48 en dicha población donde se llevó a cabo la aplicación de la encuesta, se les explicó la naturaleza de la investigación y el objetivo de esta.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se llevó a cabo el registro de datos obtenidos de la encuesta al programa Excel obteniendo la base de datos para el análisis de estos. Se realizó tablas simples, así como gráficos en barra para de este modo determinar el nivel de salud mental positiva.

### **3.7. Aspectos éticos**

Principio de autonomía: Al ejecutar la intervención de estudio, previamente se recalcó que la aplicación de la encuesta es de carácter anónimo respetando la privacidad del docente de la Institución educativa Santa Isabel-Carabayllo para poder brindarle tranquilidad y seguridad.

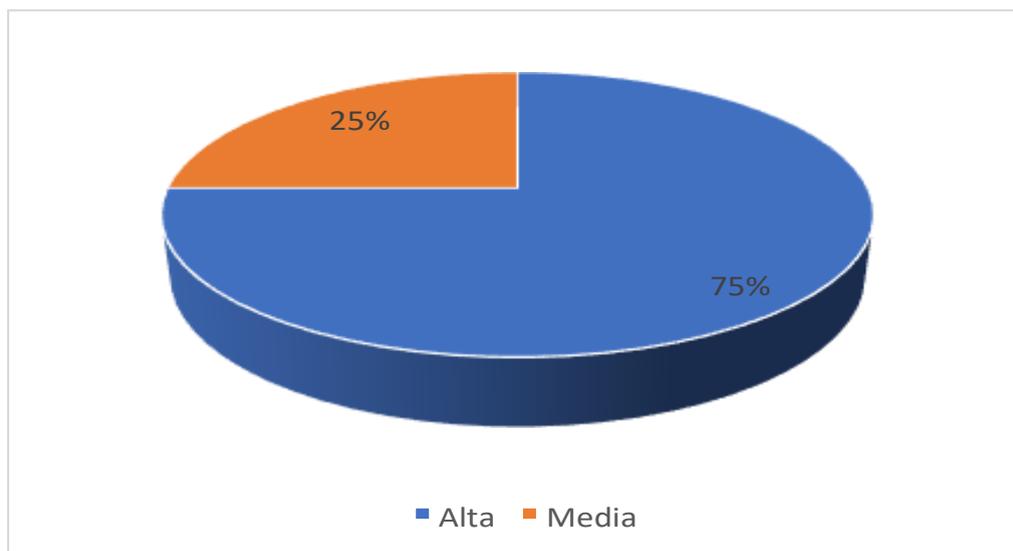
Principio de beneficencia: Se pretende beneficiar a este grupo poblacional que labora en la Institución Educativa Santa Isabel - Carabayllo, a fin de identificar el estado de salud mental de manera positiva en este grupo.

Principio de la confidencialidad: Los fundamentos que se obtendrán al realizar el trabajo de investigación fueron usadas exclusivamente con la simple intención de estudio y para el proyecto, se conservó los datos brindados en completa discreción siendo esta de manera anónima.

Principio de justicia: Se procurará brindar la oportunidad de participación tanto de varones y mujeres con la característica común de ser docentes sin distinción alguna o interferir en su decisión, así mismo el trato y el tiempo será igualitario.

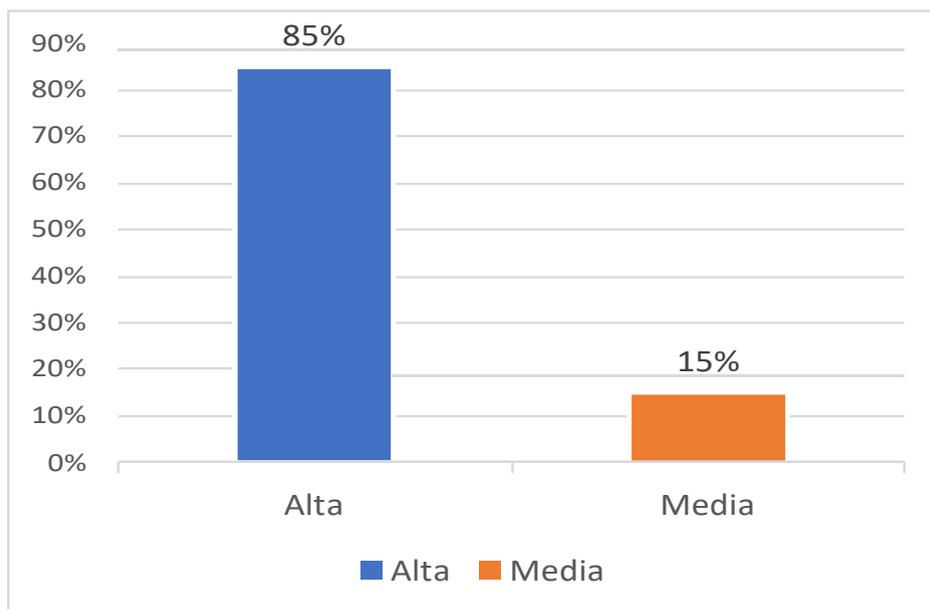
Principio de no maleficencia: Esta investigación de propósito proyecta lograr alcanzar la finalidad de apoyar el principio basado en la bioética, al no hacer daño a los docentes.

