

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Salud mental positiva y competencias socioemocionales en
adolescentes de una Institución Educativa Pública de
la Provincia de Sandía, Puno – 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Eric José Mercado Mamani

Fany Esmeralda Alanoca Esteban

Asesor:

Mg. Janeth Lidia Zela Mamani

Juliaca, octubre del 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Janeth Lidia Zela Mamani, docente de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“SALUD MENTAL POSITIVA Y COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA PROVINCIA DE SANDÍA, PUNO – 2024”** de los autores **Eric José Mercado Mamani** y **Fany Esmeralda Alanoca Esteban** tiene un índice de similitud de 18% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 15 días del mes de setiembre del año 2025.



Mg. Janeth Lidia Zela Mamani

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquani, a Nueve día(s) del mes de Octubre del año 2023, siendo las 14:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. Santos Armandina Farcega Huancos, el (la) secretario(a) Mg. Kristel Raquel Hilaraca Mamani y los demás miembros Mg. Rita Cordova Soncco y el (la) asesor(a) Mg. Janeth Lidia Zela Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado Salud mental positiva y competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandia, Puno - 2024

- de los (las) bachilleres
- a) Eric José Mercado Mamani
 - b) Fany Esmeralda Alanoca Esteban
 - c) _____

conducente a la obtención del título profesional de Psicólogas
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Eric José Mercado Mamani

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	Bueno	Muy bueno

Bachiller (b): Fany Esmeralda Alanoca Esteban

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	Bueno	Muy bueno

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
 Presidente/a

[Firma]
 Asesor/a

[Firma]
 Bachiller (a)

 Miembro

[Firma]
 Bachiller (b)

[Firma]
 Secretario/a

[Firma]
 Miembro

 Bachiller (c)

DEDICATORIA

Creo que las cosas imposibles las hace Dios. y una de ellas es este logro alcanzado, mis infinitas gracias es, para el Todopoderoso, en segundo lugar, agradezco de manera muy especial a mi amada esposa, Fany Esmeralda Alanoca Esteban y a mis dos herencias de Jehová mi, primogénito José Caleb Mercado Alanoca, y mi princesa Thabita Celima Mercado Alanoca, quienes fueron mis pilares fundamentales para alcanzar este sueño. de igual forma a mis queridos padres Sr. José Mercado Quispe y doña Lorenza Mamani Maraza, quienes con cariño y acompañamiento han hecho que esto fuera posible.

Eric José Mercado Mamani

Creo que las cosas imposibles las hace Dios. y una de ellas es este logro alcanzado, mis infinitas gracias es, para el Todopoderoso, en segundo lugar, agradezco de manera muy especial a mi querido esposo, Eric José Mercado Mamani y a mis dos tesoros, mi primogénito José Caleb Mercado Alanoca, y mi princesa Thabita Celima Mercado Alanoca, quienes fueron mis pilares fundamentales para alcanzar este sueño. de igual forma a mis queridos padres Sr. Calixto Alanoca Pérez y doña María Lourdes Esteban Carita, quienes con cariño y acompañamiento han hecho que esto fuera posible.

Fany Esmeralda Alanoca Esteban

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro agradecimiento a la Universidad Peruana Union Campus Juliaca por brindarnos la oportunidad de concretar y hacer realidad nuestros proyectos profesionales. Agradecemos profundamente a nuestra asesora de tesis, Mg. Janeth Lidia Zela Mamani, así como a todos los docentes que contribuyeron a nuestra formación. También queremos reconocer a los directivos y profesores que mostraron su disposición para apoyarnos en nuestra investigación, así como a los estudiantes que participaron en el estudio.

ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO	V
ÍNDICE DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
Resumen	8
Abstrac	9
1. Introducción	10
2. Materiales y Métodos	15
2.1. Participantes.....	15
Población.....	15
Muestra	15
2.2. Instrumentos.....	16
2.3. Análisis de datos.....	17
3. Resultados y Discusión	18
3.1. Resultados sociodemográficos	18
3.2. Resultados descriptivos por variables.....	18
Tabla 3.....	20
<i>Análisis descriptivo de la variable competencias socioemocionales</i>	20
3.3. Resultados inferenciales	20
3.4. Discusión	22
CONCLUSIONES.....	27
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Categorización de los datos sociodemográficos	18
Tabla 2 Análisis descriptivo de la variable salud mental positiva	19
Tabla 3 Análisis descriptivo de la variable competencias socioemocionales	20
Tabla 4 Análisis de la prueba de normalidad.....	21
Tabla 5 Análisis de relación entre las variables y las dimensiones.....	22

Salud mental positiva y competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024

Positive mental health and social-emotional skills in adolescents at a public educational institution in the province of Sandía, Puno – 2024

Eric José Mercado Mamani^{a*}, Fany Esmeralda Alanoca Esteban^a, Janeth Lidia Zela Mamani ^a

^aEP. Psicología, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

Resumen

Se tiene como objetivo determinar la relación entre la salud mental positiva y las competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024. La metodología a la cual corresponde es al diseño no experimental, tipo básico y de nivel correlacional. La población se encuentra conformado por 420 estudiantes de ambos sexos que se encuentran cursando el nivel secundario, mientras que la muestra representativa fue de 166 adolescentes, para ello se tuvo en cuenta el muestreo probabilístico estratificado. Para alcanzar los datos se tuvo en cuenta la Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999) de adaptación peruana realizado por Calizaya-López et al. (2022), también se tiene el inventario de competencias socioemocionales CSE-AS de Cartagena et al. (2023). Los hallazgos indican, el 77.7% de los adolescentes presentan una salud mental positiva de nivel medio, el 13.9% corresponde al nivel alto y el 8.4% bajo; mientras que el 58.4% de los encuestados se encuentra con el nivel medio de competencias socioemocionales, el 39.8% se encuentra en el nivel alto y el 1.8% corresponde al nivel bajo. Además, la salud mental positiva se relaciona de forma directa y débil con las competencias socioemocionales ($p = .000$ y un coeficiente de correlación de $T_b = .313$). Se concluye, que a medida que mejora la salud mental positiva, también tienden a aumentar las competencias socioemocionales.

Palabras clave: Salud Mental Positiva, Competencias Socioemocionales

Abstrac

The objective is to determine the relationship between positive mental health and socioemotional competencies in adolescents of a Public Educational Institution of the Province of Sandía, Puno - 2024. The methodology used is a non-experimental design, basic type and correlational level. The population is made up of 420 students of both sexes who are in secondary school, while the representative sample was 166 adolescents, for which stratified probabilistic sampling was used. To reach the data, the Positive Mental Health Scale of Lluch (1999) of Peruvian adaptation made by Calizaya-López et al. (2022) was taken into account, there is also the inventory of socioemotional competences CSE-AS of Cartagena et al. (2023). The findings indicate, 77.7% of adolescents present a positive mental health of medium level, 13.9% correspond to the high level and 8.4% low; while 58.4% of respondents are with the medium level of socioemotional competencies, 39.8% are in the high level and 1.8% correspond to the low level. Moreover, positive mental health is directly and weakly related to socioemotional competencies ($p = .000$ and a correlation coefficient of $T_b = .313$). It is concluded, that as positive mental health improves, socioemotional competencies also tend to increase.

