

<https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1670>

Artículos científicos

Cambios en el nivel de salud mental positiva en los colaboradores de una organización causados por la pandemia de covid-19

Changes in the level of positive mental health in an organization's employees caused by the Covid-19 pandemic

Mudanças no nível de saúde mental positiva nos colaboradores de uma organização causadas pela pandemia de covid-19

Linda Miriam Silerio Hernández

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico de Durango, México

linda.silerio@itdurango.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5149-9126>

Mayela del Rayo Lechuga Nevárez

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico de Durango, México

mlechuga@itdurango.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-3221-0742>

Gustavo Morán Soto

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico de Durango, México

gmoran@itdurango.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-3864-7742>

Mayela del Rayo Lechuga Nevárez*

Tecnológico Nacional de México, Instituto Tecnológico de Durango, México

mlechuga@itdurango.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-3221-0742>

* Autora de correspondencia

Resumen

Abordar el tema de la salud mental positiva en los docentes de una institución educativa de nivel superior antes y durante la pandemia de covid-19 ha sido de gran relevancia y necesidad, pues existía un desconocimiento de la situación real, lo cual dificultaba la implementación de medidas de cuidado, apoyo y atención adecuadas. Este estudio, por ende, ha contribuido al conocimiento teórico, práctico y metodológico de este complejo constructo educativo. El objetivo principal fue evaluar si se produjo algún cambio significativo en los niveles de salud mental positiva de los docentes de una institución educativa de nivel superior tanto al inicio como durante el desarrollo de la pandemia de covid-19. La pregunta de investigación formulada fue la siguiente: ¿existe algún cambio significativo en el nivel de salud mental positiva al inicio y a lo largo de la pandemia de covid-19 en los catedráticos de dicha organización? El enfoque ha sido cuantitativo, el alcance descriptivo e inferencial, para lo cual se aplicó la encuesta a 201 catedráticos seleccionados aleatoriamente. Los resultados sugieren que la capacitación a los docentes en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, el apoyo psicológico y el esfuerzo para lograr los objetivos planteados favorecieron que el nivel de salud mental positiva en los catedráticos mencionados se mantuviera sin cambios significativos, es decir, los docentes presentaron frecuentemente un nivel de salud mental positiva al inicio y a lo largo del confinamiento; también se encontró que el 20 % de los catedráticos casi nunca presentaron autocontrol, autonomía y relaciones interpersonales.

Palabras clave: educación virtual, competencias docentes, tecnologías de la información, salud mental y física.

Abstract

Addressing the issue of positive mental health before and throughout the COVID-19 pandemic in the professors of a higher education organization has been relevant and essential to solve the lack of information about the levels of this variable, given the lack of knowledge of the real situation, for their care, support, and care; This study has provided theoretical-practical and methodological knowledge of this multifactorial educational construct. The aim of the research was to determine whether there were any significant changes in the level of positive mental health of professors in a higher education organization caused by the COVID-19 pandemic previously, at the beginning and later during it. The research question: Is there any significant change in the level of positive mental health at the beginning and throughout the COVID-19 pandemic among the professors of that

organization? The approach has been quantitative, the scope was descriptive and inferential, and the survey was applied to 201 professors randomly. The results suggest that the training of teachers in the use of Information and Communication Technologies, psychological support, and the effort to achieve the objectives set, favored that the level of positive mental health in the mentioned professors, remained without significant changes, that is, teachers frequently presented a level of positive mental health at the beginning and throughout it; It was also found that 20% of the professors almost never presented self-control, autonomy, and interpersonal relationships.

Keywords: Virtual education, teaching skills, information technology, mental and physical health

Resumo

Abordar a questão da saúde mental positiva em docentes de uma instituição de ensino superior antes e durante a pandemia de covid-19 tem sido de grande relevância e necessidade, uma vez que houve desconhecimento da real situação, ou que dificultou a implementação de cuidados adequados, medidas de apoio e cuidados. Este estudo, portanto, contribui para o conhecimento teórico, prático e metodológico desse complexo construto educacional. O objetivo principal foi avaliar se houve alguma alteração significativa nos níveis positivos de saúde mental dos docentes de uma instituição de ensino superior tanto no início como durante o desenvolvimento da pandemia de Covid-19. A investigação realizada foi a seguinte: existe alguma alteração significativa no nível de saúde mental positiva no início e ao longo da pandemia de covid-19 entre os professores da referida organização? A abordagem foi quantitativa, ou descritiva e inferencial, para a qual a pesquisa foi aplicada a 201 professores selecionados aleatoriamente. Os resultados sugerem que a formação dos professores não utiliza tecnologias de informação e comunicação, o apoio psicológico e os esforços para atingir os objetivos enunciados favorecerão o nível de saúde mental positivo dos referidos professores permanecendo sem alterações significativas. Um nível positivo de saúde mental não começa durante o confinamento; Verifica-se também que 20% dos professores nunca demonstram autocontrole, autonomia e relacionamento interpessoal.

Palavras-chave: educação virtual, competências docentes, tecnologias de informação, saúde mental e física.

Fecha Recepción: Enero 2023

Fecha Aceptación: Julio 2023

Introducción

En octubre de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) notificó el inicio de una enfermedad a nivel mundial causada por el covid-19. Esto desencadenó una emergencia de salud pública que exigió a las autoridades gubernamentales y sanitarias tomar medidas de bioseguridad, aislamiento social y prácticas de cuidado personal para la protección de la salud y atenuación del peligro de contagio (Alvarán López *et al.*, 2021). Debido a esta situación, los organismos internacionales también solicitaron a los servicios de salud mental atender el incremento de los padecimientos psicológicos derivados de la pandemia (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020), pues este es un componente fundamental del bienestar y el desarrollo humano. Por ejemplo, en el entorno laboral, existen factores psicosociales que pueden tener un impacto significativo en el desempeño de los empleados y, por lo tanto, en su calidad de vida, especialmente cuando el trabajo ocupa una parte importante de su vida diaria (Osorio, 2022).

De hecho, como consecuencia del covid-19 se ha observado un aumento en enfermedades que afectan diversos sistemas del cuerpo, como el nervioso, circulatorio, digestivo y respiratorio, entre otros, mientras que a nivel psicológico se han registrado problemas como ansiedad, depresión, estrés, falta de satisfacción y compromiso laboral.