#### IV. RESULTADOS



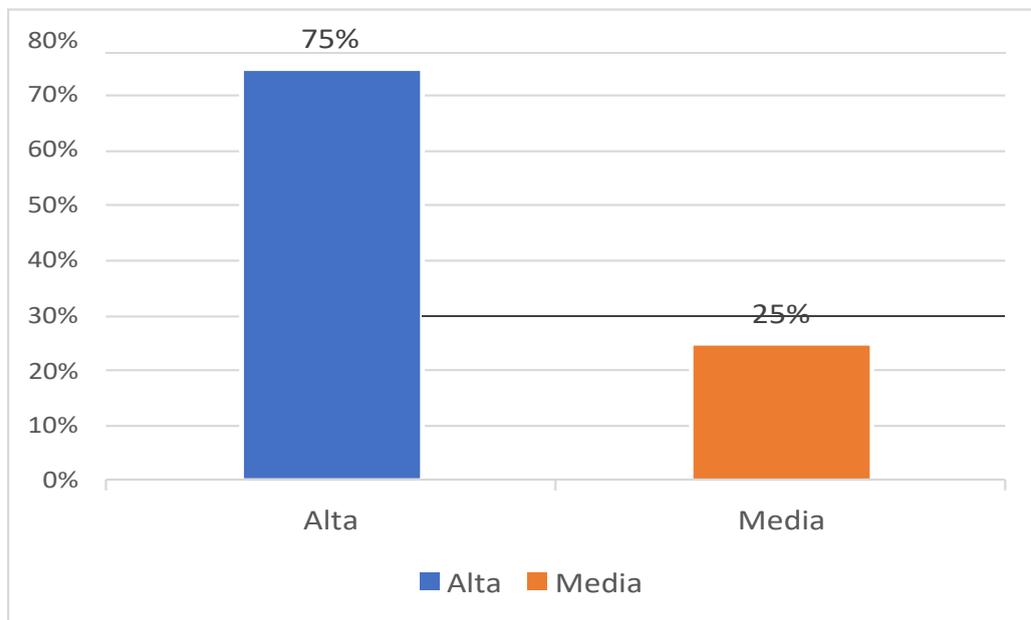
**Figura 1.** Salud mental positiva en docentes de la Institución educativa Santa Isabel-Carabaylo - Lima 2022.

En la figura 1, se visualiza que la Salud Mental Positiva en los docentes presenta un nivel alto alcanzando el 75% (30), mientras que el nivel de salud mental media está representada por el 25% (10).



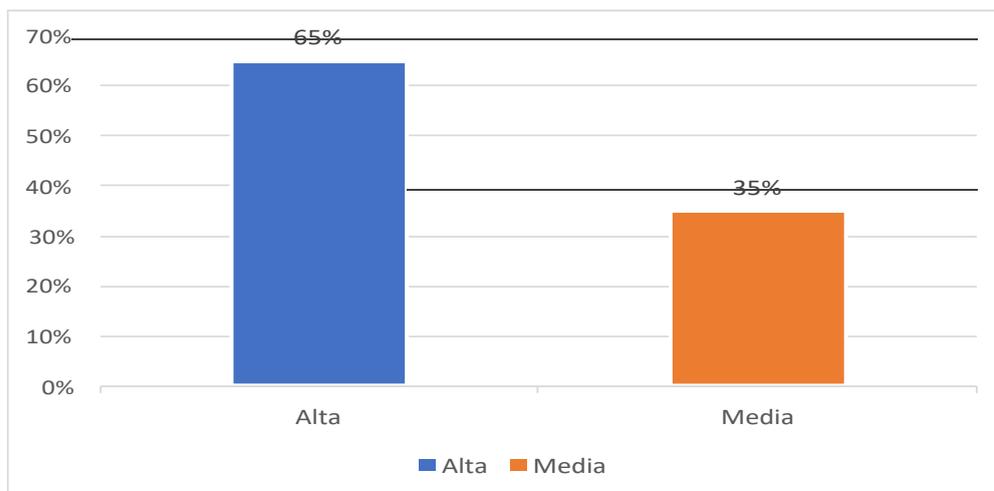
**Figura 2.** Nivel de salud mental positiva según la dimensión satisfacción personal en docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabaylo. 2022.

En la figura 2, se obtuvo que en cuanto al nivel de salud mental positiva según la dimensión satisfacción de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, se manifiesta que, de un total de 40 docentes, que es equivalente al 100%, el 85% presenta satisfacción personal alto, y el 15% presenta satisfacción personal medio.



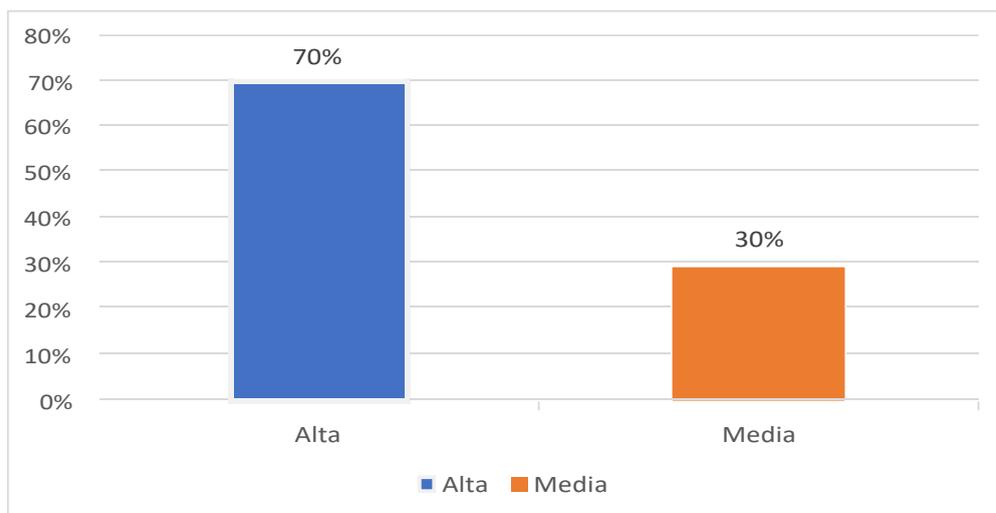
**Figura 3.** Nivel de salud mental positiva según la dimensión actitud prosocial de los docentes de la institución educativa santa Isabel – Carabaylo. 2022.