Keywords: Positive Mental Health, Social-Emotional Competencies

* Autor de correspondencia: Eric José Mercado Mamani, Fany Esmeralda Alanoca Esteban, Janeth Lidia Zela Mamani
Km. 19 Carretera Central, Ñaña, Lima
Tel.: +0-000-000-0000
E-mail: autor1psic.josemercado@gmail.com, autor2psic.alanocafany@gmail.com

1. Introducción

Hoy en día, los adolescentes enfrentan dificultades emocionales, cognitivos y sociales, que impacta de forma directa en la salud mental y en la falta de las competencias socioemocionales, estos problemas son a consecuencia de los cambios biopsicosociales, que afecta de forma directa en la salud mental positiva (González et al., 2023; Zumba y Moreta, 2022). Tal como lo reportó la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) a nivel mundial, de cada 7 adolescentes uno presenta algún tipo de trastorno mental, que representa al 15.0%. Otro reporte de la OMS (2023) el 13.0% de los adolescentes se encuentran diagnosticado con trastorno mental, lo que demuestra que existe un incremento de 2.0% entre los años 2023 a 2024, las principales causantes son, la ansiedad, depresión y problemas de comportamiento, que perjudican en la salud mental y física, llegando a limitar para llevar una vida plena a futuro.

América Latina, también enfrenta esta realidad, aproximadamente más de 16 millones de adolescentes entre las edades de 10 a 16 años, se encuentran con un trastorno mental ya diagnosticado (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF, 2024). Lo mismo acontece en Uruguay, de cada 10.0% de adolescentes 6 presenta algún síntoma leve de problemas de salud mental y uno con problemas severos que impacta de forma significativa en el desarrollo de la vida cotidiana (UNICEF, 2023).

En Perú también se reportan estos hechos, el 32.3% presentan algún tipo de problemas de salud mental o emocional (Secretaría Nacional de la Juventud, 2023). Otro reporte de MINSA (2023) entre los meses de enero a julio, se atendieron 911 330 casos reportados sobre trastorno de salud mental, siendo con más frecuencia las patologías de ansiedad, problemas emocionales, depresión y problemas de comportamientos.

Por lo tanto, la salud mental se conoce como un estado de bienestar emocional, psicológico y social, en donde el individuo es consciente de las diferentes habilidades y capacidades que tiene, lo que conduce a ser capaz de sobrellevar las diferentes presiones cotidianas (UNICEF, 2023). Sin embargo, la salud mental positiva (SMP), son recursos psicosociales, personales, actitudes, afectivos y comportamientos positivos, que permite enfrentar los diferentes retos

que presenta la vida, sean a nivel personal, familiar, social y escolar (Padilla et al., 2024). Que conlleva a resultados productivos en la construcción de las relaciones positivas y satisfactorias, también demuestra la capacidad de llegar adaptarse de los diferentes cambios y hacer frente a las adversidades (Toribio y Andrade, 2023).

La Salud Mental Positiva, se encuentra caracterizada por tres factores: a) Capacidad de adaptación, son las percepciones positivas que fomentan el crecimiento personal y el desarrollo de la empatía, lo que genera confianza al interactuar con los demás (Calizaya et al., 2022); b) Satisfacción personal y autonomía, corresponde a la vida individual y las expectativas con el futuro, abarcando las diversas habilidades para tomar decisiones y establecer criterios propios que refuercen la autoconfianza (Lluch, 2020); y c) La tolerancia a la frustración, esta referida a los comportamientos que ayudan a controlar las emociones, permitiendo enfrentar adecuadamente los problemas y obstáculos que surgen en el camino de cada persona (Calizaya et al., 2022).

La postura teórica de Lluch (2020) está centrado en el estado dinámico de la persona, que implica cambios en los pensamientos, emociones y comportamientos según las experiencias que enfrenta una persona. Este modelo refleja actitudes que pueden ser tanto positivas como negativas, determinadas por factores emocionales, cognitivos y conductuales (Lara y Ruschel, 2015). Estas tres áreas son fundamentales para identificar y alcanzar aspiraciones, satisfacer necesidades y adaptarse al entorno (Mantas et al., 2015). Esto demuestra que la SMP, logra ser un constructo que se incluyen componentes que están directamente relacionados con el bienestar emocional, que vincula el funcionamiento psicológico de cada persona de acuerdo a la aceptación y la contribución social que pueda mostrar (Santiago et al., 2019).

También se tiene el modelo teórico de Keyes (2002) considera que el desarrollo interpersonal y social, permite demostrar una actitud positiva y de aceptación frente a las diferencias individuales. Siendo el principal componente el funcionamiento efectivo, es la capacidad de un individuo para utilizar plenamente sus habilidades y competencias para satisfacer sus necesidades personales, objetivos y valores interpersonales (Lara y Ruschel, 2015). En

donde, el contexto social y cultural, logra ser un entorno que permite la satisfacción individual, también permite la construcción de la salud mental, por la valoración que se ejerce y demuestra un funcionamiento dentro de la sociedad (Muñoz et al., 2022).

Mientras que las competencias socioemocionales, es un conjunto de habilidades emocionales, individuales e interpersonales, que influye de forma directa en las capacidades de cada individuo en poder sobrellevar las presiones del contexto social en el que se encuentra (Ruvalcaba et al., 2019). Otra definición de Verbeke et al. (2004) es manejar de forma apropiada las emociones en situaciones interpersonales, por la regulación de las emociones, como también en el bienestar subjetivo y en la salud mental. Las competencias que muestran los individuos destacan por la interacción con su entorno, como también por el impacto del aprendizaje y el desarrollo que adquiere a lo largo de su vida, porque, es el resultado de llegar aplicar los conocimientos, actitudes y características de la personalidad (Mikulic et al., 2017).

Las competencias socioemocionales, se encuentra conformado por los siguientes factores: a) Autoconciencia, es la conciencia del propio estado emocional, incluidas múltiples emociones; b) Autogestión de las emociones, son las habilidades para discernir y comprender las emociones de los demás; c) Conciencia social, son las capacidades que permite comprender sobre las diferentes posturas o perspectivas de los demás, para llegar a empatizar con ellos, llegando a tener en cuenta las diversas culturas, contextos y creencias que uno las mantiene; d) Habilidades de relación, está relacionado a buscar mantener las relaciones sanas y más solidarias para llegar a desenvolverse de forma eficiente con el contexto social; y e) La toma de decisiones responsables, demuestra comportamientos críticos y reflexivos en llegar a comprender en la toma de las decisiones sobre el comportamiento de la persona y en las interacciones sociales (Cartagena et al., 2023; Saarni, 2014).

Las diferentes competencias emocionales, puede ayudar a gestionar negociaciones complejas, que invariablemente implican ambigüedad, múltiples contrapartes o equipos, presión del tiempo, percepción de crisis o altos riesgos,

influencias interpersonales dinámicas y múltiples capas de cultura que interactúan en el proceso de negociación (Saarni, 2014).