En el caso del sector educativo, se han presentado situaciones complicadas en las que los docentes experimentan trastornos psicológicos que afectan su desempeño en el aula, lo que resulta en un desgaste físico y emocional que obstaculiza el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, los cambios en sus actividades habituales, como la enseñanza desde casa, la falta de interacción interpersonal y la ausencia de convivencia con colegas, así como la interrupción de actividades deportivas, de recreación y culturales, tuvieron un efecto profundo en su bienestar y desempeño (Berasategi *et al.*, 2020).

Esta situación ha destacado la importancia de brindar apoyo emocional y orientación tanto durante como después de la pandemia (Alvarán López *et al.*, 2021), de ahí que resulte crucial que los catedráticos desarrollen habilidades de aprendizaje socioemocional, pues estas habilidades les permitirán enfrentar situaciones estresantes con fortaleza y respuestas emocionales equilibradas (Peraza de Aparicio, 2021).

Por otra parte, cabe mencionar que la transición al aprendizaje en línea y el trabajo remoto debido a la pandemia generaron una serie de desafíos para los docentes en todos los niveles educativos. Esto dio lugar a sentimientos de angustia, desesperación y ansiedad, que a su vez repercutieron en su desempeño y satisfacción personal (Ferreira y Oliveira, 2018; Dos Santos *et al.*, 2020; Soto-Crofford y Deroncele-Acosta, 2021).

En efecto, la transición a la educación en línea aumentó significativamente las demandas de competencias docentes, de ahí que los profesores se hayan visto obligados a familiarizarse y utilizar herramientas, recursos, equipos, redes, programas y medios virtuales que les plantearon un desafío considerable. Esto se convirtió en un problema, especialmente para aquellos catedráticos que estaban acostumbrados a la educación presencial y que carecían de la capacitación necesaria en TIC. Esto fue especialmente evidente en las organizaciones educativas que no tenían los recursos para proporcionar equipo de cómputo, instalaciones de internet y *software* requeridos para realizar clases virtuales. La repentina necesidad de adquirir competencias en el uso de las TIC para llevar a cabo sus responsabilidades docentes generó altos niveles de ansiedad, estrés y temor en los profesores, lo que tuvo un impacto negativo en su salud mental (Gómez y Rodríguez, 2020).

Esto ha resultado en una mayor carga de trabajo para los catedráticos en términos de tiempo y esfuerzo dedicados a lograr sus objetivos educativos (De la Torre y Fontalvo, 2021). Además, han tenido que enfrentar diversos desafíos, que incluyen superar la resistencia al cambio, mantener la motivación ante el cierre de las escuelas, someterse a capacitación continua para garantizar la calidad de la enseñanza en entornos virtuales y lidiar con un aumento en la carga laboral (Hordatt y Haynes-Brown, 2021).

Por otra parte, la disponibilidad de equipo de cómputo, acceso a internet y plataformas educativas en los hogares de los estudiantes desempeñó un papel crucial en la elección de las estrategias educativas que los catedráticos podían emplear durante la pandemia (Peraza de Aparicio, 2021). Este desafío se agrava aún más debido a la cantidad de horas adicionales que los docentes involucrados en la educación a distancia tuvieron que dedicar sin contar con las condiciones laborales adecuadas (Chaquime y Mill, 2016). Además, en muchas instituciones educativas, los docentes a menudo no reciben el reconocimiento que merecen por su desempeño académico (Silva *et al.*, 2020). En otras palabras, la dificultad para medir el tiempo necesario para planificar y llevar a cabo eficazmente las clases en línea también puede tener un impacto en la remuneración, que a menudo no refleja el esfuerzo adicional requerido (Chaquime y Mill, 2016).

Por todo lo anterior, es esencial abordar de manera integral la salud de los catedráticos durante la pandemia de covid-19, tanto en términos físicos como mentales. Cualquier estrategia destinada a mejorar la salud de estos profesionales debe considerar factores individuales y ser diseñada de manera colectiva, reconociendo que cada persona tiene su propia historia de vida. Por lo tanto, se sugiere la revisión de las construcciones teóricas a la luz de los acontecimientos contemporáneos y las circunstancias que pueden afectar el trabajo docente (Dos Santos *et al.*, 2020).

Si bien es cierto que se han explorado los impactos psicológicos y profesionales más inmediatos en los catedráticos, también se ha señalado que la discusión sobre los expertos en educación sigue siendo limitada (Dos Santos *et al.*, 2020). Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue observar el trabajo de los catedráticos de una organización educativa de nivel superior e identificar los cambios que se han producido en la variable de salud mental positiva antes y durante la pandemia de covid-19.

Dadas las circunstancias generadas por la pandemia, este tipo de estudios resultan esenciales para recopilar información sobre los cambios en la salud mental de los catedráticos al comienzo y a lo largo de esta crisis. Esto contribuirá a ampliar nuestro conocimiento sobre el tema y proporcionará información precisa para prevenir y abordar problemas de salud mental en beneficio de su desempeño laboral en el aula.

Por eso, la pregunta que ha guiado esta investigación fue la siguiente: ¿existe algún cambio significativo en el nivel de salud mental positiva al inicio y a lo largo de la pandemia de COVID-19 en los catedráticos de una organización de educación superior? La hipótesis correspondiente plantea que no hay diferencia entre los niveles promedio de salud mental positiva antes y a lo largo de la pandemia de covid-19 en los catedráticos de una organización educativa de nivel superior.

Salud mental positiva

Para un mejor análisis de la salud de los docentes, este trabajo de investigación utiliza el concepto de salud mental positiva propuesto por Barrera y Flores (2013), quienes la describen como “un conjunto de características de personalidad y habilidades bio-psico-sociales que una persona tiene para alcanzar metas vitales y de autorrealización, estados de bienestar y adaptación a su contexto” (p. 5). Este concepto se analiza en el contexto de la educación superior, ya que existe un gran interés por generar más conocimiento teórico-práctico y metodológico sobre este tema.

La relevancia de la salud mental positiva ha ido en aumento a nivel estatal, nacional e internacional desde el inicio de la pandemia de covid-19 debido a las distintas afectaciones que ha generado en las actividades de los catedráticos de las organizaciones educativas de nivel superior. Por ende, seguidamente, se hace referencia a las definiciones de las dimensiones explicativas del modelo de salud mental positiva del presente estudio, según las aportaciones de Lluch (1999, 15 de abril de 2020) y siguiendo los criterios de Jahoda (1958).