En la figura 3, se obtuvo que el nivel de Salud mental positiva según la dimensión actitud prosocial de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, presenta, de un total de 40 docentes, representando el 100%, el 75% (30) presenta actitud prosocial alto y el 25% (10) presenta actitud prosocial medio.



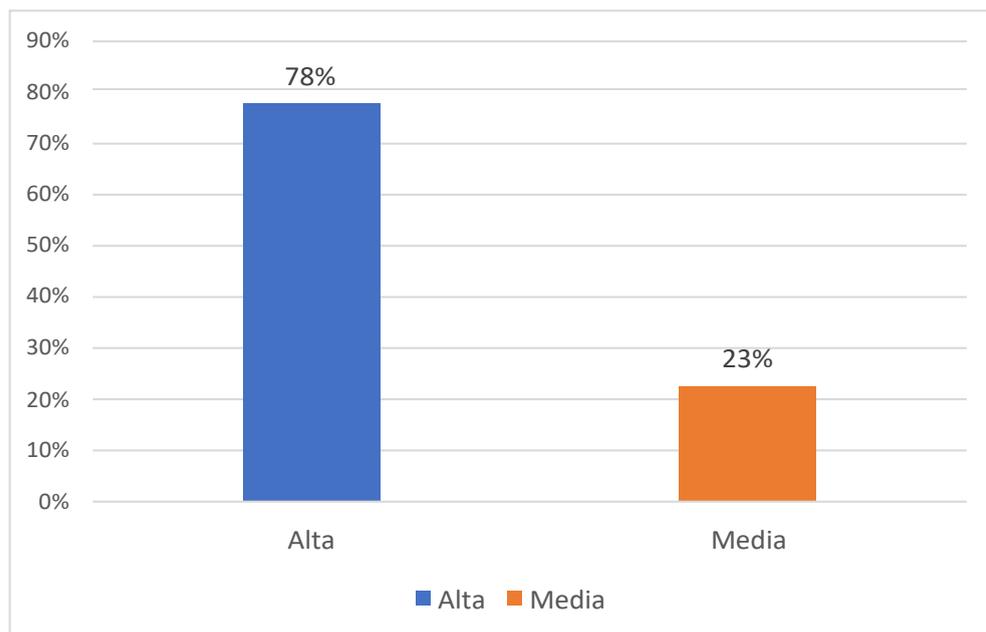
**Figura 4.** Nivel de salud mental positiva según la dimensión autocontrol de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.

En la figura 4, se obtuvo que el nivel de salud mental positiva según la dimensión autocontrol de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, presenta, de un total de 40 docentes, representando el 100%, el 65% (26) nivel de autocontrol alto y el 35% (14) autocontrol medio.



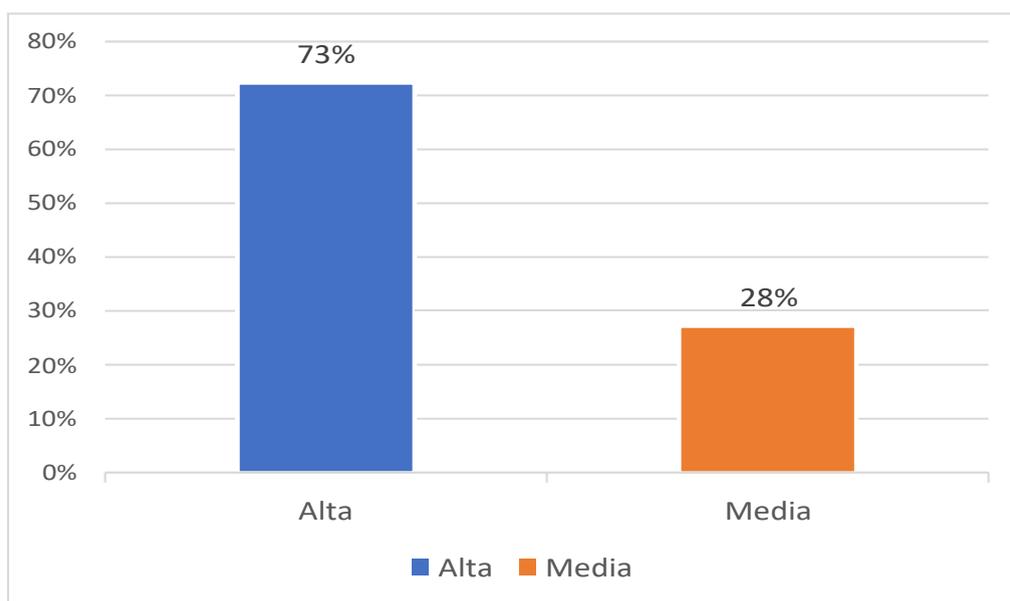
**Figura 5.** Nivel de salud mental positiva según la dimensión autonomía de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.

En la figura 5, se obtuvo que el nivel de Salud mental positiva según la dimensión autonomía de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, presenta, de un total de 40 docentes, representando el 100%, el 70% (28) nivel de autonomía alto y el 30% (12) autonomía medio.



**Figura 6.** Nivel de salud mental positiva según la dimensión resolución de problemas y autoactualización de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.