El modelo teórico de Mayer y Salovey (1997) hace referencia que algunas personas son más competentes emocionalmente. Porque demuestra una serie de habilidades mentales relacionados con las emociones y el procesamiento de la información emocional. Además, las personas emocionalmente estables demuestran una serie de capacidades de percibir y expresar emociones, comprenderlas, utilizarlas y gestionarlas para fomentar el crecimiento personal (Suárez y Castro, 2022). Por lo tanto, las diferentes habilidades emocionales son recursos personales que expresa cada persona, llegando a convertirse en mostrar un comportamiento que permita ser aceptado dentro de la sociedad (Estrada et al., 2016). El llegar a emplear las emociones de forma acertada, contribuye de forma directa en los pensamientos y es la acción que uno realiza, como los comportamientos específicos como la empatía, asertividad y el optimismo, mientras que uno procesa la información, demuestra capacidades de identificar, expresar y etiquetar emociones (Mikulic et al., 2017).

De acuerdo a los antecedentes investigativos se tiene el estudio realizado por Nieto (2021) en estudiantes de secundaria de la ciudad de Barranquilla – Colombia, con el propósito de identificar la relación entre el reconocimiento facial de las emociones y la salud mental, llegando a identificar que existe relación entre las variables propuestas ($Rho = .07$), lo que indica, que los estudiantes que mantienen expresiones emocionales positivas, mejora de forma significativa la salud mental.

También se tiene otro estudio realizado en Ecuador por Zumba y Moreta (2022) enfocado en una población de adolescentes, con el propósito de analizar la relación entre la afectividad, dificultades de regulación emocional y la salud mental, llegó al siguiente resultado que las dificultades de regulación emocional y los problemas en salud mental se relacionan de forma inversa ($rho = -.06$), es decir, cuando los adolescentes tienen la capacidad de sobrellevar las emociones de manera apropiada, los problemas a nivel de salud mental serán menor.

El trabajo de Navarrete et. (2022) ejecutado en una población de adolescentes y jóvenes, se propuso como objetivo conocer la relación entre la

salud mental y las habilidades socioemocionales, llegando alcanzar el siguiente resultado que las variables propuestas guardan relación ($r = .665$), lo que demuestra cuando se mantiene niveles altos de salud mental positiva, mejora de forma significativa las habilidades emocionales.

Otro estudio ejecutado en Murcia – España de Rojo (2023) se propuso en determinar la relación que existe entre las competencias socioemocionales y los conflictos escolares, siendo el resultado que las variables propuestas se relacionan de forma inversa ($r = -.182$), lo que demuestran, cuando los estudiantes presentan niveles altos de competencias socioemocionales, los conflictos dentro del entorno escolar llegan a disminuir.

Mientras que el estudio de Leiva et al. (2021) se propuso como objetivo, identificar la relación entre el sentido de comunidad, bienestar, salud mental y el género en un grupo de adolescentes escolarizados, siendo sus resultados que la salud mental guarda relación directa con el sentido de comunidad ($r = .20$), también llegó a identificar que el bienestar tiene relación inversa con la salud mental ($r = -.27$), lo que indica, que los escolares que se encuentran conectados con el contexto social, llegan a experimentar bienestar a nivel de la salud mental.

Por esa razón, se tiene como objetivo general: Determinar la relación entre la salud mental positiva y competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024. Dentro de los específicos se tiene: a) Determinar la relación entre la salud mental positiva y la autoconciencia; b) Determinar la relación entre la salud mental positiva y la autogestión de las emociones; c) Determinar la relación entre la salud mental positiva y la conciencia social; d) Determinar la relación entre la salud mental positiva y las habilidades de relación; e) Determinar la relación entre la salud mental positiva y la toma de las decisiones responsables.

2. Materiales y Métodos

El presente estudio se centra dentro del tipo básica, lo que demuestra que no conlleva a vínculos prácticos, solo pretende ampliar los conocimientos en base a los resultados alcanzados y las teorías existentes (Carrasco, 2006). De igual forma, corresponde al nivel correlacional, solo se identificó la asociación o relación entre las variables y las dimensiones, mediante los análisis estadísticos. Mientras que el diseño a la que corresponde es no experimental de corte transversal, no se manipula las variables y los instrumentos fueron evaluados en un solo instante único (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Lo que indica, que el estudio tiene la intención de analizar la relación entre las variables propuestas utilizando los términos estadísticos, basándose en datos recolectados en un solo momento.

2.1. Participantes

Población

De acuerdo a Maldonado et al. (2023) la población es la representación total de los participantes que cumplen con las características comunes para representar al grupo de estudio. Por lo descrito, la población finita se encuentra representado por 420 estudiantes, se llegaron a incluir a estudiantes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandia, se encuentran cursando el nivel secundario de primero a quinto, conformado por ambos sexos. Se les excluyen, a estudiantes que no se encuentran en una institución particular y estudiantes que no se encuentran debidamente matriculados en el periodo 2024.

Muestra

Para, Arias (2020) la muestra logra ser una parte representativa de la población, esta representación permite alcanzar los datos, para luego llegar a generalizar los resultados a la población de estudio. Por lo tanto, la muestra estuvo representado por 166 estudiantes. Para alcanzar la muestra se trabajó bajo la técnica del muestreo probabilístico estratificado.

2.2. Instrumentos

Para la medición de la primera variable, se tuvo en cuenta la Escala de Salud Mental Positiva, que fue desarrollado por Lluch (1999) de adaptación peruana realizado por Calizaya-López et al. (2022) en adolescentes y adultos de la ciudad de Arequipa, que corresponden a la edad de 12 años a más, lo conforma 31 ítems, tipo de respuesta Likert (Nunca o casi nunca= 1 a Siempre o casi siempre= 4), conformado por 3 dimensiones (Capacidad de adaptación, satisfacción personal y autonomía y la tolerancia a la frustración), la aplicación puede llegar a ser de forma individual y grupal, en un tiempo 18 a 20 minutos, siendo el objetivo del instrumento en identificar el nivel bienestar emocional, identificar sus fortalezas, los recursos personales que favorecen en la construcción del bienestar mental.

De acuerdo a Calizaya-López et al. (2022) para la validez tomó en cuenta el coeficiente de KMO, identificándose que los datos son adecuados, por el valor de .93, también por ítems individuales llegan a superar los .83, lo que resulta satisfactorio para llevar a cabo el análisis, además, según el test de

Esfericidad de Bartlett, consigue ser de $\chi^2(703) = 23449.31$ y $p < .001$, indica que las correlaciones entre los ítems, lo que sugiere que están altamente correlacionados y que es apropiado para alcanzar los datos. Sin embargo, la confiabilidad fue realizado por la estadística de Omega de McDonald (ω) logrando ser superior a .81, lo que indica que el instrumento es altamente consistente y aplicable.

Para la segunda variable, se tuvo en cuenta el inventario de competencias socioemocionales CSE-AS, que fue construido para una población de adolescentes peruanos de 12 a 17 años de la Región de Lima Metropolitana, por Cartagena et al. (2023) lo conforman 23 preguntas con una alternativa de respuesta de tipo Likert (nunca = 1, a siempre = 5), siendo las dimensiones de (Autoconciencia, autogestión de las emociones, conciencia social, habilidades de relación, y la toma de decisiones responsables), su aplicación se puede realizar de forma individual y grupal, para lo cual se requiere un tiempo de 15 a 18 minutos, tiene la intención de identificar las diferentes áreas de fortaleza, que

permite promover el desarrollo integral de cada persona, que impacta de forma directa en la vida personal y social.