- Dimensión 1. Satisfacción personal: Se refiere a la satisfacción con uno mismo, sentido de identidad, agrado con la propia existencia y con el panorama futuro. Se manifiesta a través de la accesibilidad del yo a la conciencia, la autoestima y el sentido de identidad.
- Dimensión 2. Actitud prosocial: Incluye la sensibilidad de una persona a su entorno social, la voluntad y actitud para ayudar y/o apoyar a los demás, así como la aceptación estos. Se manifiesta a través de la motivación por la vida e implicaciones.
- Dimensión 3. Autocontrol: Se refiere a la capacidad de la persona para confrontar situaciones estresantes y conflictivas, mantener la armonía, control de las emociones y resistir la angustia y las tensiones.
- Dimensión 4. Autonomía: Se refiere a la capacidad de la persona para poseer criterios propios y tomar sus propias decisiones, así como a la manera de autorregular su propia actuación y un buen nivel de seguridad personal y confianza para poder expresar sus opiniones personales: cómo se siente, pedir lo que necesita, expresar su desacuerdo con algo, hacer sugerencias o expresar sus ideas sin sentirse mal por ello.
- Dimensión 5. Resolución de problemas y autoactualización: Se refiere a la capacidad de la persona para analizar y tomar decisiones, ser flexible y adaptarse a los cambios, así como el desarrollo de actitudes de crecimiento, mediante la percepción objetiva, empatía o sensibilidad social.
- Dimensión 6. Habilidades de relación interpersonal: Se refiere a las capacidades de la persona para edificar relaciones interpersonales, ser empático, comprender lo que sienten las personas, proporcionar soporte emocional y construir nexos con los demás de manera profunda a través de adecuaciones en la forma de relacionarnos en los ámbitos de la amistad, la pareja, la familia, las actividades laborales y el tiempo de esparcimiento, así como la destreza para compensar lo que el ambiente demande y la intrepidez para resolver problemas.

Explicado lo anterior, se puede afirmar que el ambiente laboral que experimentan los docentes de educación superior puede repercutir en su salud mental, por lo cual es importante dar seguimiento directo y crítico, tanto a nivel teórico conceptual como empírico, para conocer su situación.

Una forma de entender mejor el ambiente laboral de los docentes es mediante el conocimiento de su nivel de salud mental positiva, lo cual cobra relevancia debido a los diversos cambios y adecuaciones que han sido necesarios implementar por la pandemia de covid-19, tales como el cambio de la modalidad presencial a la modalidad virtual, los ajustes a nuevas TIC, el

incremento en el número de horas en las jornadas de trabajo tanto en el medio escolar como en el ambiente familiar, el miedo al contagio del covid-19, el distanciamiento social y el confinamiento de los docentes en los hogares. Tener un mejor entendimiento de los estados de salud mental positiva de los catedráticos justifica y facilita el desarrollo de estrategias que ayuden a generar un ambiente laboral que beneficie la sanidad de los docentes y fortalezca su quehacer profesional, lo cual tendría grandes beneficios para toda la comunidad educativa.

Propósito

Este trabajo de investigación está enfocado en facilitar el desarrollo de estrategias para identificar los aspectos fuertes y débiles que presentan los catedráticos de una organización educativa de nivel superior en la variable *salud mental positiva*; además, se intenta generar un mejor entendimiento de los efectos que la pandemia de covid-19 tuvo en la salud mental positiva de los catedráticos. Para lograr este objetivo, esta investigación fue guiada por la siguiente pregunta de investigación: ¿existe algún cambio significativo en el nivel de salud mental positiva al inicio y a lo largo de la pandemia de covid-19 en los catedráticos de una organización de educación superior?

Con el propósito de contestar esta interrogante se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los cambios en los niveles de salud mental positiva de manera global y de las seis dimensiones en los catedráticos de una organización educativa de nivel superior a lo largo de la pandemia de covid-19.
- Identificar los niveles promedios más altos y más bajos de las dimensiones de la variable *salud mental positiva* en los catedráticos de una organización educativa de nivel superior durante la pandemia de covid-19.
- Identificar los percentiles que arrojen información relevante con respecto al comportamiento de los catedráticos en los seis factores de la variable *salud mental positiva* a lo largo de la pandemia de covid-19.

Marco teórico

La conceptualización de la salud mental representa un desafío significativo en la actualidad. Macaya *et al.* (2018) destacan que debido a la diversidad de interpretaciones y a la falta de claridad conceptual en torno a la salud mental, existen diversas perspectivas sobre este concepto. Esto conduce a una pluralidad de ideas sobre cómo relacionar la salud con lo mental, partiendo de la noción de salud-enfermedad. Para abordar esta definición, es importante considerar múltiples perspectivas, incluyendo las clínicas, sociales y culturales, ya que el concepto de salud mental es complejo y tiene múltiples facetas en función de diferentes enfoques: biomédicos, conductuales, cognitivos y socioeconómicos (Macaya *et al.*, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (2004) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (p. 14). Esta conceptualización resalta los aspectos mentales y personales, así como la interacción habitual con el concepto *disfrutar de salud mental*. Esto implica la relación de la persona con su entorno, utilizando sus habilidades adaptativas, que varían según los diferentes espacios en los que se encuentra la persona (Vargas, 2018). En esencia, la salud mental se manifiesta en la capacidad de disfrutar plenamente de la vida en relación con otros individuos en cualquier contexto (Santos y Silva, 2022).

Por otro lado, Álvaro *et al.* (2012) argumentan que la concepción de la salud mental tiene connotaciones evaluativas, ya que la evaluación de los síntomas y las actitudes, con sus componentes cognitivos, emocionales y conductuales, que se utilizan para determinar si una persona está sana o enferma, cambian en función de los recursos que la persona tiene para interpretar su realidad social, así como los modelos culturales prevalentes en su entorno social, cultural e histórico. Según estos autores, aunque el concepto abarca aspectos emocionales, cognitivos y de comportamiento, también se desenvuelve en un contexto simbólico que evoluciona a lo largo de la cultura y la historia (Ortiz *et al.*, 2022).