En la figura 6, se obtuvo que el nivel de Salud mental positiva según la dimensión resolución de problemas y autoactualización de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, presenta, de un total de 40 docentes, representando el 100%, el 78% (31) nivel de resolución de problemas y autoactualización alto y el 22% (9) resolución de problemas y autoactualización medio.



**Figura 7.** Nivel de salud mental positiva según la dimensión habilidades de relación interpersonal de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel – Carabayllo. 2022.

En la figura 7, se obtuvo que el nivel de salud mental positiva según la dimensión habilidades de relación interpersonal de los docentes de la Institución educativa Santa Isabel, presenta, de un total de 40 docentes, representando el 100%, el 73% (29) nivel de habilidades de relación interpersonal alto y el 28% (11) habilidades de relación interpersonal medio.

## V. DISCUSIÓN

De acuerdo con el objetivo general, es necesario determinar el nivel de la salud mental positiva de los docentes de un colegio de Carabayllo, 2023. La figura 1 permite ver que dicho nivel es alto con el 75% de los encuestados, seguido del nivel medio (25%). Esto coincide con Alanoca<sup>5</sup> que encontró que el nivel de salud mental positiva era alto (89,5%) en una muestra de docentes limeños que laboran en escuelas públicas. Sin embargo, el hallazgo en cuestión difiere de lo concluido por Pizarro y Zeballos<sup>7</sup> quienes, al igual que en el antecedente mencionado anteriormente, arribaron a un porcentaje bastante alto (97,0%), pero para el nivel medio o regular.

Tal y como se ha expuesto en el capítulo II, una de las principales influencias en la concepción de salud mental positiva provino del modelo de Marie Jahoda, al igual que el énfasis puesto en la calidad de vida y el bienestar psicológico. Si el individuo se siente bien consigo mismo y comparte esa sensación agradable con su entorno más próximo hay otros factores o variables que se verán beneficiados. Por ejemplo: la funcionalidad familiar, el desarrollo integral de la personalidad, la autoestima y las relaciones interpersonales productivas. Por el contrario, las deficiencias en el bienestar percibido podrían desencadenar problemas de salud mental como la ansiedad, estrés y la depresión.

Según el primer objetivo específico, debe determinarse el nivel de la satisfacción personal de los docentes de una escuela de Lima Norte. Al respecto, la figura 2 exhibe que ese nivel es alto (85%), seguido del nivel medio (15%). Esto difiere de lo hallado por Soto y Deroncele<sup>12</sup>, ellos encontraron un nivel bajo (94,7%) en una muestra de docentes ecuatorianos. Sin embargo, sí concuerda con Román<sup>9</sup> quien halló un nivel alto (55%) en una muestra de docentes piuranos. Para comprender estos resultados, debe tenerse en cuenta que para Lluch-Canut existen tres factores interrelacionados y que constituyen un solo constructo como lo son la relación entre los individuos y patología, la relación entre la salud física y mental, y la promoción de la salud.

La salud mental positiva como constructo tiene el mérito de que como práctica e ideal supone que el sistema de atención se equivoca cuando solo atiende pacientes, descuidando una respuesta mucho más proactiva y asertiva. De lo que

se trata es de formar al individuo y ciudadano para que adquiera las competencias indispensables que le permitan movilizarse por el cuidado de su salud mental positiva. En la formación de su conciencia irá comprendiendo que todo en el cuerpo está interconectado y que una buena condición física es importante, pero será un logro a medias mientras no esté acompañado de una idónea gestión de las emociones que allanen el camino para su bienestar psicológico.

Siguiendo el segundo objetivo específico, hay que determinar el nivel de la actitud prosocial de los docentes de una institución escolar ubicada al norte de Lima. La figura 3 muestra que ese nivel es alto (75%), seguido del nivel medio (25%). Esto difiere parcialmente de lo hallado por Raymundo<sup>8</sup> quien pudo evidenciar que en varias dimensiones de la salud mental el nivel predominante era medio o bajo. Cabe recordar que dicha actitud es definida como una predisposición dinámica y constante hacia lo social, convirtiéndose en una conducta altruista. En 1999, Lluch-Canut argumentaba que una persona con salud mental positiva era capaz de interpretar cabalmente los sentimientos y las emociones de los demás. Interpretar para anticipar y predecir razonablemente que es lo que necesitan y cómo se les puede ayudar.

Ayudar a los que más lo necesitan es también un comportamiento que se ajusta a la salud mental positiva y al modelo de bienestar de Carol Ryff, en particular con dimensiones como el crecimiento personal a través de experiencias y desafíos, relaciones positivas con los demás, puesto que los profesores están considerados socialmente como uno de los grupos socio profesionales más altruista. Por ese motivo, sus posibilidades de experimentar bienestar apoyando sinceramente a otros miembros de la sociedad crecen de forma apreciable. Suele pasar que cuando en la institución educativa hay un serio percance que afecte a uno de sus miembros, desde el personal docente vendrán las primeras iniciativas para movilizar todo el potencial solidario de los estudiantes y sus familias.

En lo que se refiere al tercer objetivo específico, debe determinarse el nivel del autocontrol de profesores escolares de Carabayllo 2023. La figura 4 permite reconocer que ese nivel es predominantemente alto (65%), seguido del nivel medio (65%), seguido del nivel medio (35%). Esto difiere con lo hallado por Benítez<sup>10</sup> en México, evidenciando que el autocontrol tiene un nivel moderado (64%), seguido

del nivel alto (13%). En la clasificación de Lluch-Canut del año 1999 el autocontrol se define como la capacidad para afrontar situaciones tensas, circunstancias conflictivas o no, pero donde hay que tomar decisiones, manteniendo el equilibrio emocional, mostrando la tolerancia indispensable frente a la ansiedad y el estrés laboral, particularmente los docentes.