Según, Cartagena et al. (2023) la validez fue desarrollado por criterio de expertos, para su análisis fue mediante el coeficiente de V de Aiken, llegando alcanzase que los ítems superan a .81, lo demuestra que los ítems son apropiados para medir los propósitos del instrumento. Sin embargo, la confiabilidad del instrumento fue realizado por el coeficiente de Alfa de Cronbach (α) y Omega de McDonald (ω) logrando ser los valores, ($\alpha = .71$ a $.91$) mientras que en ($\omega = .71$ a $.93$), sugiere que los valores alcanzados demuestran que el coeficiente es aceptable.

2.3. Análisis de datos

Los datos alcanzados fueron procesados en el programa Microsoft Excel, llegando a organizarse según a las variables y dimensiones que corresponde cada ítems, también se tuvo en cuenta las opciones de respuesta que llego a considerar cada participantes, una vez culminado el procesado de datos, se transportó al Software estadístico SPSS-25, para proceder con el análisis de los resultados sociodemográficos llegando a identificar la edad y el sexo de los participantes, representados en frecuencias y porcentajes, luego se identificaron los resultados descriptivos como de la variable, salud mental positiva y competencias socioemocionales, posteriormente, se realizó el análisis de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, llegando alcanzarse que no presenta distribución normal, para finalizar se llevaron a cabo los análisis inferenciales de acuerdo a las hipótesis propuesto por medio de la estadística de coeficiente de correlación de Tau b de Kendall.

3. Resultados y Discusión

3.1. Resultados sociodemográficos

En la tabla 1, se alcanza observar que el 51.2% (85) son estudiantes de sexo femenino y el 48.8% (81) corresponde a estudiantes de sexo masculino. Referente a la edad de los participantes, se encuentran entre 12 a 16 años, el 38.0% (63) corresponde a la edad de 13 años, lo sigue muy de cerca la edad de 14 años con el 29.5% (49), sin embargo, la edad de 15 años se encuentra representado por el 16.3% (27), y en 16 años de 7.2% (12).

Tabla 1

Categorización de los datos sociodemográficos

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	81	48.8%
	Femenino	85	51.2%
Edad	12 años	15	9.0%
	13 años	63	38.0%
	14 años	49	29.5%
	15 años	27	16.3%
	16 años	12	7.2%
Total		166	100.0%

3.2. Resultados descriptivos por variables

En la tabla 2, el 77.7% (129) estudiantes se encuentran con la salud mental positiva de nivel medio, mientras que el 13.9% (23) corresponde al nivel alto y el 8.4% (14) corresponde al nivel bajo. En las dimensiones de salud mental positiva, en la capacitación de adaptación sobresale la categoría medio representado por 59.6% (99), lo sigue la categoría alto de 36.7% (61) y el 3.6% (6) corresponde al nivel bajo, sin embargo, en la dimensión satisfacción personal y autonomía, se sobrepone el nivel medio con el 44.0% (73), lo sigue de muy de cerca el nivel bajo con el 43.4% (66) y en el nivel alto se encuentra representado por 12.7% (21).

Tabla 2*Análisis descriptivo de la variable salud mental positiva*

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Salud mental positiva	14	8.4%	129	77.7%	23	13.9%
Capacidad de adaptación	6	3.6%	99	59.6%	61	36.7%
Satisfacción personal y autonomía	72	43.4%	73	44.0%	21	12.7%
Tolerancia a la frustración	66	39.8%	76	45.8%	24	14.5%

En la tabla 3, se alcanza observar el 58.4% (97) de los estudiantes se ubican en el nivel medio con las competencias socioemocionales, mientras que el 39.8% (66) se ubica con el nivel alto y solo el 1.8% (3) se localiza en el nivel bajo. En las dimensiones de las competencias emocionales, en la primera dimensión autoconciencia, se aprecia el 48.2% (80) son adolescentes que se encuentran en la categoría medio, el 45.8% (76) alto y 6.0% (10) bajo; sin embargo, en la segunda sobre la autogestión de las emociones, sobresale el nivel alto con el 58.4% (102), lo sigue, el medio de 36.7% (61) y solo el 4.8% (8) corresponde al nivel bajo; referente a la tercera dimensión conciencia social, el 61.4% (102) se encuentra en la categoría alto, el 36.7% (61) se localiza en el nivel medio y el 1.8% (4) bajo; respecto a la cuarta dimensión que corresponde a las habilidades de relación, el 58.4% (97) medio, el 39.2% (65) alto y el 4.8% (8) bajo; y en la quinta dimensión el 47.6% (79) corresponde a los niveles medio y alto, mientras que el 4.8% (8) corresponde al nivel bajo.

Tabla 3*Análisis descriptivo de la variable competencias socioemocionales*

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Competencias socioemocionales	3	1.8%	97	58.4%	66	39.8%
Autoconciencia	10	6.0%	80	48.2%	76	45.8%
Autogestión de las emociones	8	4.8%	61	36.7%	97	58.4%
Conciencia social	3	1.8%	61	36.7%	102	61.4%
Habilidades de relación	4	2.4%	97	58.4%	65	39.2%
Toma de decisiones responsables	8	4.8%	79	47.6%	79	47.6%

3.3. Resultados inferenciales

En la tabla 4, según los resultados de la prueba de Kolmogorov Smirnov, donde se evidencia que el nivel de significancia consigue ser menor a 0.05 en la variable Salud Mental Positiva, dimensiones: Satisfacción personal y autonomía, tolerancia a la frustración, autogestión de las emociones, conciencia social, habilidades de relación y la toma de decisiones responsables, lo que demuestra que no presenta distribución normal; por otro lado, la variable competencias emocionales y las dimensiones capacidad de adaptación, y la autoconciencia, consigue ser mayor a 0.05 el nivel de significancia, lo que sugiere, si presenta distribución normal, por consiguiente, para el análisis de la hipótesis se realizó a través de la prueba no paramétrica de Tau de Kendall.

Tabla 4*Análisis de la prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Salud mental positiva	.115	166	.000
Capacidad de adaptación	.048	166	.200*
Satisfacción personal y autonomía	.082	166	.008
Tolerancia a la frustración	.118	166	.000
Competencias socioemocionales	.063	166	.200*
Autoconciencia	.065	166	.083
Autogestión de las emociones	.078	166	.016
Conciencia social	.091	166	.002
Habilidades de relación	.084	166	.007
Toma de decisiones responsables	.104	166	.000

En la tabla 5, se demuestra que existe relación directa y débil entre la salud mental positiva con las competencias socioemocionales, por los siguientes valores alcanzados sig.= .000, es menor a 0.05; mientras que la prueba de Tau b de Kendall = .313, se considera que la relación es directa y débil, esto demuestra, aquellos estudiantes con niveles altos de salud mental positiva, tienden a tener mejores competencias socioemocionales.

También se ha identificado, que la variable salud mental positiva se relaciona de forma directa y débil con las dimensiones de las competencias socioemocionales: Autoconciencia (p= .000; $T_b = .250$); Autogestión de las emociones (p= .000; $T_b = .266$); Conciencia social (p= .000; $T_b = .245$); Habilidades de relación (p= .000; $T_b = .276$); y la toma de decisiones responsables (p= .000; $T_b = .315$).