Santiago *et al.* (2020) reunieron los conceptos relacionados con los aspectos positivos de la salud mental y encontraron los siguientes: felicidad, optimismo, bienestar, bienestar psicológico, bienestar emocional, bienestar social, florecimiento y salud mental positiva. Además, enumeraron las dimensiones que las conforman, y entre los principales modelos teóricos a los que hicieron referencia se encuentran los siguientes:

1. El modelo de salud mental positiva de Jahoda (1958), que aborda este concepto y sus seis dimensiones: actitudes hacia uno mismo, crecimiento y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y sensibilidad social y dominio del entorno.,
2. La teoría del bienestar de Ryff (1989) que aborda el concepto de bienestar psicológico con seis dimensiones: autoaceptación, propósito en la vida, autonomía, relaciones interpersonales positivas, dominio del entorno y crecimiento personal.
3. La teoría del bienestar social de Keyes (1998), que aborda el concepto de bienestar social con cinco dimensiones: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social.
4. Teoría de la felicidad de Seligman (2002), que aborda el concepto de la auténtica felicidad con tres dimensiones: emociones positivas, compromiso y significado de la vida.
5. Teoría del bienestar de Seligman (2011), que aborda el concepto de PERMA, con las dimensiones de emociones positivas, compromiso y relaciones interpersonales positivas.
6. Teoría del estado completo de salud. Modelo de los dos *continuum* (Keyes, 2005) que aborda el concepto de florecimiento con trece dimensiones: afectos positivos, calidad de vida percibida, autoaceptación, propósito en la vida, autonomía, relaciones interpersonales positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, integración social, aceptación social, contribución social y actualización social coherencia social (p. 118).
7. Modelo multifactorial de salud mental positiva de María Teresa Lluch (15 de abril de 2020), que aborda el concepto de salud mental positiva con las siguientes dimensiones: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización, y habilidades de relación interpersonal y es el modelo en el que se fundamenta esta investigación.

Santiago *et al.* (2020) aseveran que la salud mental positiva es un concepto constituido por dos sectores: el hedónico y el eudamónico. El sector hedónico está integrado esencialmente por el gozo con la vida, emociones positivas y negativas y el equilibrio entre ellas; en cambio, el sector eudamónico está constituido por matices psíquicos relacionados a la autonomía y habilidad para resolver situaciones complicadas del diario vivir, como aspectos de interrelación social, que expresan el nivel de aprobación social y ayuda a la humanidad que brinda cada individuo, entre otros (Santiago *et al.*, 2020).

Materiales y métodos

El enfoque de este trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo, apoyado en medidas numéricas y la exploración de la información para establecer su comportamiento (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018). La investigación fue no experimental, dado que los autores no han conducido las variables y la población fue conformada por catedráticos de una organización educativa de nivel superior. Además, se realizó un análisis descriptivo e inferencial siguiendo un diseño transversal, ya que los datos se recopilaban en un solo periodo de tiempo.

El estudio se desarrolló al inicio de la pandemia del covid-19 (de enero a marzo del 2020), y durante la propagación del virus SARs-CoV-2 (de octubre del 2021 a febrero del 2022). El tamaño de la muestra utilizada en ambos periodos fue de 201 catedráticos, y se obtuvo a partir de la fórmula del tamaño de muestra para poblaciones finitas (Aguilar-Barojas, 2005). Para ello, se utilizó un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 %, una probabilidad de éxito y fracaso equitativa del 50 %. La población estuvo conformada por un total de 420 catedráticos. El tipo de muestreo utilizado en ambos periodos fue el probabilístico estratificado.

Para el trabajo de campo se usó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario. Se utilizó el cuestionario de salud mental positiva propuesto por Martínez *et al.* (2015). Este consta de 39 ítems que utilizan una escala Likert del 1 al 4 según la frecuencia con la que ocurre el evento descrito por la pregunta: 1 = *nunca*, 2 = *casi nunca*, 3 = *frecuentemente* y 4 = *siempre* (Soto-Crofford y Deroncele-Acosta, 2021).

Estos 39 ítems están distribuidos entre los seis factores que definen el concepto: satisfacción personal con nueve ítems, entre los cuales se encuentran afirmaciones como “Me gusto como soy”, “Me siento a punto de explotar”, “Veo mi futuro con pesimismo” y “Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o”. Actitud prosocial con cinco ítems, con afirmaciones como las siguientes: “Me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías”, “Pienso que soy una persona digna de confianza” y “Pienso en las necesidades de los demás”. Autocontrol con cinco ítems, con afirmaciones como las siguientes: “Los problemas me bloquean fácilmente”, “Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas” y “Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de la vida”. Autonomía con cinco ítems, tales como “Me intranquiliza lo que los demás piensen de mí”, “La opinión de los demás ejerce gran influencia en mi toma de decisiones” y “Me inquieta que las personas me critiquen”. Resolución de problemas y autoactualización con nueve ítems, entre los cuales se encuentran “Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o”, “Intento mejorar como persona”, “Delante de un problema soy capaz de solicitar información” y “Soy capaz de decir no cuando

quiero decir no”. Por último, habilidades de relación interpersonal con afirmaciones como “Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas”, “Creo que soy una persona sociable” y “Tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes”.

El planteamiento de cada una de las preguntas e indicadores que evalúan los diferentes factores de salud mental positiva permitió la recopilación de suficiente información para conocer su comportamiento en los catedráticos de educación superior. Los resultados fueron analizados mediante el análisis estadístico descriptivo, con lo cual se obtuvo la media de cada uno de los factores de la variable *salud mental positiva*; además, se empleó la estadística inferencial mediante el uso del método de comparación de medias para comparar el comportamiento de la variable en el inicio y durante la pandemia. Estos análisis estadísticos se llevaron a cabo utilizando el *software* SPSS (versión 25) y Excel como apoyo.

Para conocer los cambios en el estado de salud mental positiva en los catedráticos de educación superior antes y durante la pandemia del covid-19 se realizó la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney (Anderson *et al.*, 2008). Se determinó que esta prueba era la más apropiada para el análisis inferencial de los datos, dado que previamente se realizó la prueba de Kolmogorov Smirnov (Romero-Saldaña, 2016), la cual arrojó el comportamiento de la distribución de los ítems y factores de la variable de salud mental positiva como no normal, obteniendo los valores -p menores al valor de significancia de 0.05.

Durante el análisis estadístico inferencial, fue necesario generar información que permitiera conocer la dispersión de los datos, por lo que se procedió a la obtención de los percentiles. “El percentil fragmenta a los datos en dos segmentos; fronterizo del p por ciento de los datos presentan valores inferiores que el percentil p y alrededor del (100-p) por ciento de las observaciones presentan valores superiores o iguales que el percentil p” (Anderson *et al.*, 2008, p. 86). Estos percentiles proveen la generación de información referente a la dispersión de las observaciones en un intervalo de la más pequeña a la más grande.

Resultados

Se plantean los siguientes hallazgos con el objetivo de contestar la pregunta de investigación formulada, es decir, ¿existe algún cambio significativo en el nivel de salud mental positiva al inicio y a lo largo de la pandemia de covid-19 en los catedráticos de una organización de educación superior? La respuesta para esta interrogante se halló mediante los resultados encontrados al concluir los objetivos específicos ya señalados.

Análisis descriptivo

La obtención de medidas numéricas permitió conocer el comportamiento de los datos de manera clara y precisa. En tal sentido, los catedráticos de una organización educativa de nivel superior presentaron una salud mental positiva promedio al inicio de la pandemia de 3.3 y a lo largo de la pandemia en un nivel de 3.1 con una desviación estándar de 0.33; en una escala del 1 al 4, donde: 1 = *nunca*, 2 = *casi nunca*, 3 = *frecuentemente* y 4 = *siempre*. En las tablas 1 y 2, se presentan los resultados de las medias por dimensión y las medias generales, así como las desviaciones estándares correspondientes obtenidas en los dos periodos de recopilación de información.

Tabla 1. Estadística descriptiva de la variable salud mental positiva al inicio la pandemia del covid-

19

Factor	Media	Desviación estándar
Satisfacción personal	3.63	0.76
Actitud prosocial	3.36	0.85
Autocontrol	3.20	0.88
Autonomía	3.30	0.93
Resolución de problemas y auto-actualización	3.51	0.76
Relaciones interpersonales	2.99	0.96
Media general	3.33	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Estadística descriptiva de la variable salud mental positiva a lo largo de la pandemia del covid-19

Dimensión	Media	Desviación estándar
Satisfacción personal	3.35	0.47
Actitud prosocial	3.39	0.39
Autocontrol	2.84	0.42
Autonomía	2.91	0.51
Resolución de problemas y auto-actualización	3.35	0.43
Relaciones interpersonales	2.96	0.55
Media general	3.14	0.33

Fuente: Elaboración propia

Las dimensiones que presentaron los promedios más altos de salud mental positiva fueron actitud prosocial, satisfacción personal y resolución de problemas y autoactualización; mientras que los promedios más bajos se presentaron en las dimensiones de autocontrol, autonomía y relaciones interpersonales.

Análisis inferencial

Los pasos realizados de la prueba de U de Mann Whitney se presentan a continuación:

1. Formulación de la hipótesis nula: No existe diferencia entre los niveles medios de salud mental positiva al inicio y durante la pandemia del covid-19.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_0 : 3.3 = 3.1$$

2. Formulación de la hipótesis alternativa: Existe diferencia entre los niveles medios de salud mental positiva al inicio y durante la pandemia del covid-19.

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

$$H_1 : 3.3 \neq 3.1$$

3. Ordenamiento ascendente de los datos y asignación de rango. Se presenta en la tabla 3 y 4.

Tabla 3. Ordenamiento ascendente y asignación de rango

Rango	Dimensión	Media	Momento	Rango	Dimensión	Media	Momento
1	Autocontrol 2	2.84	Durante	7	Satisfacción personal 2	3.35	Durante
2	Autonomía 2	2.91	Durante	8	Resolución de problemas 2	3.35	Durante
3	Relaciones interpersonales 2	2.96	Durante	9	Actitud prosocial 1	3.36	Al inicio
4	Autocontrol 1	3.20	Al inicio	10	Actitud prosocial 2	3.39	Durante
5	Autonomía 1	3.30	Al inicio	11	Resolución de problemas 1	3.51	Al inicio
6	Relaciones interpersonales 1	3.33	Al inicio	12	Satisfacción Personal 1	3.63	Al inicio

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Clasificación de puntuaciones de acuerdo al momento de aplicación del cuestionario con el rango correspondiente

Al inicio	Rango	Durante	Rango
3.20	4	2.84	1
3.30	5	2.91	2
3.33	6	2.96	3
3.36	9	3.35	7.5
3.51	11	3.35	7.5
3.63	12	3.39	10
	R1=47		R2=31

Fuente: Elaboración propia

4. Obtención de los límites críticos superior e inferior: $\mu_u \pm z_{\frac{\alpha}{2}} \sigma_u$

donde $\mu_u = \frac{n_1 n_2}{2} = \frac{(6)(6)}{2} = 18$ es la media de la estadística U .

$z_{\frac{\alpha}{2}}$ se obtiene a partir del nivel de significación: $z_{\frac{.10}{2}} = z_{.05} = 1.645$

$$\sigma_u = \sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}} = \sqrt{\frac{(6)(6)(6 + 6 + 1)}{12}} = 6.24 \text{ Por tanto:}$$

$$\mu_u \pm z_{\frac{\alpha}{2}} \sigma_u = 18 \pm (1.645)(6.24) = (18 \pm 10.26) = (7.74, 28.26)$$

5. Obtención del estadístico U : $U = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$; $U = (6)(6) + \frac{(6)(7)}{2} - 47 = 13$

6. El valor del estadístico $U = 13$ cae dentro del intervalo de los límites críticos; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que los promedios de los niveles de salud mental positiva en los catedráticos de educación superior al inicio y durante la pandemia son iguales, lo cual sugiere que los cambios que se presentaron en estos niveles no son significativos.

Los resultados de esta investigación reflejan que los catedráticos educación superior presentan un nivel alto de salud mental positiva, a pesar de los problemas presentados por la pandemia de covid-19. Para un mejor entendimiento de la salud mental positiva, en la tabla 5 se identifican las dimensiones con niveles más bajos entre los catedráticos de educación superior con el objetivo de atender posibles áreas de oportunidad. Para ello, se llevó a cabo la obtención de los percentiles que dieron a conocer el porcentaje de catedráticos que presentaron un nivel bajo en cualquiera de las seis dimensiones de esta variable (tabla 5), es decir, que *casi nunca* presentaron una salud mental positiva durante la pandemia del covid-19.

Tabla 5. Variable salud mental positiva, factores y percentiles

Percentil	Dimensiones					
	Satisfacción personal	Actitud Prosocial	Autocontrol	Autonomía	Resolución de problemas y autoactualización	Relaciones interpersonales
5	2.5	2.8	2.2	2.2	2.6	2.0
10	2.6	2.8	2.2	2.2	2.9	2.1
15	2.9	3.0	2.4	2.4	2.9	2.2
20	3.0	3.0	2.4*	2.4*	3.0	2.4*
25	3.0	3.2	2.6	2.6	3.0	2.7
30	3.1	3.2	2.6	2.6	3.1	2.7
35	3.1	3.2	2.6	2.6	3.2	2.9
40	3.2	3.2	2.8	2.8	3.2	2.9
45	3.2	3.4	2.8	2.8	3.3	2.9
50	3.4	3.4	2.8	2.8	3.3	3.0
55	3.4*	3.4	2.8	3.0	3.4	3.0
60	3.5	3.4*	3.0	3.0	3.6	3.1
65	3.6	3.6	3.0	3.0	3.6	3.2
70	3.7	3.6	3.0	3.2	3.7	3.3
75	3.8	3.6	3.0	3.3	3.7	3.3
80	3.8	3.8	3.2	3.4	3.8	3.4
85	3.9	3.9	3.2	3.4	3.9	3.6
90	4.0	4.0	3.4	3.6	3.9	3.7
95	4.0	4.0	3.6	3.8	4.0	3.9

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados presentados en la tabla 5, entre el 55 % y el 60 % de los catedráticos expresan tener *frecuentemente* satisfacción personal y actitud prosocial, mientras que el 20 % *casi nunca* presentan autocontrol, autonomía y relaciones interpersonales; en cuanto a la dimensión *resolución de problemas y autoactualización*, los catedráticos presentaron un nivel 3 y 4 correspondientes a *frecuentemente* y *siempre*.

Discusión

Los resultados muestran que los catedráticos de educación superior presentan niveles altos de salud mental positiva con un promedio de 3.1 en una escala del 1 al 4 (ver tabla 2). Estos datos son relevantes, ya que este estudio se llevó a cabo durante la pandemia del covid-19, cuando muchos factores afectaron la salud física y mental de las personas en general. Salinas-Rehbein y Ortiz (2020) proponen desde la psicología de la salud que los procesos salud-enfermedad están determinados por múltiples factores, incluyendo biológicos, comportamentales y sociales como los generados en las relaciones interpersonales, las cuales han sido ampliamente estudiadas por su efecto en la salud física y mental. Esto sugiere que los catedráticos de educación superior supieron adecuar sus relaciones sociales durante la pandemia, ya que aquellas personas que poseen mayor manera el estrés y se enferman menos (Salinas-Rehbein y Ortiz, 2020).

Además, se debe de considerar el buen manejo y la adaptación de las TIC por parte de los catedráticos para el desempeño de su labor, ya que durante las clases virtuales se presentó la necesidad de hacer innovaciones en los procesos de enseñanza-aprendizaje, lo cual podría haber ocasionado consecuencias negativas en su salud mental (Cuenca *et al.*, 2020). Por ende, es importante que las instituciones de educación superior den soporte técnico y cursos de capacitación para un mejor manejo de las TIC, ya que este tipo de frustraciones puede provocar agotamiento físico y mental, falta de motivación absoluta, sensibilidad a la crítica, pérdida de energía y estrés.

Asimismo, se deben planear estrategias para mejorar el estado mental de aquellos que ya presentaron niveles bajos de salud mental positiva. Esto tiene mayor relevancia en tiempos complicados como los vividos por la pandemia del covid-19, y se puede lograr mediante la atención de los catedráticos a nivel psicosocial y facilitándoles herramientas para mejorar su gestión emocional ante escenarios inciertos y exigentes (Said-Hung *et al.*, 2021). También se sugiere diseñar estrategias que permitan sobrellevar las cargas excesivas de trabajo ocasionadas por las clases en línea, ya que cambios tan drásticos pueden causar alteraciones en su salud mental del docente y del alumno (Alvarado y Berra, 2021; Delgado-Benavides y Henríquez-Coronel, 2021; Salinas-Rehbein y Ortiz, 2020).

Por otra parte, al analizar de forma más detallada las seis dimensiones de la salud mental positiva de los catedráticos, se encontró que el promedio más alto fue el de actitud prosocial, con un promedio de 3.39 (ver tabla 2). Esta dimensión evalúa las relaciones con otras personas y la forma en que el docente percibe lo que sus compañeros de trabajo piensan de su comportamiento. En tal sentido, se infiere que la salud mental positiva se mantuvo en un nivel elevado, principalmente por las relaciones sociales en el lugar de trabajo y la forma en que los catedráticos

se adaptaron para continuar con una actitud prosocial positiva durante la pandemia (Salinas-Rehbein y Ortiz, 2020). El análisis de los percentiles mostró que entre el 55 % y el 60 % de los catedráticos expresaron que sintieron satisfacción personal y actitud prosocial de forma frecuente, lo que reafirma que los problemas que experimentaron durante la pandemia no afectaron las relaciones sociales con sus compañeros de trabajo, ni la satisfacción generada por realizar el trabajo docente.

En cambio, la dimensión de salud mental positiva con menor índice fue la de autocontrol, con un promedio de 2.84 (ver tabla 2). Esto debe ser interpretado como un área de oportunidad, ya que la pandemia pudo haber afectado su habilidad para controlar y manejar sentimientos de inestabilidad emocional, estrés, inseguridad y conductas impulsivas. Delgado-Benavides y Henríquez-Coronel (2021) explican que el autocontrol en el docente actual debe ser reconocido como una habilidad y capacidad elemental para el desarrollo de una adecuada labor; por ello, el sistema educativo debe reajustar el perfil docente y articular estrategias socioemocionales para reducir acciones impulsivas, frustración, desequilibrio emocional y pérdida de la paciencia del maestro. De esta manera se podrá garantizar la permanencia, continuidad y cumplimiento del proceso enseñanza-aprendizaje. Además, se les debe ayudar a mejorar sus relaciones interpersonales, contribuir en la toma de decisiones con mayor lucidez, optimizar su autoestima, facilitar su desenvolvimiento en situaciones complejas con mejor eficacia y permitirles mantener una estabilidad emocional (Delgado-Benavides y Henríquez-Coronel, 2021).

Por otro lado, en los resultados de los percentiles se halló que el 20 % de los catedráticos *casi nunca* sintieron autonomía durante la pandemia de covid-19. La autonomía normalmente está relacionada con la preocupación que experimentan las personas sobre lo que los demás piensan de ellos, es decir, la preocupación que tienen cuando la gente los critica, la dificultad para tener opiniones personales y la seguridad que sienten al tomar decisiones importantes. Esta falta de autonomía pudo afectar la salud mental positiva de los catedráticos e impactar de forma negativa en su capacidad para crear sus propios criterios, autorregularse, ser independientes y tener confianza en sí mismos. Esto sugiere que los catedráticos de educación superior experimentaron problemas para adaptarse a una forma más autónoma de trabajo, donde tenían que tomar decisiones personales para poder dar clases en línea. Estas decisiones eran complicadas, ya que obligaron a los catedráticos a desembolsos económicos personales para costear ciertas tecnologías, acceso a internet y otras herramientas tecnológicas, además de planificar cambios en la jornada de trabajo, en los horarios de asesoría, en la aclaración de dudas, en la didáctica utilizada y en la elaboración

de los recursos educativos utilizados, con lo cual perdieron autonomía en la administración de su tiempo.

Otra dimensión de salud mental positiva analizada en los percentiles mostró que el 20 % de ellos *casi nunca* sintieron apoyo emocional para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con sus compañeros de trabajo o jefes. Esta falta de conexiones provocó que tuvieran dificultades para entender los sentimientos de los demás y ser empáticos con la forma de expresarse de sus compañeros. Esto es importante porque las relaciones interpersonales permiten el flujo de información y conocimiento necesario entre las personas para asegurar la supervivencia de cualquier sociedad, y esta convivencia fue detenida de forma abrupta como parte de las medidas sanitarias en la pandemia del covid-19. La propuesta para sobrellevar este problema es no descuidar los vínculos mediante la promoción de eventos sociales y recreativos, como convivios y competencias deportivas. Además, se pueden adoptar nuevos medios de comunicación que faciliten la convivencia en caso de no poder realizar actividades de forma física. Estas actividades pueden ayudar a disminuir el aislamiento social surgido por la pandemia, lo cual, a su vez, puede disminuir sus efectos negativos, tales como el aumento en los trastornos ansiosos depresivos, enfermedades de tipo cardiovascular, diabetes *mellitus* e incremento en la mortalidad, entre otros (Salinas-Rehbein y Ortiz, 2020).

En definitiva, los resultados sugieren que gracias a las estrategias que se implementaron durante la pandemia en la organización educativa de nivel superior, los niveles promedio de la variable salud mental positiva se mantuvieron sin cambios significativas al inicio y durante la emergencia sanitaria. Aun así, es importante que las instituciones de educación superior estén preparadas para continuar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para esto, es necesario que los catedráticos estén mejor capacitados sobre el uso de TIC y publicación de contenidos en línea. Por eso, es esencial que las instituciones ofrezcan cursos para que sus catedráticos actualicen sus conocimientos en esas áreas y proporcionarles apoyo psicológico y herramientas para que mejoren el cuidado de su salud mental.

Conclusiones

En el campo empírico social, la realización de este proyecto de investigación educativo ha permitido identificar el nivel de salud mental positiva de los catedráticos al inicio y durante la pandemia del covid-19, así como presentar una clasificación de las fortalezas y debilidades en cada una de las dimensiones de esta variable. Aunque el nivel de salud mental positiva de los catedráticos de educación superior fue bueno a lo largo de la pandemia del covid-19, esta investigación propone actividades que permitan un mejor desarrollo de la salud integral, en especial para el 20 % de los docentes que *casi nunca* presentaron autocontrol, autonomía y relaciones interpersonales.

Además, es importante que se hagan mediciones de aspectos de salud mental que puedan afectar el desempeño de los catedráticos para identificar áreas de oportunidad en el ambiente de trabajo. La salud mental positiva puede ser de gran utilidad para mejorar el desempeño de los catedráticos, especialmente en aspectos relacionados con el autocontrol y la autonomía, pues estos dos factores fueron los que consiguieron índices más bajos durante la pandemia. Esto demuestra que los catedráticos necesitan apoyo para sentir que tienen más control sobre el tiempo necesario para programar, diseñar y efectuar sus actividades frente a grupo, además de sentir que tienen el apoyo de sus superiores en caso de desarrollar sus habilidades con el uso de TIC y dominio de las clases en línea. Si no se realizan actividades para mejorar las dimensiones de salud positiva más bajas, se puede experimentar un ambiente laboral estresante que puede llevar a los catedráticos a expresar problemas que afecten su salud mental y su trabajo frente a grupo, como ansiedad, dificultad en la adaptación psicosocial, sintomatología depresiva, duelo, adicciones, violencia, insomnio, entre otros.

Por eso, se debe tener presente que la salud mental positiva es dinámica, y no concluyente, según las circunstancias internas y externas de los individuos. En pocas palabras, es un proceso que se construye diariamente a través de procesos de adaptación y estabilización.

El aporte científico de la presente investigación ha generado información valiosa para la identificación de los niveles de bienestar biopsicosocial de los catedráticos al inicio y durante la pandemia, lo cual puede ayudar a fortalecer su labor docente y su calidad de vida.

Futuras líneas de investigación

La presente investigación servirá como antecedente para realizar estudios comparativos de salud mental positiva y su impacto en el comportamiento de los colaboradores de las organizaciones; además, se propone la continuación de investigaciones que permitan enfocarse en este tema con énfasis en la generación de soluciones a este problema sanitario, así como su priorización de estudio.

Es importante considerar que la salud mental positiva —al ser entendida como el conjunto de características de personalidad y habilidades biopsicosociales que poseen las personas para lograr sus metas vitales y de autorrealización— presenta cambios de manera continua en función de la manera de adaptarse a las crisis, los diferentes momentos y contextos socioculturales en que los colaboradores se desenvuelven.

Referencias

- Aguilar-Barojas, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Secretaría de Salud de Tabasco*, 11(1-2), 333-338. <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
- Alvarado, D. y Berra, S. E. (2021). Retorno presencial a universidades en México y consecuencias de la salud mental por pandemia. *Revista Scientific*, 6(21), 252–266. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.13.252-266>
- Alvarán López, S. M., Velásquez, A. M., Murillo Ramírez, M. L., Betancur Quintero, M. A., Martínez Devia, K. T. y Chacón Borja, E. M. (2021). “Línea de la Felicidad”: salud mental de niños y niñas durante la pandemia y pospandemia por covid-19. *Facultad de Ciencias Sociales y Humanas*, 187.
- Álvaro, J. L., Guedes Gondim, S. M., Garrido Luque, A., Figueiredo Luna, A. y Campos Dessen, M. (2012). Desempleo y bienestar psicológico en Brasil y España: un estudio comparativo. *Revista Psicología: Organizações e Trabalho*, 12(1), 5–16.
- Anderson, D., Sweeney, D. J. y Williams, T. A. (2008). *Estadística para la administración y economía*. Cengage Learning.
- Barrera, M. L. y Flores, M. M. (2013). Construcción de una escala de salud mental positiva para adultos en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(39).
- Berasategi, N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N. y Ozamiz Echevarria, N. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en

- situación de confinamiento por el COVID-19. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatearen Argitalpen Zerbitzua.
- Chaquime, L. P. y Mill, D. (2016). Dilemas da docência na educação a distância: um estudo sobre o desenvolvimento profissional na perspectiva dos tutores da Rede e-Tec Brasil. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 97(245), 117–130. <https://doi.org/10.1590/S2176-6681/361514036>
- Cuenca, N., Robladillo, L., Meneses, M. y Suyo-Vega, A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689–695.
- De la Torre, G. L. y Fontalvo, Y. (2021). Estructura de sustentabilidad para el desarrollo de la educación presencial con acceso remoto en tiempos de COVID-19 (tesis de maestría). Universidad de la Costa, Atlántico-Colombia.
- Delgado-Benavides, J. C. y Henríquez-Coronel, M. A. (2021). Importancia del autocontrol docente frente al rol profesional. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 152-172.
- Dos Santos, B., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. D. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141.
- Ferreira, J. P. y Oliveira, R. M. (2018). Teletrabalho no contexto da educação a distância. *Multifaces*, 1(1), 90-100.
- Gómez, N. R. y Rodríguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educación. *AcademicDislosuer*, 1(1), 216-234.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Hordatt, C. and Haynes-Brown, T. (2021). Latin American and Caribbean teachers' transition to online teaching during the pandemic: Challenges, Changes and Lessons Learned. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 61, 131–163. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.88054>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548
- Lluch, M. T. (1999). Construcción de una escala para medir la salud mental positiva (tesis doctoral). Universidad de Barcelona, España. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2366/E_TESIS.pdf?sequence

- Lluch, M. T. (15 abril de 2020). Cuida la salud mental positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19. Depósito Digital de la Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/155397>
- Lluch, M. T. (2000). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Universitat de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42359>
- Macaya, X. C., Pihan, R. y Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Revista Humanidades Médicas*, 18(2), 215–232.
- Martínez, R., Pando, M., León, S. G., González, R., Aldrete, M. G. y López, L. F. (2015). Validez y confiabilidad de la escala de salud mental positiva. *Psicogente*, 18(33), 78–88. <https://doi.org/10.17081/psico.18.33.57>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2020). Objetivo 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. Recuperado de <https://Www.Un.Org/Sustainabledevelopment/Es/Education/>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). Guía del productor de cuentas nacionales de salud: con aplicaciones especiales para los países de ingresos bajos y medios.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Infection prevention and control during health care for probable or confirmed cases of Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) infection: interim guidance.
- Ortiz, N. I., Moreno, L. J. y Hurtado, D. A. (2022). Salud mental y estrategias de afrontamiento frente al desempleo en un grupo de egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia-seccional Urabá (trabajo de grado). Universidad de Antioquia.
- Osorio, J. L. (2022). Diseño y validación de un programa de salud mental en las organizaciones. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(1).
- Peraza de Aparicio, C. X. (2021). Educación emocional en el contexto de la pandemia de COVID-19. *MediSur*, 19(5), 891-894.
- Romero-Saldaña, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6(3), 105-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55

- Said-Hung, E., Marcano, B. y Garzon-Clemente, R. (2021). Ansiedad académica en docentes y Covid-19. Caso instituciones de educación superior en Iberoamérica. *Prisma Social*, 33, 289–305.
- Salinas-Rehbein, B. y Ortiz, M. S. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(10), 1533–1534. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020001001533>
- Santiago, J., Bernaras, E. y Jaureguizar, J. (2020). Salud mental positiva: del concepto al constructo, evolución histórica y revisión de teorías. *Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 115-121.
- Santos, K. D. A. y Silva, J. P. da. (2022). Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisao integrativa. *Revista SPAGESP*, 23(1), 131-145.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press
- Soto-Crofford, C. A. y Deroncele-Acosta, A. (2021). Salud mental positiva en una comunidad de docentes en Ecuador. *Maestro y Sociedad*, 18(4), 1633–1654.
- Vargas, M. L. (2018). La exposición a factores de riesgo psicosocial y la salud mental de los docentes oficiales como factores asociados al desempeño académico en instituciones educativas de Medellín 2014-2018 (trabajo de grado). Universidad de Antioquia.

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Metodología	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Software	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Validación	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Análisis Formal	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Investigación	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Recursos	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez, Gustavo Morán Soto <<igual>>
Curación de datos	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez, Gustavo Morán Soto <<igual>>
Escritura - Preparación del borrador original	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez, Gustavo Morán Soto <<igual>>
Escritura - Revisión y edición	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez, Gustavo Morán Soto <<igual>>
Visualización	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Supervisión	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez, Gustavo Morán Soto <<igual>>
Administración de Proyectos	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez <<igual>>
Adquisición de fondos	Linda Miriam Silerio Hernández, Mayela del Rayo Lechuga Nevárez, Gustavo Morán Soto <<igual>>