Partiendo del modelo de Ciray Keyes, el autocontrol se vincularía conceptualmente con la actualización social, porque expresan un determinado potencial mediante las relaciones sociales, procurando siempre la salud mental positiva de los estudiantes y de la suya como profesores. Un educador con escasa tolerancia y con numerosas limitaciones para su manejo anímico es, hasta cierto, una debilidad para el fortalecimiento del clima de aula. El autocontrol intensifica la capacidad de ser tolerante, lo que facilita que se busquen alternativas factibles para resolver los problemas, sean de índole laboral o personal. A su vez, integra el grupo selecto de las habilidades emocionales. No es nada sencillo mantener el autocontrol, siendo capaz de neutralizar las reacciones que impiden que el proceso educativo alcance nuevos niveles de logro.

En lo que concierne al cuarto objetivo específico, hay que determinar el nivel de la dimensión autonomía de docentes de una institución educativa de Carabayllo. La figura 5 permite observar que predomina el nivel alto (70%), seguido del nivel medio (30%). Esto difiere parcialmente de lo hallado por Orozco et al.<sup>11</sup> con una media equivalente a 4,496, cuya desviación estándar es 0,473 para una muestra de educadores escolares mexicanos. Según Lluch-Canut, este aspecto se vincula con la facultad de tener su propia opinión sin temor de expresarla asertivamente, mostrando independencia y libertad de criterio, autorregulando su propia conducta y exhibiendo seguridad en la convicción de que la inteligencia y la lógica están del lado nuestro.

La salud mental positiva, de acuerdo con el enfoque de capacidades de Amartya Sen, adquiere una implicancia inclusiva y humana cuando se hace hincapié en la supresión de las desigualdades estructurales como una condición de posibilidad en medio de un entorno saludable, con oportunidades y calidad de vida para docentes y discentes. Esto es particularmente importante, ya que a menudo un análisis superficial de los fenómenos sociales conlleva a que estos sean

reducidos a un plano individual-actitudinal cuando en realidad es algo estructural. Por ejemplo: el discurso racista y excluyente podría ser visto como un tema de no ser una mala persona y de respetar al prójimo. Eso hasta cierto punto tendría algo de razón, pero esas nociones discriminatorias son alentadas por una determinada estructura social y productiva.

En lo que concierne al quinto objetivo específico, hay que determinar el nivel de la dimensión resolución de problemas y autoactualización de docentes de una institución educativa de Carabayllo. La figura 6 muestra que predomina el nivel alto (78%), seguido del nivel medio (22%). Esto difiere parcialmente de lo hallado por Lima-Colunga que encontró una media de 47,90 para la dimensión cognitiva medida con el SMPO-40. En tal sentido, Martínez<sup>14</sup> halló medias de 31,41 y 16,63 para habilidades interpersonales y autonomía. En relación a lo discutido, Lluch-Canut afirma con razón que la resolución de problemas se ha ido convirtiendo en una habilidad de adaptación muy relevante. Identificar un problema supone hacer un diagnóstico, una observación metódica, apreciación crítica y un registro de datos durante un determinado tiempo.

En lo que se refiere al sexto objetivo específico, se debe determinar el nivel de la dimensión habilidades de relación interpersonal en los educadores de un colegio de Carabayllo. La figura 7 permite apreciar que predomina el nivel alto (73%), seguido del nivel medio (28%). Esto difiere de Caballero<sup>6</sup> que obtuvo un nivel regular (98,9%), seguido del nivel bajo (1,1%). Según Lluch-Canut, la relación interpersonal enmarcada en la salud mental positiva le permite al individuo ser capaz de ir construyendo vínculos afectivos significativos, promoviendo el bienestar de los demás. Es más o menos evidente que esta forma de conceptualizar la habilidad en cuestión se asemeja a lo que hoy se conoce como inteligencia emocional.

## **VI. CONCLUSIONES**

### **PRIMERA:**

La salud mental positiva de los docentes de la Institución Educativa Santa Isabel es de nivel alto.

### **SEGUNDO:**

La salud mental positiva según la dimensión satisfacción personal de los docentes de la Institución Educativa Santa Isabel, es de nivel alto.

### **TERCERO:**

La salud mental positiva según la dimensión actitud prosocial de los docentes de la Institución Educativa Santa Isabel, es de nivel alto.

### **CUARTO:**

La salud mental positiva según la dimensión autocontrol de los docentes de la Institución Educativa Santa Isabel, es de nivel alto.

### **QUINTO:**

La salud mental positiva según la dimensión autonomía de los docentes de Institución Educativa Santa Isabel, es de nivel alto.

### **SEXTO:**

La salud mental positiva según la dimensión resolución de problemas y actualización de los docentes de la Institución Educativa Santa Isabel, es de nivel alto.

### **SÉPTIMO:**

La salud mental positiva según la dimensión interpersonal de los docentes de Institución Educativa Santa Isabel, es de nivel alto.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **PRIMERA:**

Se recomienda a la Institución educativa Santa Isabel, en consecuencia, de los resultados obtenidos en el trabajo realizado, con el propósito de proponer estrategias en lo que respecta de gestión de los docentes para mantener y prevenir el resultado obtenido en el nivel alto de la salud mental positivo, así mismo prevenir inestabilidades emocionales considerando que se interactúa día a día con los alumnos de secundaria.