Tabla 5*Análisis de relación entre las variables y las dimensiones*

	Salud mental positiva	
	p	Tau b de Kendall
Competencias emocionales	.000	.313**
Autoconciencia	.000	.250**
Autogestión de las emociones	.000	.266**
Conciencia social	.000	.245**
Habilidades de relación	.000	.276**
Toma de decisiones responsables	.000	.315**

3.4. Discusión

En la hipótesis general, se llegó a identificar que existe relación directa y débil entre la salud mental positiva y las competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía de la región de Puno, por los siguientes valores ($p = .000$; $T_b = .313$). El resultado sugiere que aquellos adolescentes que consiguen experimentar un estado de salud mental favorable, llegó a mostrar una mayor capacidad para llegar a manejar las diferentes emociones, como también establecerá relaciones interpersonales positivas y enfrentará de la mejor manera posible los desafíos. De acuerdo a la revisión de los antecedentes investigativos no se registraron estudios similares, pero el trabajo de Nieto (2021) demuestra alguna aproximación con el resultado alcanzado, llegando a determinar cuando los estudiantes llegan a experimentar emociones positivas, consiguen canalizar de una manera más acertada los cuadros de ansiedad, estrés y depresión. Otro estudio de Zumba y Moreta (2022) determinó cuando los adolescentes tienen la capacidad de sobrellevar las emociones de manera apropiada, los problemas a nivel de salud mental serán menor. Mientras que el estudio de Leyva y Huamán (2021) identificó que aquellos adolescentes que presentan buenas habilidades emocionales, tienen a experimentar una buena salud mental. El resultado alcanzado, como los antecedentes investigativos, indican que el manejo

apropiado de las emociones son mecanismos que permiten alcanzar una mejor estabilidad a nivel de salud mental. Porque, la salud mental positiva, incluye diferentes habilidades que permiten el desarrollo psicológico, emocional, físico, social y espiritual, estas capacidades son esenciales para que el individuo afronte las diferentes tensiones que se le presentan (Barry, 2009). Mientras que las competencias socioemocionales, son las habilidades y las capacidades que permite gestionar, comprender y expresar las emociones, como también permite interactuar de manera más eficiente con los demás (Ruvalcaba et al., 2019). Las diferentes actividades dirigidas al bienestar de la salud mental, tienen un impacto significativo, a nivel individual y social, que permite el desarrollo apropiado a nivel psicológico y psicofisiológico (Leiva et al., 2015). Mientras que el modelo teórico de Keyes (2022) argumenta que la salud mental no solo consigue ser, la ausencia de la enfermedad, sino es un estado que incluye diferentes componentes, como es el bienestar emocional, psicológico y social, que son medio que permiten el bienestar del individuo.

Referente a la primera hipótesis específica, se identificó que la salud mental positiva guarda relación directa y débil con la autoconciencia ($p = .000$; $T_b = .250$). Este resultado demuestra, que aquellos estudiantes que se encuentra con niveles alto de salud mental positiva, mayor será la autoconciencia. De acuerdo a la revisión de los antecedentes investigativos, no se registraron estudios similares, pero el estudio de Navarrete et. (2022) identificó que mantener niveles altos de salud mental positiva, tiene un impacto significativo en el desarrollo de las habilidades emocionales. Sin embargo, el estudio de Zumba y Moreta (2022) determinó que los adolescentes que tienen la incapacidad de llegar a gestionar y controlar las emociones de forma más efectiva, conllevan a manifestar comportamientos emocionales desapropiados o presenta problemas para expresar sus emociones de manera más adecuada. Por lo tanto, llegar a mantener un estado de bienestar, es aquella persona que consiguen gestionar sus emociones, lo cual, permite enfrentar de forma positiva las diferentes circunstancias y sobrelleva de una manera más saludable los comportamientos y los estados emocionales (Góngora y Castro, 2018; Pérez y Guerra, 2014). Se hace necesario comprender y reconocer las propias emociones,

comportamientos y pensamientos, porque afectan de forma directa en las acciones y las decisiones que uno las realiza (Saarni, 2014).

En la segunda hipótesis específica, se determinó que la variable salud mental positiva se relaciona de forma directa y débil con la autogestión de las emociones ($p = .000$; $T_b = .266$). Es decir, cuando los adolescentes muestran un estado de bienestar, se observa que llega a mejorar la capacidad de gestionar las emociones. Según, la revisión de los antecedentes no se registraron estudios que muestra alguna semejanza, pero el estudio de Nieto (2021) determinó que las expresiones emocionales positivas mejoran de forma significativa en el desarrollo de la salud mental positiva. Mientras que el trabajo de Navarrete et. (2022) considera que es importante llegar a cuidar la salud mental, porque es un medio que permite desarrollar las competencias emocionales y permite beneficiar de forma directa a nivel personal y social. Por consiguiente, la SMP, es un mecanismo que beneficia de forma directa en el bienestar general y el desarrollo del individuo, también impacta de forma directa en el desarrollo con su entorno, por la práctica de la autogestión, optimismo, sobrellevar los problemas, mejorar la calidad de vida, ser resiliente, entre otras características que permite adaptarse a diferentes circunstancias (Padilla et al., 2024). Las habilidades mencionadas, consiguen ser muy elementales para el desarrollo emocional y la salud mental, lo que permitirá comprender y regular los comportamientos y las emociones en diferentes situaciones (Saarni, 2014).

De acuerdo a la tercera hipótesis específica, la salud mental positiva guarda correlación directa y débil con la conciencia social ($p = .000$; $T_b = .245$). Es decir, aquellos adolescentes que tiene un buen estado de salud mental positiva, tienen un buen manejo de la conciencia social. De acuerdo a la revisión de los estudios anteriores no se registraron estudios similares, pero se tiene el trabajo de Nieto (2021) identificó que los estudiantes que tienen una mejora notable en la salud mental, es porque manifiesta emociones positivas. Mientras que el trabajo de Zumba y Moreta (2022) determinó cuando los adolescentes consiguen ser capaces de llegar a manejar sus emociones de manera eficiente, llegaron a experimentar una disminución dentro de los problemas de la salud mental. Por lo tanto, la salud mental positiva permite enfrentar diferentes desafíos y

adversidades que uno puede llegar a enfrentarlo y también fortalece al manejo de la conciencia social (Barry, 2009). Mientras que la conciencia social, consigue ser las capacidades de llegar a comprender y tomar posturas consientes de uno mismo y de los demás, porque permite desarrollar las habilidades de empatía y relaciones sociales más saludables (Cartagena et al., 2023).

Según a la cuarta hipótesis específica, se determinó que la salud mental positiva guarda correlación directa y débil con las habilidades de relación ($p = .000$; $T_b = .276$). El resultado alcanzado demuestra, los adolescentes que presentan un estado de salud mental positiva, mejor será las habilidades de interacción con el entorno social en donde se desenvuelve. Según a la revisión de los estudios previos, no se encontraron estudios similares, sin embargo, el trabajo de Zumba y Moreta (2022) identificó que aquellos adolescentes que la capacidad de sobrellevar las emociones de manera apropiada, los problemas a nivel de salud mental serán menor. Por lo tanto, la SMP, permite desarrollar mejores habilidades que permite interactuar con el entorno social, además, contribuye de forma directa en el bienestar emocional y a nivel general de los individuos (Barry, 2009). Mientras que las habilidades de relación están directamente envueltas en buscar mantener relaciones más saludables y solidarias, que permitan desenvolverse de forma más afectiva dentro del contexto social (Cartagena et al., 2023).