### **SEGUNDA:**

La plana docente de la institución educativa Santa Isabel, debe realizar actividades de capacitación, así como talleres del manejo de estrés, manejo de las emociones y afines con el propósito de preservar el nivel obtenido, según los resultados puestos en este estudio.

### **TERCERA:**

Es de necesidad que la UGEL 04 profundice la promoción de la salud mental positiva en los colegios, y poder obtener resultados beneficiosos en beneficio en primera instancia de los docentes, estudiantes, personal que labora en los centros educativos, padres de familia y toda la población.

### **CUARTA:**

Las instituciones reguladoras encargadas del sistema educativo deben de priorizar la Salud mental positiva, está demostrado el impacto que genera cuando se conoce y aplica en el campo académico más aún cuando se desconoce las generalidades del tema, es de necesidad aplicar encuestas en diversos centros educativos para evaluar el nivel de salud mental positiva en los docentes y poder efectuar estrategias de mejora por el bien del sistema educativo más aún en tiempos en donde se requiere reforzar el papel del docente dentro de las instituciones.

## REFERENCIAS

1. Muñoz O, Cardona D, Restrepo D, Calvo A. Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. CES Psicología [Internet]. 2022; 15(2): 151-168. Disponible en: <https://doi.org/10.21615/cesp.5275>
2. Organización Mundial de la Salud. Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental [Internet]. 2021. [Consultado el 7 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>
3. Teixeira S, Sequeira C, Lluch T. Programa de promoción de la Salud Mental Positiva para adultos (Mentis Plus): manual de apoyo. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2021. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173986/1/Programa%20de%20Salud%20Mental%20Positiva%20MENTIS%20PLUS%2B.pdf>
4. Velásquez A. Salud mental: el 55,8% de docentes padeció problemas de estrés en el segundo año de la pandemia [Internet]. Lima: Ministerio de Educación-Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria PUCP; 2023. Disponible en: <https://pulso.pucp.edu.pe/noticias/salud-mental-el-55-8-de-docentes-padecio-problemas-de-estres-en-el-segundo-ano-de-la-pandemia>
5. Alanoca M. Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel-Lima [Internet, tesis para titulación]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022. [Consultado el 8 de julio de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11552/Estilos\\_AlanoCaMamani\\_Mariluz.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11552/Estilos_AlanoCaMamani_Mariluz.pdf?sequence=1)
6. Caballero E. Salud mental positiva y motivación laboral en los colaboradores de una clínica de Lima, 2022 [Internet, tesis para titulación]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101444>
7. Pizarro L, Zevallos L. Síndrome de burnout y salud mental positiva en docentes de escolares, Lima Metropolitana 2022 [Internet, tesis para titulación]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. [Consultado el 7 de julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102165>

8. Raymundo Y. Estrés laboral y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en docentes de educación secundaria Huancavelica 2020 [Internet, tesis para titulación]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2021. [Consultado el 8 de julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2275>
9. Román C. Nivel de los factores de la salud mental positiva en docentes de nivel inicial de IEP Sullana 2015 [Internet, tesis para titulación]. Piura: Universidad San Pedro; 2020. [Consultado el 7 de julio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.pe/handle/20.500.129076/18299>
10. Benítez O. Salud mental positiva en maestros de educación básica de Tejupilco, México. [Internet, tesis para titulación]. México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2022. [Consultado el 7 de julio de 2023]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/113306>
11. Orozco G, Bravo H, Ruvalcaba N, Ángel M, Vásquez L, Vásquez J. Socialización organizacional y salud mental positiva ocupacional como predictores del compromiso organizacional en docentes de educación superior. Acta Colombiana de Psicología [Internet]. 2022; 25(1): 42-55. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3795>
12. Soto C, Deroncele A. Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador. Maestro y Sociedad [Internet]. 2021; 10(7): 1633-1654. [Consultado el 7 de julio de 2023]. Disponible en: <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5441>
13. Lima-Colunga B. Satisfacción laboral y salud mental positiva ocupacional en docentes de Educación Superior de Guadalajara durante la pandemia por COVID\_19 en el año 2020 [Internet, tesis de grado]. México: Universidad de Guadalajara; 2020. [Consultado el 7 de julio de 2023]. Disponible en: <https://riudg.udg.mx/bitstream/20.500.12104/83832/1/MCUCS10096FT.pdf>
14. Martínez V. Salud mental de docentes en contexto de pandemia por COVID-19 [Internet]. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2020. [Consultado el 8 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-007/300.pdf>

15. Alves S, Ribeiro I, Sequeira C. Criação e validação de um programa promotor de saúde mental positiva em adolescentes. *Suplemento Digit Rev ROL Enferm* [Internet]. 2020; 43(1): 432–439. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/31678>
16. Teixeira M, Ferré-Grau C, Sequeira A, Pires F, Carvalho C, Ribeiro O. Características de um programa de saúde mental positiva para adultos: um estudo de Focus Group. *Rev Port Enferm Saúde Ment* [Internet]. 2021; 26(7): 200–217. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: [http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602021000200200&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602021000200200&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt)
17. Lluch-Canut T. Salud Mental Positiva. Cuidar la Salud Mental Positiva, en el contexto de la pandemia COVID-19 y hacía un futuro denominado nueva normalidad. *Hermeneutic* [Internet]. 2021; 7(19): 8–22 [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.22305/hermeneutic-unpa.n19.a2021.763>
18. Nogueira J, Dias C, Alves P, Teixeira D. Promoção da literacia e saúde mental positiva: Estudo quase-experimental com adolescentes em contexto escolar. *Rev ROL Enfermería* [Internet]. 2023; 46(3): 34–38. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8876519>
19. Amaral L, Trombini L. Engajamento acadêmico e saúde mental positiva entre estudantes universitários. *Rev Int Educ Super* [Internet]. 2022; 9(5): 1-12. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8665450>
20. Badahdah A, Khamis F, Al Mahyijari N, Al Balushi, M, Al Hatmi H, Al Salmi I, Albulushi Z, Al Noomani J. The mental health of health care workers in Oman during the COVID-19 pandemic. *Int J Soc Psychiatry* [Internet]. 2021; 67(1): 90-95. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: [10.1177/0020764020939596](https://doi.org/10.1177/0020764020939596).
21. Cahill S, Egan B, Seber J. Activity -and Occupation- Based Interventions to Support Mental Health, Positive Behavior, and Social Participation for

- Children and Youth: A Systematic Review. *Am J Occup Ther* [Internet]. 2020; 74(2): 2-28. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32204773/>
22. Dornelas A, Peixoto B, Bernardes A, Scalia L. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde* [Internet]. 2020; 46(1): 1–15. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4128/2188>
  23. Lai J, Ma S, Wang Y, Hu J, Wei N. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open* [Internet]. 2020; 3(3): 1–16. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
  24. Martínez A, Álvarez C. Mental health in health workers during the COVID-19. *Innovare: Revista de Ciencia y Tecnología* [Internet]. 2021; 10(1): 37–43. <https://doi.org/10.5377/innovare.v10i1.11415>
  25. McDermott R, Fruth S, Williams S. Characteristics of Negative and Positive Mental Health Among Nursing Students in the United States. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association* [Internet]. 2019; 26(1): 1–20. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1078390319865322>
  26. Oliveira E. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por COVID-19. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação* [Internet]. 2021; 25(1): 1–20. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/icse/a/rCWq43y7mydk8Hjq5fZLpXg/?lang=pt&format=html&stop=next>
  27. Ornell, F, Schuch J, Sordi A, Paim F. Pandemic fear and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry* [Internet]. 2020; 42(3): 1–20. [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/WGD9CnJ95C777tcjnkHq4Px/>
  28. Teismann T, Brailovskaia J, Margraf J. Positive mental health, positive affect

- and suicide ideation. *International Journal of Clinical and Health Psychology* [Internet]. 2019; 19(2): 165–169. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260018302357>
29. Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle Factors and Mental Health. *Psychiatr Danub* [Internet]. 2019; 31(3): 217-220. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488729/>
  30. Mathew J, Gomes RF, Bhaskar S, Yadav P, Nair S. Mental health in the times of corona: A model for positive mental health during the global pandemic. *Psychol Stud (Mysore)* [Internet]. 2021 Sep 12;66(3):354–60. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00606-x>
  31. Sirgy J. Positive balance: a hierarchical perspective of positive mental health. *Qual Life Res* [Internet]. 2019; 28(7): 1921–1930. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02145-5>
  32. Cheater S. Promoting positive mental health. *Int J Heal Promot Educ* [Internet]. 2019; 57(2): 112–114. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/14635240.2019.1579477>
  33. Almubaddel A. Psychometric properties of a Saudi Arabian version of the Positive Mental Health (PMH) scale. *Psicol Reflexão e Crítica* [Internet]. 2022; 35(1): 345-352. [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00232-0>
  34. Liu Z, Yuan F, Zhao J, Du J. Reliability and validity of the positive mental health literacy scale in Chinese adolescents. *Front Psychol* [Internet]. 2023; 14(7): 1–7. [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150293>
  35. Brailovskaia J, Zhang C, Cai D, Lu S, Gao H, Margraf J. The benefits of physical activity and positive mental health for reducing the burden of COVID-19: Validation from a cross-sectional and longitudinal investigation in China and Germany. *Int J Ment Health Addict* [Internet]. 2023; 21(2): 1186–99. [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00653-5>

36. Budhiraja S, Rathi N. Determinants of positive mental health during organizational change: role of continuous learning, mindfulness and change-efficacy. *Foresight* [Internet]. 2023; 25(3): 384–399. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1108/FS-08-2021-0156>
37. Brailovskaia J, Balcerowska JM, Precht L-M, Margraf J. Positive mental health mediates the association between insomnia symptoms and addictive social media use in Germany and Poland. *Comput Human Behav* [Internet]. 2023; 143(6): 563-570. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107676>
38. Lähdepuro A, Lahti-Pulkinen M, Pyhälä R, Tuovinen S, Lahti J, Heinonen K, et al. Positive maternal mental health during pregnancy and mental and behavioral disorders in children: A prospective pregnancy cohort study. *J Child Psychol Psychiatry Allied Discip* [Internet]. 2023; 64(5): 807–816. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13625>
39. Monterrosa-Castro Á, Romero-Martínez S, Monterrosa-Blanco A. Positive maternal mental health in pregnant women and its association with obstetric and psychosocial factors. *BMC Public Health* [Internet]. 2023; 23(1): 343-351. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15904-4>
40. Cohen N, Gómez G. Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños [Internet]. Buenos Aires: Editorial Teseo; 2019 [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia\\_para\\_que.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf)
41. Creswell J, Creswell D. *Research Design. Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* [Internet]. 5<sup>th</sup> ed. Washington DC: SAGE Publishing; 2018. [Consultado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.docdroid.net/XAQ0IXz/creswell-research-design-qualitative->

quantitative-and-mixed-methods-approaches-2018-5th-ed-pdf#page=3

42. Medina M, Rojas C, Bustamante W, Loayza R, Martel P, Castillo R. Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. Puno: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inadi Perú S.A.C.; 2023.
43. Haidi-Mohamed M, Martel C, Huayta F, Rojas C, Arias J. Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis. Puno: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inadi Perú S.A.C.; 2023.
44. Lluch-Canut T. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva [Internet, tesis doctoral]. Barcelona: Universidad de Barcelona; 2000. [Consultado el 9 de julio de 2023]. Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf)

## ANEXOS

### Solicitud de autorización para la ejecución del proyecto de investigación de enfermería



Los Olivos, 22 de setiembre de 2022

**CARTA N.º 084 -2022-INV- EP/ ENF.UCV-LIMA**

**Sra. Prof.  
Tania Asencios Mena  
Directora a cargo de la JEC  
Santa Isabel Carabayllo  
Presente. -**

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del  
Proyecto de Investigación de Enfermería**

*De mi mayor consideración:*

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que la estudiante **María Joaquina Meza Manrique** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **Salud mental positiva en docentes de la Institución Educativa Santa Isabel- Carabayllo ,Lima 2022**, institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

*Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.*

*Atentamente,*



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima

*c/ c: Archivo.*

## Autorización para la aplicación de la encuesta



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Dra. Maria Teresa Lluch Canut

### PERMISO DE UTILIZACIÓN DEL CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA-SM+ (Lluch, 1999)

En calidad de autora del Cuestionario de Salud Mental Positiva-SMP (Lluch, 1999) manifiesto que he sido informada y doy mi autorización para el uso del cuestionario CSMP en un estudio titulado "**SALUD MENTAL POSITIVA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "TUNGASUCA" CARABAYLLO - LIMA, PERÚ 2021**", que va a ser realizado por la **Sra. María Joaquina Meza Manrique**, estudiante de enfermería de la Universidad César Vallejo- Lima, Perú. Se señala que en ningún caso se autoriza cambio alguno en el contenido o en la estructura multifactorial del cuestionario CSMP y deberá mantenerse el contenido y la estructura propuesta por su autora en la versión original.

Atentamente,

MARIA TERESA  
LLUCH CANUT  
- DNI  
36965495X

Firmado  
digitalmente por  
MARIA TERESA  
LLUCH CANUT - DNI  
36965495X  
Fecha: 2021.10.27  
10:16:28 +02'00'

Profesora Dra. M<sup>a</sup> Teresa Lluch Canut  
Catedrática de Enfermería de la Universidad de Barcelona  
DNI: 36965495X

Barcelona (España), 27 de octubre de 2021.





			o c i a l		
			3. Autocontrol		
			4. Autonomía		
			5. Res oluci ón de probl ema s y actu aliza ción		
			6. Habi lidad es de relac ión pers onal		

## **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA**

#### **Presentación**

Buen día estimado docente, mi nombre es María Joaquina Meza Manrique, estudiante de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, vengo realizando el trabajo de investigación respecto a la salud mental positiva, cabe recalcar la formalidad de la encuesta es de carácter anónimo y estrictamente confidencial, a lo cual se le pide que responda con total transparencia. Se le hace presente esta encuesta conformada por preguntas que contienen alternativas para su respuesta, es solo una respuesta por pregunta, marque con un aspa (x) la respuesta a la cual se siente más cómodo (a).

Le presento un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. Para contestarlo, lee cada frase y completa mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a ti. A continuación, señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta. Las posibles respuestas son:

1. Siempre o casi siempre
2. con bastante frecuencia
3. Algunas veces
4. Nunca o casi nunca

No necesitas reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es tu opinión. Tampoco trates de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puedes estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

## CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA DE LLUCH (SMP-1999

### ítems 39)

	1 SIEMPRE O CASI SIEMPRE	2 A MENUDO O CON BASTANTE FRECUENCIA	3 ALGUNAS VECES	4 NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.				
2. Los problemas me bloquean fácilmente				
3. A mí, me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				
4. Me gusta como soy				
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6. Te sientes a punto de explotar en este momento de tu vida				
7. Para ti, la vida es aburrida y monótona				
8. A mí, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10. Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11. Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12. Miras tu futuro con pesimismo				
13. Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14. Te consideras una persona menos importante que el resto de personas que te rodean				
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				
16. Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17. Intento mejorar como persona				
18. Me considero "un/a buen/a estudiante"				
19. Me preocupa que la gente me critique				
20. Creo que soy una persona sociable				
21. Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				

22. Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23. Pienso que soy una persona digna de confianza				
24. A mí, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25. Pienso en las necesidades de los demás				
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables Soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme				
28. Delante de un problema. soy capaz de solicitar información				
29. Los cambios que ocurren en tu rutina habitual, te estimulan				
30. Tienes dificultades para relacionarte abiertamente con tus compañeros				
31. Crees que eres un/a inútil y no sirves para nada				
32. Tratas de desarrollar y potenciar tus buenas aptitudes				
33. Te resulta difícil tener tus propias opiniones				
34. Cuando tienes que tomar decisiones importantes, te sientes muy insegura/o				
35. Eres capaz de decir no cuando quieres decir no				
36. Cuando se te presenta un problema intentas buscar posibles soluciones.				
37. Te gusta ayudar a los demás				
38. Te sientes insatisfecha/o contigo misma/o				
39. Te sientes insatisfecha/o de tu aspecto físico				



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "SALUD MENTAL POSITIVA EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA ISABEL - CARABAYLLO, 2022.

", cuyo autor es MEZA MANRRIQUE MARIA JOAQUINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 26.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 06 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI <b>DNI:</b> 07733851 <b>ORCID:</b> 0000-0002-4000-4423	Firmado electrónicamente por: LDEPU9 el 25-07- 2023 23:04:08

Código documento Trilce: TRI - 0576693