También en la quinta hipótesis específica, la salud mental positiva guarda correlación directa y débil con la toma de decisiones responsables ($p = .000$; $T_b = .315$). Lo descrito demuestra que los adolescentes que mantienen un estado de salud mental positiva, tienden a desarrollar mejor la toma de decisiones responsables. No se registraron estudios similares, no obstante, el trabajo de Zumba y Moreta (2022) determinó que aquellos adolescentes que desarrollaron habilidades para manejar sus emociones, mejor enfrentarán los problemas relacionados a la salud mental. Por lo tanto, las decisiones responsables, logran ser un proceso que requiere de diferentes habilidades reflexivas y críticas, que fomenta una comprensión más profunda no solo del comportamiento, sino también en las interacciones sociales, promoviendo un enfoque más consiente y ético en la vida diaria (Cartagena et al., 2023; Silverstein, 2021). Las decisiones

responsables contribuyen de forma directa en el bienestar de la persona, llegando a mejorar en la calidad de vida, también promueve de forma directa en la salud mental positiva, contribuyendo a llevar una vida más equilibrada (Silverstein, 2021; Apter, 2023). Sin embargo, el modelo teórico de Keyes (2002) argumenta que el desarrollo interpersonal y social, facilita a mostrar una actitud positiva y de aceptación de las diferentes cualidades que uno las tiene.

CONCLUSIONES

- Se determinó que existe relación directa y débil entre la salud mental positiva y las competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía de la región de Puno ($p = .000$; $Tb = .313$). Lo que demuestra que, a una buena salud mental positiva mayor será las competencias socioemocionales.
- La variable salud mental positiva muestra una relación directa y significativa con las dimensiones de las competencias emocionales: Autoconciencia ($p = .000$; $Tb = .250$); Autogestión de las emociones ($p = .000$; $Tb = .266$); Conciencia social ($p = .000$; $Tb = .245$); Habilidades de relación ($p = .000$; $Tb = .276$); y la toma de decisiones responsables ($p = .000$; $Tb = .315$).
- Los resultados alcanzados sugieren que mejorar la salud mental positiva, tiene un impacto en el desarrollo de las competencias socioemocionales.

RECOMENDACIONES

- Al identificar la relación entre las variables, en una población de adolescentes, se sugiere a los directores de las Instituciones Educativas del nivel Secundario de la Provincia de Sandía, que en coordinación con el área de psicología ejecutar talleres que permitan fomentar el cuidado de la SMP y fortalecer las competencias socioemocionales, al realizarlo se promoverá un entorno más saludable y empático, sea a nivel personal y con el contexto social donde se desenvuelve.
- También, es importante que la institución en estudio, se convierta en un espacio donde los adolescentes puedan experimentar un verdadero apoyo mutuo, para lograr, es necesario que el área de psicología promueva el bienestar emocional, la autoaceptación, la empatía, el trabajo en equipo, el manejo de la resiliencia y el estrés, estos talleres permitirán a que los adolescentes puedan reconocer y direccionar sus emociones, para que se aprecie un ambiente escolar más positivo.
- Para las futuras investigaciones se sugiere, llegar a ampliar la muestra, también incluir los aspectos sociodemográficos como: la edad, género, cultura y los contextos socioeconómicos, para alcanzar resultados más representativos del problema identificado, también se hace necesario que puedan llegar a incluir los factores o variables intervinientes como el apoyo social, contexto familiar y las experiencias previas que pueden llegar a moderar la relación entre la salud mental positiva y las competencias socioemocionales. Estas sugerencias, podrían de alguna manera guiar a las venideras investigaciones, para comprender a más profundidad sobre las variables en estudio y hacer una serie de estrategias que permita mejorar el desarrollo del bienestar emocional y social en diversos contextos de población.

REFERENCIAS

- Apter, T. (2023). *Cómo interpretar a los adolescentes: Retos y placeres de la educación en la adolescencia*. Editorial Sentilibros
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración*. Depósito Legal en Biblioteca Nacional del Perú
- Barry, M. (2009). Addressing the Determinants of Positive Mental Health: Concepts, Evidence and Practice. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(3), 4–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14623730.2009.9721788>
- Calizaya-López, J., Pacheco-Quico, M., Alemán-Vilca, Y., Zapata-Delgado, F., Caldichoury-Obando, N., López, N., Ramos-Vragas, L., y Soto-Añari, M. (2022). Psychometric properties of the positive mental health scale in Arequipa (Peru). *Anales de Psicología*, 38(1), 76-84.
<https://doi.org/10.6018/analesps.472061>
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos.
- Cartagena, M., Soria, E., Vargas, M., Espinoza, A., y Rivera, R. (2023). Propiedades Psicométricas de un Instrumento para Evaluar las Competencias Socioemocionales en Estudiantes de Secundaria. *Educatio Siglo XXI*, 41(2), 165-188. <https://doi.org/10.6018/educatio.524941>
- Estrada, M., Monferrer, D., & Moliner, M. (2016). El Aprendizaje cooperativo y las habilidades socioemocionales: Una experiencia docente en la asignatura técnicas de ventas. *Formacion Universitaria*, 9(6), 43-62.
<https://doi.org/10.4067/S0718-50062016000600005>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. (09 de junio de 2023). *Salud mental en la adolescencia y la juventud: qué saber*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/saludmental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. (30 de mayo de 2024). *UNICEF y Spotify colaboran en un pódcast y un centro de música para apoyar la salud mental de la juventud en América Latina*. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/unicef-spotify-colaboran-podcastcentro-musica-para-apoyar-salud-mental-juventud>
- Góngora, V., y Castro, A. (2018). Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas en población adulta de la ciudad de Buenos Aires. *Psicodebate*, 18(1), 72-83.
<https://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v18n1/v18n1a05.pdf>
- González, M., Correa, C., Ruiz, S., y Barroso, E. (2023). El modelo de Factor Dual de Salud Mental en Adolescentes: Relevancia de los factores interpersonales y contextuales de protección y riesgo. *Psicología y Salud*, 33(2), 487-498.
<https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2830>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222.
<https://www.jstor.org/stable/3090197>
- Leiva, L., George, M., Squicciarini, A., Simonsohn, A., y Guzmán, J. (2015). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1285-1297.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n4/v14n4a10.pdf>
- Leiva, L., Mendoza, A., Torres, B., y Antivilo, A. (2021). Relación entre sentido de comunidad, bienestar, salud mental y género en adolescentes escolarizados. *Psicoperspectivas*, 20(2), 1-14.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242021000200041&script=sci_arttext

- Lara, W., y Ruschel, D. (2015). Positive Mental Health Scale: Validation of the Mental Health Continuum Short Form. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 20(2), 259–274. <https://www.redalyc.org/pdf/4010/401041538008.pdf>
- Leyva, K., y Huamán, S. (2021). *Inteligencia emocional y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en una muestra de adolescentes peruanos* [Tesis de Grado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4655>
- Lluch, M. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva Construction of a scale to assess positive mental health*. [Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona]. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf
- Lluch, T. (2020). *Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus COVID-19*. [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/155397/4/Cuida la Salud Mental Positiva.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/155397/4/Cuida%20la%20Salud%20Mental%20Positiva.pdf)
- Maldonado, F., Álvarez, R., Maldonado, P., Cordero, G., y Capote, M. (2023). *Metodología de la investigación: De la teoría a la práctica*. Editorial Puerto Madero
- Mantas, S., Juvinya, D., Bertran, C., Roldán, J., Sequira, C., y Lluch, T. (2015). Evaluation of positive mental health and sense of coherence in mental health professionals. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 13(1), 34–42. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/34886/1/artigo%20afiliado%20Csequeira-29.pdf>
- Mayer, P., y Salovey, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Editorial Basic Books
- Mikulic, I., Caballero, R., Vizioli, N., & Hurtado, G. (2017). Estudio de las competencias socioemocionales en diferentes etapas vitales. *Anuario de Investigaciones de La Facultad de Psicología*, 3(1), 374-382. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/18112>

- Ministerio de Salud. MINSA. (7 de agosto de 2023). *Casi un millón de casos de salud mental atendidos en diversos establecimientos del Minsa*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/814543-casi-unmillon-de-casos-de-salud-mental-atendidos-en-diversos-establecimientos-del-minsa>
- Muñoz, C., Cardona, D., Alveiro, D., y Calvo, A. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15(2), 151-168. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n2/2011-3080-cesp-15-02-151.pdf>
- Navarrete, C., Flores, M., Gutiérrez, P., y Ulloa, O. (2022). Salud mental y el desarrollo de habilidades socioemocionales en tiempos de Pandemia de la COVID-19 en estudiantes de Nivel Medio Superior y Superior. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3(52), 1-20. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3223>
- Nieto, E. (2021). *Relación entre el reconocimiento facial de emociones y la salud mental de estudiantes de educación básica secundaria y media de la ciudad de Barranquilla*. [Tesis de Doctor, Universidad de la Costa, Colombia]. <https://repositorio.cuc.edu.co/entities/publication/fc7a10a0-dc17-4b1390cb-089dd1875650>
- Organización Mundial de la Salud. (10 de octubre de 2023). *Salud mental para todos los niños y niñas*. <https://www.unicef.org/colombia/historias/salud-mental-para-todos-los-ninos-y-ninas>
- Organización Mundial de la Salud. (10 de octubre de 2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Padilla, M., Escobar, B., López, J., y Reyes, N. (2024). Salud mental positiva en adolescentes que cursan bachillerato en tiempos de COVID-19. *Sanus Revista de Enfermería*, 9(20), 1-17. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.443>

- Pérez, Y., y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375. <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v86n3/ped11314.pdf>
- Rojo, M. (2023). Competencias socioemocionales y su relación con los conflictos escolares en educación secundaria. *Revista Educativa Hekademos*, 34, 44-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9086098>
- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Orozco, M., y Bravo, H. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 89-101. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v15n1/1794-99-98-dpp-15-01-89101.pdf>
- Saarni, C. (2014). Improving Negotiation Effectiveness with Skills of Emotional Competence. *Handbook of International Negotiation*, 175-180. https://doi.org/10.1007/978-3-319-10687-8_13
- Santiago, J., Bernaras, E., y Jaureguizar, J. (2019). Salud mental positiva: del concepto al constructo: Evolución histórica y revisión de teorías. *Revista Portuguesa de Enferm. de Saúde Mental*, (7), 115121. <http://scielo.pt/pdf/rpesm/nspe7/nspe7a17.pdf>
- Secretaria Nacional de la Juventud. (20 de junio de 2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenesde-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Encuesta,afrota%20m%C3%A1s%20problemas%20de%20salud>
- Suárez, X., & Castro, N. (2022). Socio-emotional competences and resilience of students from vulnerable schools and their relationship with academic performance. *Revista de Psicología*, 40(2), 879-904. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.009>
- Silverstein, S. (2021). *Toma Decisiones Responsables: Una travesía hacia la vida*. Editorial Sound Wisdom

Toribio, L., y Andrade, P. (2023). Propiedades Psicométricas del Continuo de Salud Mental (MHC-SF) en Jóvenes Mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(68), 153-164.

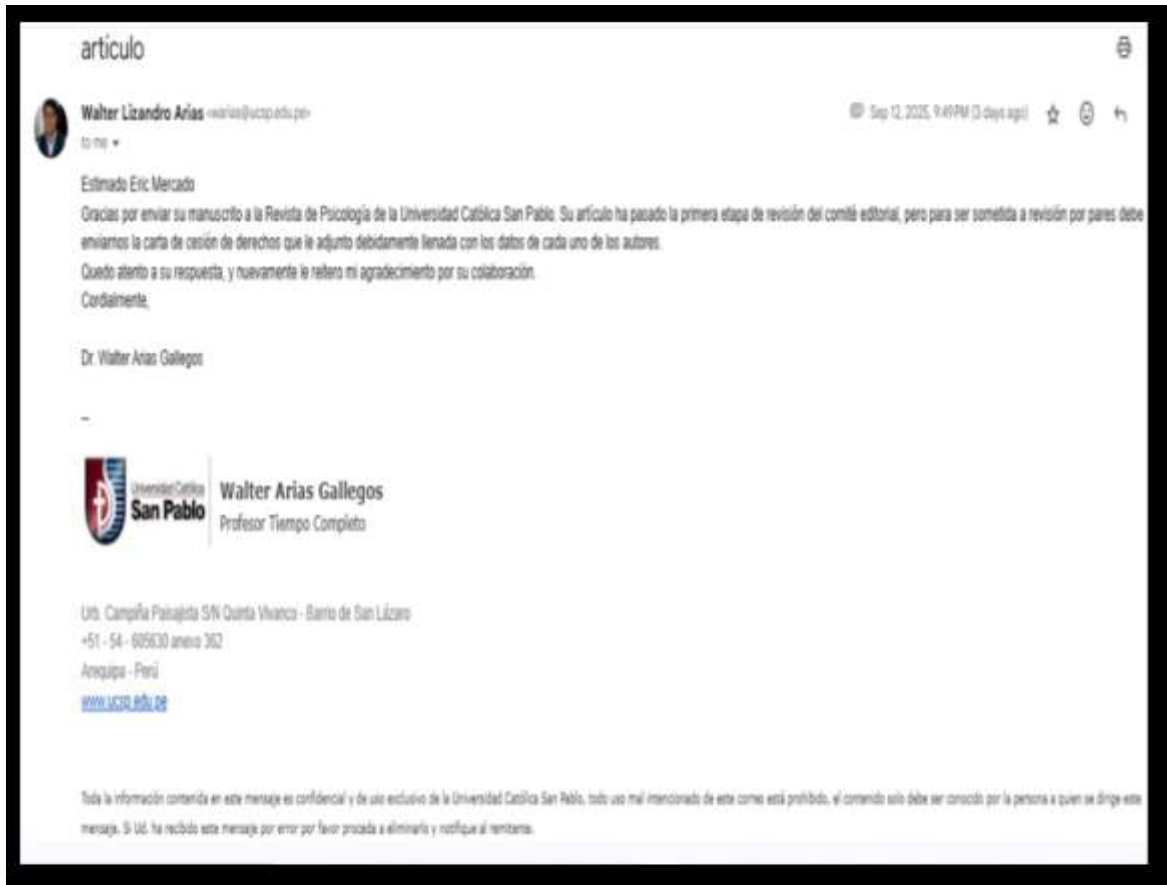
<https://www.aidep.org/sites/default/files/2023-05/RIDEP68-Art11.pdf>

Verbeke, W., Belschak, F., y Bagozzi, R. (2004). *Exploring Emotional Competence: Its Effects on Coping, Social Capital, and Performance of Salespeople*. <https://ssrn.com/abstract=513775>

Zumba, D., y Moreta, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de Pandemia del Covid-19. *Revista de Psicología de salud*, 10(1), 117-129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

ANEXOS

Anexo 1. Evidencia de sumisión



Anexo 2. Carta de aprobación de comité de ética



Lima, Ñaña, 20 de mayo de 2025

EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Eric José Mercado Mamani** identificado con DNI No. **47666712**, **Fany Esmeralda Alanoca Esteban** identificada con DNI No. **47815447**, y su asesor **Janeth Lidia Zela Mamani** identificado (a) con DNI No. **46622818** con el título: **"Salud mental positiva y competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024"**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2025-CEB-FCS – UPeU-089**

Fecha de aprobación: 2025-05-06

Fecha de expiración: 2026-05-06




Bigo. José Luis Yareta Yareta
Presidente
Comité de Ética y Bioética - FCS




Bigo. Rita Cordova Soncco
Secretaria
Comité de Ética y Bioética - FCS

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-CHOSICA, Lima 15, Perú
Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: www.upeu.edu.pe Email: unibioeticainvestigacion@upeu.edu.pe

Anexo 3. Carta de presentación a la institución en estudio

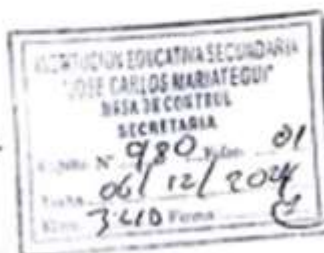


"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

Juliaca, Villa Chullunquiari, 03 de diciembre de 2024

CARTA N° 0642-2024/UPeU -FCS-EP-P

Prof.
Leonidas Marcos Chambí Cornejo,
Director de la I. E. S. "JEC" José Carlos Mariátegui.
Presente



De mi especial consideración

Es grato dirigirme a Usted, para extenderle cordiales saludos a nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión – Campus Juliaca.

La presente tiene por objetivo solicitar permiso para que los bachilleres Erick Jose Mercado Mamani con DNI N° 47666712, Fany Esmeralda Alanoca Esteban con DNI N° 47815447 puedan aplicar su instrumento de investigación "Escala de salud mental positiva y Cuestionario para evaluar las competencias socioemocionales," a estudiantes de la institución que usted preside. Esta investigación es parte del Proyecto de Tesis titulado: "Salud mental positiva y competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024"; requisito para optar el título de PSICÓLOGO y está bajo la asesoría de la Mg. Janeth Lidia Zea Mamani.

Sin otro motivo en particular, me despido de Ud. agradeciéndole por el apoyo que nos manifiesta y deseándole una jornada laboral amena y exitosa.

Atentamente,



Mg. Helen Sara Flores Mamani
Coordinadora de la EP de Psicología
UPeU Juliaca

Anexo 4.

Datos sociodemográficos

Código:

Fecha: ____ / ____ / 2024

Sexo: Masculino:

Femenino:

Edad: _____

Grado y Sección: _____

Escala de salud mental positiva

Instrucciones:

A continuación, se le presenta una serie de afirmaciones que debe de marcar una respuesta realizando de forma de un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión de su propia persona.

Alternativa de respuesta:

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

N°	Ítems	1	2	3	4
1	Intento mejorar como persona				
2	Soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
3	Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme				
4	Soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
5	Intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
6	Creo que soy una persona sociable				
7	Delante de un problema soy capaz de solicitar información				
8	Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				
9	Pienso que soy una persona digna de confianza				
10	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
11	Pienso en las necesidades de los demás				
12	Me gusto como soy				
13	Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones				
14	Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
15	Trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
16	Me considero una persona menos importante que el resto de las personas que me rodean				
17	Creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				

18	Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
19	Veó mi futuro con pesimismo				
20	Me preocupa que la gente me critique				
21	Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
22	Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o				
23	Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi				
24	Me resulta difícil tener opiniones personales				
25	Para mí, la vida es aburrida y monótona				
26	Me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
27	Me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
28	Los problemas me bloquean fácilmente				
29	Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
30	Me cuesta escuchar cuando otras personas me cuentan sus problemas				
31	Me siento a punto de explotar con cualquier problema que se me presente				

Anexo 5.

Cuestionario para evaluar las competencias socioemocionales

Instrucciones:

A continuación, se le presenta una serie de afirmaciones, usted debe identificar con un aspa (X) la opción que mejor describe su forma de sentir o pensar de sí mismo.

Alternativa de respuesta:

Nunca	Casi nunca	En ocasiones	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Sé identificar mis emociones					
2	Soy consciente de como mis pensamientos influyen en mis emociones					
3	Diferencio las emociones que experimento en mi vida diaria					
4	Identifico la forma en que mis emociones influyen en mis actividades diarias					
5	Me doy cuenta cuando mis emociones influyen en mi conducta en distintas situaciones					
6	Mantengo el control personal a pesar de no lograr lo que me propongo					
7	Me intereso por las necesidades de los demás					
8	Soy perseverante en el logro de mis objetivos a pesar de tener dificultades					
9	Me motivo frente a situaciones rutinarias o cansadas					
10	Escucho las opiniones de los demás con atención					
11	Planteo soluciones creativas frente a los desafíos que debo superar en los diferentes ámbitos de mi vida					
12	Estoy en la posibilidad de ofrecer ayuda a los demás cuando me necesitan					
13	Puedo tomar la iniciativa para empezar una conversación o plantear una propuesta					
14	Me considero una persona sociable capaz de crear un ambiente amigable en cualquier circunstancia					
15	Mantengo buenas relaciones con todos mis compañeros de clase o entorno personal					
16	Suelo saber cómo ayudar a las personas que lo necesitan en el momento oportuno					
17	Cumplo con responsabilidad mis compromisos y deberes en casa y colegio a pesar de no tener todas las condiciones a mi favor					
18	Soy tolerante frente a opiniones diferentes a las mías					
19	Comprendo lo que sienten los demás					
20	Analizo cuidadosamente las consecuencias de las decisiones que tomo					
21	Antes de tomar una decisión tengo en cuenta sus ventajas y desventajas					
22	Tengo en cuenta experiencias anteriores de éxito o fracaso para tomar buenas decisiones					
23	Nunca me arrepiento de las decisiones que tomo					

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución : Universidad Peruana Unión

Responsables : ERICK JOSE MERCADO MAMANI
FANY ESMERLADA ALANOCA ESTEBAN
Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología

Objetivo: Por la presente estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad: Determinar la relación entre la salud mental positiva y las competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un instrumento de 31 ítems y otro de 23, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá responder un instrumento denominado "Escala de Salud Mental Positiva" y el "Inventario de competencias socioemocionales CSE-AS", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 25 a 30 minutos.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigador(es), y autorizo voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

..... de, de 2024

Firma:
Apellidos y nombres:
DNI:

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre el tema: "Salud mental positiva y competencias socioemocionales en adolescentes de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Sandía, Puno – 2024" por eso quisiera contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de instrumentos que deberán ser completados con una duración de aproximadamente de 25 a 30 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los instrumentos, solo debes levantar la mano para solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si No

Lugar: Fecha: / /

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN

NOMBRE: