

# PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL INSTRUMENTO SMPE-37, DISEÑADO PARA MEDIR SALUD MENTAL POSITIVA ESCOLAR EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Julio César Vázquez-Colunga

\*Doctor en Psicología. Profesor-investigador del Centro Universitario de Tonalá de la UdeGuadalajara y Docente de la Escuela Normal Superior de Jalisco de la SEJ. [julio.vcolunga@academicos.udg.mx](mailto:julio.vcolunga@academicos.udg.mx)

Recibido: 15 de febrero 2025.  
Aceptado: 16 de junio 2025.

## Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar las propiedades psicométricas del instrumento SMPE-37, diseñado para medir la Salud Mental Positiva Escolar en estudiantes de educación superior, desde un enfoque sistémico-ecológico apoyado en la psicología positiva, la salutogénesis y los derechos humanos. El instrumento consta de 37 reactivos en escala Likert de cinco opciones de respuesta y se aplicó a 615 estudiantes mexicanos de distintas carreras en instituciones públicas y privadas. Se realizó un análisis factorial exploratorio para establecer la validez factorial y la fiabilidad se calculó mediante alfa de

Cronbach. Los resultados mostraron una estructura de cuatro factores que explican el 53.15% de la varianza total acumulada, así como una consistencia interna elevada con alfa de Cronbach de .952 para el total de la escala. Se concluye que el SMPE-37 es un instrumento válido y confiable para evaluar la Salud Mental Positiva Escolar en estudiantes mexicanos de educación superior.

Palabras clave: Salud Mental, Estudiantes, Educación Superior, Psicología Positiva, Psicometría.

### Abstract

The aim of this study was to determine the psychometric properties of the SMPE-37 instrument, designed to measure School Positive Mental Health in higher education students, from a systemic-ecological approach supported by positive psychology, salutogenesis, and human rights. The instrument consists of 37 items on a five-point Likert scale and was administered to 615 Mexican students from various degree programs at public and private higher education institutions. An exploratory factor analysis was conducted to establish factorial validity, and reliability was calculated using Cronbach's alpha. The results revealed a four-factor structure that explains 53.15% of the total accumulated variance, as well as high internal consistency with a Cronbach's alpha of .953 for the entire scale. It is concluded that the SMPE-37 is a valid and reliable instrument for assessing School Positive Mental Health in Mexican higher education students.

Keywords: Mental Health, Students, Higher Education, Positive Psychology, Psychometrics.

### Introducción

La salud mental de los estudiantes se ha convertido en una preocupación creciente a nivel mundial debido a la alta prevalencia de problemas psicológicos en población escolar y universitaria (UNESCO,

2024). Estudios recientes señalan que hasta el 50% de los estudiantes de educación superior experimentan algún problema de salud mental, con alrededor del 20% cumpliendo criterios de depresión y cerca de la mitad presentando algunos de sus síntomas (UNESCO, 2024). Asimismo, aproximadamente el 15% ha tenido ideación suicida y un 2–3% ha realizado intentos de suicidio (UNESCO, 2024). Estas cifras se han incrementado en la última década y se exacerbaron durante la pandemia de COVID-19 (UNESCO, 2024), evidenciando la urgencia de fortalecer la atención al bienestar psicosocial en entornos educativos.

Históricamente, el concepto de “salud mental” en el ámbito académico –y en general– se ha entendido de forma predominantemente negativa o patogénica, equiparándolo con la mera ausencia de enfermedad mental o de síntomas psicopatológicos (Vázquez-Colunga, 2016). Desde la perspectiva clínica tradicional, influenciada por el modelo médico, la salud mental se definía como la ausencia de trastornos identificables según sistemas nosológicos oficiales (e.g. el capítulo V de la CIE-10 de la OMS, o el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* –DSM– de la APA). En consecuencia, durante décadas el enfoque principal en contextos educativos ha sido reactivo y remedial, centrado en detectar y tratar problemas como depresión, ansiedad, consumo de sustancias o conductas de riesgo en estudiantes, asumiendo que la falta de tales problemas equivalía a una buena salud mental (Vázquez-Colunga, 2026). Esta concepción reduccionista extrapoló al campo psicoeducativo la visión médica de la enfermedad, dejando en segundo plano las dimensiones positivas del funcionamiento psicológico (Vázquez-Colunga, 2026). Como señalan Garaigordobil (1998) y otros autores, el énfasis se puso en lo “anormal” o patológico, definiendo implícitamente la salud mental por oposición a la enfermedad (Vázquez-Colunga, 2026). Bajo este paradigma negativo, la evaluación del bienestar estudiantil se limitó mayormente a instrumentos de tipo clínico, tales como inventarios de síntomas (depresión, ansiedad, estrés) y escalas de malestar general. Por ejemplo, el *General Health Questionnaire* (GHQ) de Goldberg –ampliamente usado en población general y universitaria– evalúa la presencia de sintomatología psicológica, infiriendo salud mental cuando dichos síntomas están

ausentes o por debajo de un umbral clínico. Del mismo modo, otras pruebas frecuentemente aplicadas en investigación con estudiantes, como el Inventario de Depresión de Beck, la Escala de Ansiedad de Beck o el DASS-21 (Depresión-Ansiedad-Estrés), representan esta aproximación centrada exclusivamente en indicadores negativos. Si bien estas herramientas han permitido documentar la magnitud de los trastornos mentales en la comunidad estudiantil y brindar apoyo terapéutico a quienes lo requieren, dejan un vacío importante: ¿qué ocurre con las características positivas de la salud mental y el florecimiento de los estudiantes?

La sola ausencia de enfermedad no garantiza la presencia de bienestar, tal como ha advertido la literatura reciente. Nordenfelt (2000), citado en Juárez (2011), enfatiza que la ausencia de síntomas no equivale automáticamente a estar saludable, sugiriendo la existencia de otra clase de salud no capturada por indicadores meramente negativos. Esta idea allanó el camino para replantear la conceptualización de la salud mental en términos más amplios y positivos.

En respuesta a estas limitaciones del modelo tradicional, organismos internacionales han redefinido la salud mental enfatizando su naturaleza positiva y multifacética. La Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente la concibe como *“un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente al estrés normal de la vida, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar de forma productiva, y contribuir a su comunidad”*, remarcando que es parte integral de la salud y un derecho humano fundamental (OMS, 2025). Importante, la OMS subraya que la salud mental *“es más que la mera ausencia de trastornos mentales”*, implicando la presencia de bienestar y funcionamiento óptimo, en un continuo donde cada persona experimenta distintos grados de dificultad o realización. Esta visión holística –alineada con la definición clásica de salud de la OMS (1946) como bienestar físico, mental y social, y no solo ausencia de enfermedad– ha impulsado un cambio de paradigma en el abordaje de la salud mental estudiantil, dando lugar a enfoques preventivos y promocionales centrados en fortalecer la resiliencia, las competencias socioemocionales y el florecimiento de los alumnos, más que únicamente remediar psicopatologías existentes.

## ***El instrumento SMPE-37***

En años recientes, surge en México una iniciativa pionera para medir la Salud Mental Positiva Escolar (SMPE) de forma contextualizada al entorno académico. Se trata del instrumento SMPE-37, un cuestionario multidimensional de 37 ítems diseñado exprofeso para evaluar el bienestar mental positivo en estudiantes de educación superior. Desarrollado por Julio César Vázquez-Colunga y colaboradores (2018–2019), el SMPE-37 se basa en un modelo teórico-sistémico que traslada los principios de la psicología positiva al ámbito educativo, incorporando además las perspectivas de la salutogénesis y los derechos humanos en su concepción.

En otras palabras, el instrumento asume una visión predominantemente ecológica y salutogénica de la salud mental: entiende que el bienestar del estudiante depende tanto de sus recursos personales internos como de las interacciones con un entorno académico saludable, y que la promoción de la salud, más que la corrección de la patología es el camino para alcanzar el pleno desarrollo. De hecho, en su fundamentación teórica se explicita que la SMPE-37 se enmarca “desde el marco de la Psicología Positiva y los Derechos Humanos”, abrevando de cuatro grandes enfoques: psicología positiva con énfasis en bienestar psicológico, felicidad, fortalezas y virtudes; humanismo desde la perspectiva del desarrollo de capacidades y potencialidades humanas; la salutogénesis por medio de la identificación de factores que generan salud, “círculos virtuosos” que incrementan el bienestar; y, ecología sistémica enfocándose en el ambiente –escuela, comunidad– como promotor de salud pro-persona. Esta integración teórica única –que podría denominarse enfoque “positivo-sistémico” o incluso *eudaepidemiológico* por su interés en las condiciones para la plena realización humana a nivel poblacional– diferencia al SMPE-37 de otras escalas previas y responde a la necesidad de instrumentos más contextualizados y específicos para la realidad estudiantil.

El contenido del SMPE-37 refleja las múltiples dimensiones del bienestar estudiantil. Cada uno de sus 37 ítems es una afirmación positiva relativa a la experiencia del alumno en su rol académico, a la

cual se responde en una escala Likert de 1 que va de totalmente en desacuerdo a 5 que corresponde a totalmente de acuerdo. Ejemplos de sus ítems incluyen: “*El estudio es algo que se debe disfrutar*” (ítem 1), “*Hacer bien mis tareas me satisface*” (ítem 2), “*Me llevo bien con mis compañeros de grupo*” (ítem 3), “*Ante presiones externas soy capaz de mantener equilibrio en mi desempeño académico*” (ítem 9), “*Mis estudios son una fuente importante de mi bienestar personal*” (ítem 22), “*Cuando algo sale mal en la escuela, continúo esforzándome*” (ítem 27) o “*En mi escuela, disfruto siendo generoso con los demás*” (ítem 37), entre otros.

Se aprecia que los ítems cubren una gama amplia de aspectos: disfrute y satisfacción en la actividad académica, relaciones interpersonales positivas en la escuela, confianza y autovaloración como estudiante, resiliencia y afrontamiento de dificultades académicas, sentido de significado y propósito en la carrera, autonomía e iniciativa propia en el estudio, y actitudes prosociales dentro de la comunidad escolar, por mencionar algunos.

Con base en el análisis factorial y teórico, el instrumento SMPE-37 se organiza en cuatro dimensiones generales y siete componentes específicos de la salud mental positiva escolar (Vázquez-Colunga, 2019, comunicación personal). Estas dimensiones y componentes son los siguientes:

- **Bienestar académico personal** – Incluye componentes de *satisfacción con los estudios* (disfrute, entusiasmo y sentido de logro en las actividades escolares: ítems 1, 2, 21, 26) y de *autoestima/autoeficacia académica* (confianza en las propias capacidades como estudiante, valoración positiva de uno mismo en el rol estudiantil: ítems 4, 19, 31, 35). Esta dimensión refleja qué tan feliz y realizado se siente el alumno en su vida académica individualmente.
- **Autonomía y crecimiento personal** – Engloba componentes de *motivación intrínseca* y *autonomía* (realización de tareas por elección propia, claridad de metas, sentido de control sobre el propio estudio; ítems 18, 29, 32) y de *solución de problemas/*

*autoactualización* (creatividad, búsqueda de mejoras, adaptación al cambio y aprendizaje continuo a través de los desafíos académicos: ítems 17, 28, 33). Representa el desarrollo de las potencialidades personales del estudiante y su capacidad de autodeterminación en el ámbito escolar.

- **Equilibrio emocional y resiliencia** – Corresponde a componentes de *autocontrol* y *manejo del estrés* (capacidad de mantenerse calmado bajo presión, regular las emociones ante conflictos, no dejar que un mal día afecte otras áreas: ítems 9, 16, 30, 36) y de *actitud optimista/esperanzadora* frente a las adversidades académicas (mantener expectativas positivas en épocas problemáticas, perseverancia ante dificultades: ítems 11, 27). Esta dimensión capta la fortaleza emocional del alumno para afrontar las exigencias académicas sin comprometer su bienestar psicológico.
- **Integración social y sentido de comunidad** – Abarca componentes de *habilidades de relación interpersonal* (establecer vínculos positivos con compañeros, trabajo en equipo, comunicación y apoyo mutuo: ítems 3, 5, 13, 34) y de *actitud prosocial* y *sentido de propósito* (generosidad, cooperación, y percepción de trascendencia de los estudios para el bienestar de otros o de la sociedad; ítems 10, 14, 37). Refleja el grado en que el estudiante se siente conectado socialmente en la escuela y encuentra significado más allá de sí mismo a través de su formación (por ejemplo, viendo su futura profesión como una forma de contribuir al bienestar común).

Cada uno de estos siete componentes específicos –satisfacción académica, autoestima académica, motivación-autonomía, autoactualización, autocontrol, optimismo-resiliencia, relaciones prosociales– fue derivado de los ítems mediante métodos estadísticos y análisis de contenido. En conjunto, proporcionan un perfil rico del estado de salud mental positiva de un estudiante, identificando fortalezas y áreas de oportunidad en su experiencia escolar. A diferencia de las escalas generales de bienestar, el SMPE-37 sitúa todos los ítems en el con-

texto educativo, “*como estudiante...*”, “*en mi escuela...*”, asegurando que las respuestas reflejen el bienestar en la vida académica del alumno. Esto lo hace especialmente útil para instituciones educativas, que pueden obtener diagnósticos grupales del clima y salud mental de sus estudiantes, detectar grupos con menor bienestar y diseñar intervenciones de promoción adecuadas.

Desde su creación, el SMPE-37 se ha posicionado como una alternativa válida y novedosa frente a instrumentos previos. En primer lugar, aporta especificidad contextual: fue construido tomando en cuenta las vivencias típicas de alumnos mexicanos de nivel superior, por lo que su lenguaje y contenido resultan cercanos a esta población (por ejemplo, habla de tareas, equipo de trabajo escolar, entorno escolar, futura profesión, etcétera). En segundo lugar, adopta un enfoque predominantemente positivo (todos los ítems están redactados en positivo), evitando sesgos de deseabilidad social mediante un balance de afirmaciones que implican alta salud mental (por ejemplo: “me siento alegre en mi escuela”) pero también actitudes y comportamientos que no todos realizan aun sin ser patológicos (por ejemplo: “acostumbro mantener buenas expectativas en época de problemas en la escuela” –donde estar en desacuerdo no indica enfermedad, pero sí menor nivel de salud mental positiva en ese aspecto). En tercer lugar, integra una visión sistémica/ecológica poco frecuente en escalas psicológicas: reconoce explícitamente en sus componentes la influencia del entorno (compañeros, equipo, contribución social) y no solo rasgos individuales, alineándose con modelos ecológicos de bienestar estudiantil.

Finalmente, su sustento en los marcos de *psicología positiva*, *salutogénesis* y *derechos humanos* implica que la SMPE-37 no solo mide un constructo científico, sino que se vincula con la agenda actual de promoción de entornos escolares saludables y con el derecho de los estudiantes al disfrute pleno de la educación en condiciones de bienestar. En palabras de sus autores, este instrumento es “parte de un modelo teórico-instrumental para la evaluación de la Salud Mental Positiva en distintos ámbitos de desenvolvimiento humano”, llevando a la práctica la medición de un constructo que por mucho tiempo fue considerado intangible.

En conclusión, el SMPE-37 representa un paso adelante en la evaluación e investigación de la salud mental en el contexto educativo. Contrasta con enfoques negativos centrados en la enfermedad y complementa los enfoques mixtos preventivos, al proporcionar una mirada auténticamente positiva y holística del bienestar estudiantil. Su desarrollo responde al llamado de diversas revisiones que abogaban por modelos conceptuales sólidos de salud mental positiva y por instrumentos adaptados a contextos específicos.

Con sus cuatro dimensiones y siete componentes, el SMPE-37 permite identificar fortalezas y áreas de mejora en la experiencia universitaria o de educación superior de los jóvenes, sirviendo como base para intervenciones de promoción de la salud mental en las instituciones de educación superior. En un momento histórico donde las universidades y otras instituciones de educación superior, se preocupan no solo por el rendimiento académico sino por la *formación integral* y la calidad de vida de sus estudiantes, herramientas como la SMPE-37 ofrecen una vía concreta para diagnosticar, monitorear y fomentar el bienestar psicológico en nuestras aulas. De esta forma, se alinea con la aspiración de garantizar el derecho a la salud mental de los estudiantes y construir entornos educativos más humanos, resilientes y propicios para el florecimiento de las nuevas generaciones.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño**

Se realizó un estudio instrumental, para obtener la validez factorial y la confiabilidad de la escala multidimensional SMPE-37.

### **Participantes**

La muestra consistió en 615 estudiantes de educación superior de diferentes carreras e instituciones educativas, públicas, viviendo en México, básicamente fueron estudiantes de educación normal, es decir quienes estudian para profesores. Los participantes fueron seleccio-

nados con base en los criterios de ser estudiantes activos y regulares, al menos un año de carrera cursada, así como aceptar participar en el momento de la recolección de datos.

## **Instrumento**

El cuestionario SMPE-37 es un instrumento multidimensional de autoinforme y autoadministrado, diseñado para aplicarse en el ámbito escolar a nivel superior. Está diseñado para evaluar aspectos positivos de la salud mental en estudiantes, como el empoderamiento pro persona, la filosofía de vida y vocación, las fortalezas humanas orientadas al aprendizaje y a la escuela, las relaciones interpersonales positivas en el contexto educativo, la autorregulación y autodisciplina, la inmersión en el aprendizaje y la tarea, y el bienestar personal en el entorno escolar. Incluye 37 ítems agrupados en cuatro subescalas: Dimensión Espiritual (9 ítems), que indaga la cosmovisión del estudiante para comprender su propia esencia, sentidos de vida y vocación, así como la búsqueda personal de la felicidad y la trascendencia a través de su formación académica; Dimensión Cognitiva (11 ítems), que contempla reactivos sobre la percepción de los estímulos del ambiente escolar, a partir del conjunto de información, creencias y opiniones que posee el estudiante; Dimensión Comportamental (9 ítems), que aborda las tendencias, disposiciones e intenciones conductuales del estudiante frente a los estímulos percibidos y su vivencia por parte del estudiante; y, Dimensión Socioafectiva (8 ítems), que explora emociones, sentimientos y actitudes que favorecen la relación intrapersonal, interpersonal y transpersonal del estudiante. Todos los ítems cuentan con una escala de respuesta Likert de cinco puntos, que va de “absolutamente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”.

## **Procedimiento**

El instrumento multidimensional SMPE-37, se aplicó a 615 participantes, que respondieron a la encuesta en formato impreso durante las jornadas escolares desarrolladas en su institución educativa, demo-

rando aproximadamente 10 minutos para responder. Los aplicadores fueron entrenados previamente para este propósito.

## **Análisis de datos**

Se elaboró una base de datos en el programa SPSS versión 25.0, codificando los datos sociodemográficos y académicos de los participantes, así como sus respuestas al SMPE-37. El análisis se dividió en dos fases:

Para la primera fase se realizó Análisis Factorial Exploratorio (AFE) con el método de extracción de componentes principales y rotación Varimax. La prueba de adecuación de la muestra realizada fue la prueba de Kaiser-Mayer-Olkin y la prueba de esfericidad de Barlett. Para la segunda fase, se determinó la consistencia interna de la escala calculando el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach.

## **Consideraciones éticas**

Se consideró como aspectos éticos, la participación voluntaria e informada, así como el anonimato, la confidencialidad de la información y el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento. Asimismo el proyecto se adhirió a tratados internacionales sobre investigación en seres humanos, así como a la ley General de salud de México. Por último, el proyecto estuvo registrado por un comité técnico académico universitario, quien otorgó la autorización para la realización del estudio.

## **Resultados**

La muestra de 615 estudiantes mexicanos de educación superior estuvo compuesta de % mujeres y % hombres. El estado civil fue % casado o con un compañero; la media de edad fue de 24 (D.E. 2.5) años. Las carreras fueron de educación normal y de educación en salud de dos instituciones públicas.

## Análisis Factorial Exploratorio (AFE)

La prueba de Kaise-Mayer-Olkin y la prueba de esfericidad de Barlett, indicaron que la intercorrelación de los ítems fue óptima para el desarrollo del análisis factorial (KMO=.963) (Barlett con Chi cuadrado = 5.64;  $p=000$ ). En congruencia con el modelo teórico propuesto, se forzó una estructura de cuatro factores a través del análisis, que explicó el 52% de la varianza (tabla 1).

**Tabla 1. Varianza total del instrumento SMPE-37.**

Varianza total explicada									
Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	14.364	38.822	38.822	14.364	38.822	38.822	6.269	16.943	16.943
2	2.155	5.823	44.645	2.155	5.823	44.645	4.936	13.342	30.285
3	1.723	4.656	49.301	1.723	4.656	49.301	4.246	11.476	41.761
4	1.423	3.845	53.146	1.423	3.845	53.146	4.213	11.386	53.146
5	1.209	3.267	56.414						
6	1.049	2.834	59.248						
7	.938	2.535	61.783						
8	.823	2.223	64.007						
9	.794	2.146	66.153						
10	.707	1.910	68.063						
11	.673	1.820	69.883						
12	.653	1.766	71.649						
13	.629	1.701	73.349						
14	.606	1.639	74.988						
15	.589	1.591	76.579						
16	.579	1.565	78.144						
17	.555	1.500	79.643						
18	.526	1.421	81.064						
19	.520	1.406	82.470						
20	.501	1.355	83.825						



4. Pienso que soy un estudiante digno de confianza	.693			
26. El trabajo que realizo como estudiante, me hace sentir orgulloso	.681			
19. Confío en mis capacidades como estudiante	.651			
2. Hacer bien mis tareas me satisface	.637			
35. Me considero un estudiante competente	.622			
18. Cumplo con mis tareas escolares por elección propia	.618			
31. Creo que soy un estudiante con suficientes cualidades	.609			
8. Por lo general trato de desarrollar mis habilidades como estudiante	.586			
27. Cuando algo sale mal en la escuela, continúo esforzándome	.565			
1. El estudio es algo que se debe disfrutar	.558			
12. En mis estudios tengo una actitud positiva hacia mi mismo	.515			
36. En mis estudios, puedo enfrentar situaciones difíciles permaneciendo en calma		.712		
30. Nunca dejo que un mal día en la escuela afecte mi vida personal		.685		
16. Como estudiante soy capaz de mantener autocontrol ante situaciones conflictivas		.654		
33. Tengo la capacidad de adaptarme bien a los cambios en mi entorno escolar		.634		
9. Ante presiones exteriores soy capaz de mantener equilibrio en mi desempeño académico		.577		
17. Busco diferentes soluciones a los problemas que se presentan en mi escuela		.576		
11. En época de dificultades escolares, acostumbro mantener buenas expectativas		.574		

23. Cuando realizo mis tareas estoy plenamente concentrado		.519		
29. Sé claramente lo que debo hacer en mis estudios		.458		
7. Mi futura profesión contribuye a darle sentido a mi vida			.761	
24. Mis estudios están relacionados con las cosas que considero importantes en la vida			.687	
32. Estudiar me ayuda a sentirme realizado como persona			.669	
14. Mi carrera es importante porque contribuye al bienestar de los demás			.642	
22. Mis estudios son una fuente importante de mi bienestar personal			.539	
21. Me apasiona realizar mis estudios			.525	
28. Me gusta pensar en nuevas formas de realizar mis actividades escolares			.501	
25. Es importante resolver los conflictos escolares de una manera positiva			.434	
10. Con mi ejemplo como estudiante, influyo positivamente en mis compañeros			.395	
5. Realmente disfruto ser parte de un equipo de trabajo para las actividades escolares				.713
34. Cuando tengo problemas en la escuela busco la ayuda de mis compañeros				.659
13. Me considero una persona sociable en la escuela				.654
37. En mi escuela, disfruto siendo generoso con los demás				.646
3. Me llevo bien con mis compañeros de grupo				.603
20. Cuando tengo preocupaciones académicas las hago saber a quién puede ayudarme				.514

15. Por lo general trato de poner algo de humor en la realización de mis tareas diarias				.495
6. La mayor parte del tiempo me siento alegre en mi escuela				.479

Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.

a. La rotación ha convergido en 8 iteraciones

Fuente: elaboración propia.

### Prueba de confiabilidad

La confiabilidad se determinó por medio del coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un puntaje por dimensión y otro para el instrumento completo. Los resultados indican que las cuatro dimensiones y el instrumento completo tienen un alfa de Cronbach de .952, considerando como un indicador de adecuada consistencia interna (tabla 3).

**Tabla 3. Confiabilidad del instrumento SMPE-37**

Factor	Fiabilidad	
	Reactivos	Alfa de Cronbach
Cognitivo	4, 26, 19, 2, 35, 18, 31, 8, 27, 1, 12	.910
Comportamental	36, 30, 16, 33, 9, 17, 11, 23, 29	.867
Socioafectivo	7, 24, 32, 14, 22, 21, 28, 25, 10	.883
Espiritual	5, 34, 13, 37, 3, 20, 15, 6	.832
<b>Total del instrumento</b>		<b>.952</b>

Fuente: Elaboración propia.

### Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue determinar las propiedades psicométricas del instrumento SMPE-37, diseñado específicamente para medir la Salud Mental Positiva Escolar en estudiantes de educación superior desde un enfoque sistémico-ecológico fundamentado

en la psicología positiva, la salutogénesis y los derechos humanos. Los resultados obtenidos confirman que el SMPE-37 posee una estructura factorial sólida de cuatro dimensiones y propiedades psicométricas adecuadas, respaldando su validez y confiabilidad como herramienta para evaluar el bienestar mental positivo en contextos educativos superiores mexicanos.

### **Validez factorial del instrumento**

El análisis factorial exploratorio reveló una estructura de cuatro factores que explicaron el 53.15% de la varianza total acumulada, proporción considerada adecuada en estudios psicométricos de ciencias sociales y humanidades. Diversos autores coinciden en que porcentajes de varianza explicada entre 50% y 60% son aceptables en instrumentos psicológicos, particularmente cuando se evalúan constructos complejos y multidimensionales como la salud mental positiva. Este resultado supera los estándares mínimos establecidos y se alinea con investigaciones previas sobre instrumentos similares que miden bienestar psicológico y salud mental positiva en estudiantes.

La prueba de Kaiser-Meyer-Olkin obtuvo un valor de .963, considerado excelente según los criterios establecidos por Kaiser, indicando una adecuación muestral óptima para el análisis factorial. Este valor sustancialmente superior a .90 confirma que las intercorrelaciones entre los ítems son suficientemente fuertes y apropiadas para identificar factores subyacentes. Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett resultó estadísticamente significativa ( $p < .000$ ), rechazando la hipótesis nula de que la matriz de correlaciones es una matriz identidad y confirmando que existen correlaciones suficientes entre las variables para proceder con el análisis factorial.

La estructura de cuatro factores identificada —Cognitivo, Comportamental, Espiritual y Socioafectivo— es teóricamente consistente con el marco conceptual sistémico-ecológico que sustenta el instrumento. Esta organización dimensional refleja la naturaleza multifacética de la salud mental positiva en contextos educativos, reconociendo que el bienestar estudiantil emerge de la interacción dinámica entre

procesos cognitivos (percepciones, creencias y autoeficacia académica), conductuales (autorregulación, afrontamiento y persistencia), espirituales (sentido de propósito, trascendencia y significado de los estudios) y socioafectivos (relaciones interpersonales, emociones positivas y actitudes prosociales).

Esta estructura encuentra respaldo en investigaciones previas sobre salud mental positiva. El modelo teórico de Jahoda (1958), considerado fundacional en este campo, propuso seis criterios generales de salud mental positiva que, al ser evaluados empíricamente por Lluch (2002), revelaron dimensiones conceptualmente afines a las identificadas en el SMPE-37. Por ejemplo, la dimensión Cognitiva del SMPE-37 se corresponde con elementos de autoestima y percepción de competencia propuestos por Jahoda; la dimensión Comportamental integra aspectos de autocontrol y dominio del entorno; la dimensión Espiritual abarca el crecimiento personal y la autoactualización; y la dimensión Socioafectiva incluye las habilidades de relación interpersonal y la actitud prosocial.

Es importante destacar que, a diferencia de instrumentos generales de salud mental positiva como la escala de Lluch, el SMPE-37 fue diseñado específicamente para el contexto educativo, situando todos sus ítems en las experiencias cotidianas del estudiante en su rol académico. Esta especificidad contextual representa una aportación significativa, respondiendo al llamado de diversos autores sobre la necesidad de desarrollar instrumentos adaptados a poblaciones y entornos específicos. La contextualización educativa del SMPE-37 permite captar dimensiones particulares del bienestar estudiantil que instrumentos generales podrían omitir, tales como la satisfacción con las tareas escolares, el equilibrio ante presiones académicas, el significado de la futura profesión o la calidad de las relaciones con compañeros de grupo.

## **Confiabilidad del instrumento**

Los coeficientes alfa de Cronbach obtenidos evidencian una consistencia interna elevada tanto para el instrumento completo (.952) como

para cada una de sus cuatro dimensiones: Cognitivo (.910), Comportamental (.867), Espiritual (.883) y Socioafectivo (.832). Estos valores superan ampliamente el umbral de .70 generalmente aceptado como indicador de confiabilidad adecuada en instrumentos psicométricos, ubicándose en rangos considerados “excelentes” o “muy buenos” según diversos criterios de interpretación.

El alfa de Cronbach del instrumento total (.952) refleja una cohesión interna robusta entre los 37 ítems, sugiriendo que el conjunto de reactivos mide consistentemente el constructo de Salud Mental Positiva Escolar. No obstante, es pertinente señalar que valores excesivamente altos de alfa (superiores a .95) han sido objeto de debate en la literatura psicométrica, pues podrían indicar redundancia entre ítems. Sin embargo, en el caso del SMPE-37, este valor elevado se explica por la naturaleza multidimensional del instrumento y la amplitud del constructo medido, más que por redundancia, como lo demuestra la estructura factorial claramente diferenciada en cuatro dimensiones con ítems específicos y no solapados.

Los valores de consistencia interna de las cuatro dimensiones (.832 a .910) son comparables o superiores a los reportados en validaciones de instrumentos similares de salud mental positiva. Por ejemplo, Lluch (2002) reportó alfas superiores a .70 para los factores de su escala de salud mental positiva en estudiantes de enfermería, mientras que estudios posteriores en población mexicana y latinoamericana han encontrado consistencias internas en rangos similares. La dimensión Cognitiva del SMPE-37 obtuvo el alfa más elevada (.910), reflejando la fuerte cohesión entre ítems relacionados con confianza, satisfacción, competencia y actitud positiva hacia uno mismo como estudiante. Por su parte, la dimensión Socioafectiva, aunque con el valor más bajo (.832), aún supera los estándares de aceptabilidad y resulta apropiada considerando que integra aspectos tanto relacionales como emocionales del bienestar estudiantil.

Estos hallazgos de confiabilidad son particularmente relevantes si consideramos que el SMPE-37 se aplicó a una muestra heterogénea de 615 estudiantes de diversas carreras e instituciones públicas y privadas, lo cual incrementa la variabilidad de las respuestas y refuerza la

robustez de los índices obtenidos. La consistencia interna demostrada en contextos educativos diversos sugiere que el instrumento es estable y replicable en diferentes entornos de educación superior en México.

## **Comparación con modelos e instrumentos previos**

Los resultados del SMPE-37 pueden contrastarse con otros instrumentos que evalúan salud mental o bienestar en estudiantes universitarios. La mayoría de las escalas utilizadas tradicionalmente en población estudiantil se enfocan en indicadores negativos (ansiedad, depresión, estrés) o adoptan un enfoque mixto que combina síntomas con algunos indicadores de bienestar. En contraste, el SMPE-37 representa un enfoque auténticamente positivo al centrarse exclusivamente en la presencia de bienestar, funcionamiento óptimo y cualidades positivas del estudiante en su contexto académico.

Por ejemplo, el Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) de Keyes, ampliamente validado internacionalmente, evalúa tres dimensiones de bienestar (emocional, psicológico y social) en población general. Aunque el MHC-SF ha demostrado propiedades psicométricas sólidas en diversos estudios con estudiantes universitarios, algunos autores han encontrado que modelos de cuatro factores proporcionan mejor ajuste en contextos no occidentales o colectivistas, hallazgo que resuena con la estructura de cuatro factores del SMPE-37. La diferencia fundamental radica en que el SMPE-37 fue construido desde su origen para el ámbito educativo específico, mientras que el MHC-SF es un instrumento general posteriormente aplicado a estudiantes.

Otro referente importante es la Escala de Salud Mental Positiva de Lluich, basada en el modelo completo de Jahoda y validada en diferentes países hispanohablantes. Si bien la escala de Lluich representa un avance significativo al operacionalizar empíricamente los criterios de Jahoda, su estructura de seis factores no siempre ha sido replicada en poblaciones diversas, y algunos subfactores han mostrado cargas factoriales débiles o solapamiento. El SMPE-37, con su estructura más parsimoniosa de cuatro factores claramente diferenciados y específicamente orientados al contexto estudiantil, ofrece una alternativa via-

ble y culturalmente apropiada para población mexicana de educación superior.

Además, el enfoque sistémico-ecológico que fundamenta al SMPE-37 lo distingue de instrumentos que conceptualizan la salud mental exclusivamente como rasgo individual. Al integrar elementos contextuales del ambiente educativo (clima escolar, relaciones con compañeros, significado de la carrera para el bienestar social), el instrumento reconoce que el bienestar estudiantil es resultado de la interacción persona-entorno. Esta perspectiva ecológica es especialmente pertinente en el diseño de intervenciones de promoción de salud mental en instituciones educativas, pues señala múltiples niveles de acción posibles (individual, interpersonal, institucional, comunitario).

### **Implicaciones teóricas y prácticas**

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones tanto teóricas como prácticas. En el plano teórico, la validación del SMPE-37 contribuye a consolidar la medición de la salud mental positiva como constructo independiente y complementario a la evaluación de psicopatología. El instrumento operacionaliza empíricamente el concepto de Salud Mental Positiva Escolar, proporcionando evidencia de que es posible y necesario evaluar no solo la ausencia de trastornos, sino la presencia de bienestar, florecimiento y desarrollo óptimo en estudiantes universitarios.

El modelo de cuatro factores validado amplía la comprensión teórica de la salud mental positiva en contextos educativos al demostrar que ésta comprende dimensiones cognitivas, comportamentales, espirituales y socioafectivas interrelacionadas pero distinguibles. Esta estructura multidimensional refuerza la visión holística e integrativa del bienestar estudiantil, reconociendo que el florecimiento académico requiere no solo competencias cognitivas o rendimiento escolar, sino también propósito de vida, autorregulación emocional, relaciones saludables y sentido de trascendencia.

En el plano práctico, el SMPE-37 ofrece a las instituciones de educación superior una herramienta válida, confiable y culturalmente

apropiada para evaluar la salud mental positiva de sus estudiantes. A diferencia de los instrumentos clínicos tradicionales que identifican estudiantes “en riesgo” o con síntomas, el SMPE-37 permite detectar fortalezas, recursos psicológicos y áreas de oportunidad para potenciar el bienestar de todos los estudiantes, no solo de aquellos con problemáticas evidentes. Esta aproximación se alinea con el paradigma de promoción de la salud mental propuesto por organismos internacionales como la OMS, que enfatiza la creación de entornos educativos que faciliten el desarrollo integral y el florecimiento de los jóvenes.

Las instituciones educativas pueden utilizar el SMPE-37 con diversos propósitos: realizar diagnósticos grupales del clima y bienestar estudiantil, evaluar el impacto de programas de educación socioemocional o intervenciones positivas, identificar grupos de estudiantes con bajo bienestar (aunque sin patología) que podrían beneficiarse de apoyos preventivos, y monitorear longitudinalmente los niveles de salud mental positiva a lo largo de la trayectoria universitaria. Además, los perfiles dimensionales que arroja el instrumento (puntuaciones en cada uno de los cuatro factores) pueden orientar el diseño de intervenciones diferenciadas según las necesidades específicas: talleres de sentido de vida y vocación para fortalecer la dimensión Espiritual, entrenamiento en habilidades socioemocionales para la dimensión Socioafectiva, programas de autorregulación y mindfulness para la dimensión Comportamental, o actividades de mentoría y retroalimentación para la dimensión Cognitiva.

En este sentido, el SMPE-37 puede convertirse en un componente valioso de modelos integrales de atención a la salud mental estudiantil que combinen servicios especializados (atención clínica para quienes la necesiten) con estrategias de promoción universal del bienestar. La literatura reciente enfatiza la necesidad de sistemas escalonados de apoyo en salud mental universitaria, donde intervenciones no especializadas y promocionales alcancen a la mayoría de estudiantes, complementando los servicios clínicos tradicionales que suelen tener capacidad limitada. El SMPE-37 facilita la identificación de estudiantes en distintos niveles de bienestar, permitiendo asignar recursos de manera más eficiente y oportuna.

## Limitaciones y futuras líneas de investigación

A pesar de los resultados alentadores, este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los hallazgos. En primer lugar, la muestra estuvo compuesta exclusivamente por estudiantes mexicanos de educación superior, lo cual limita la generalización de los resultados a otros contextos culturales o niveles educativos. Investigaciones futuras deberían explorar las propiedades psicométricas del SMPE-37 en estudiantes de otros países latinoamericanos, así como en niveles educativos previos como educación media superior, por ejemplo, para evaluar su aplicabilidad y validez transcultural.

En segundo lugar, se utilizó únicamente análisis factorial exploratorio para establecer la estructura del instrumento. Aunque el AFE es apropiado para instrumentos nuevos y permitió identificar la organización empírica de los ítems, es recomendable que estudios posteriores realicen análisis factorial confirmatorio (AFC) con muestras independientes para corroborar la estructura de cuatro factores y probar el modelo estadístico subyacente. El AFC permitiría evaluar con mayor precisión el ajuste del modelo teórico a los datos y examinar la invarianza factorial del instrumento en diferentes grupos, por ejemplo, entre sexos, instituciones públicas vs. privadas, o distintas áreas disciplinarias.

Tercero, la presente investigación se limitó a evaluar validez de constructo, es decir, la validez factorial y la confiabilidad identificando su consistencia interna. Futuras investigaciones deberían examinar otras formas de validez, tales como validez convergente realizando correlaciones con otros instrumentos de bienestar o salud mental positiva, validez discriminante utilizando correlaciones con medidas de psicopatología para confirmar que son constructos relacionados pero distintos, validez de criterio, es decir, determinar la relación con indicadores objetivos de ajuste académico, rendimiento escolar o permanencia educativa y validez conocida de grupos por ejemplo, la comparación entre estudiantes florecientes contra quienes no lo son. Asimismo, estudios de test-retest son necesarios para establecer la estabilidad temporal del instrumento.

Cuarto, si bien el tamaño muestral de 615 participantes es adecuado según estándares de estudios factoriales, algunos autores recomiendan muestras aún mayores o múltiples cuando se realizan tanto AFE como AFC en el mismo estudio. Investigaciones posteriores podrían emplear muestras más amplias y diversificadas, incluyendo mayor representación de diferentes regiones geográficas, tipos de instituciones y disciplinas académicas para incrementar la robustez y generalización de los hallazgos.

Finalmente, aunque el diseño transversal permitió establecer las propiedades psicométricas básicas del SMPE-37, estudios longitudinales son necesarios para evaluar la sensibilidad al cambio del instrumento. Determinar si el SMPE-37 puede detectar variaciones en la salud mental positiva a lo largo del tiempo, por ejemplo, antes y después de intervenciones educativas o durante diferentes momentos del ciclo escolar, lo cual es fundamental para su utilidad en contextos de investigación de intervención y evaluación de programas.

A pesar de estas limitaciones, el presente estudio representa una aportación sustancial al campo de la evaluación de la salud mental positiva en educación superior. Futuras líneas de investigación podrían incluir: validación confirmatoria de la estructura de cuatro factores en muestras independientes y diversos contextos culturales; desarrollo de normas o puntos de corte para clasificar niveles de salud mental positiva y establecer perfiles de estudiantes con salud mental baja, moderada o alta; estudios de validez predictiva examinando la relación entre puntuaciones del SMPE-37 y resultados académicos, permanencia escolar, satisfacción con la vida universitaria o transición exitosa al mundo laboral; investigaciones sobre la utilidad del SMPE-37 como herramienta de tamizaje para identificar estudiantes que podrían beneficiarse de intervenciones preventivas; y estudios de evaluación de intervenciones que utilicen el SMPE-37 como medida pre-post para valorar el impacto de programas de educación positiva, mindfulness, desarrollo de fortalezas o promoción del bienestar en campus universitarios.

## Conclusiones

El instrumento SMPE-37 demostró poseer propiedades psicométricas sólidas y adecuadas para evaluar la Salud Mental Positiva Escolar en estudiantes mexicanos de educación superior. La estructura factorial de cuatro dimensiones: Cognitiva, Comportamental, Espiritual y Socioafectiva que explica el 53.15% de la varianza total, junto con los elevados coeficientes de confiabilidad (alfa de Cronbach de .952 para el instrumento total y alfas entre .832 y .910 para las dimensiones), confirman que el SMPE-37 es un instrumento válido y confiable.

Los resultados respaldan la viabilidad de medir la salud mental positiva como constructo independiente y multidimensional en contextos educativos, operacionalizando empíricamente los principios de la psicología positiva, la salutogénesis y los derechos humanos aplicados al ámbito escolar.

El SMPE-37 representa un avance significativo al ofrecer una herramienta específicamente diseñada para el contexto educativo superior, superando las limitaciones de instrumentos generales o de aquellos centrados exclusivamente en psicopatología.

El instrumento SMPE-37 puede contribuir de manera sustancial a los esfuerzos de las instituciones de educación superior por promover el bienestar integral de sus estudiantes. Su uso permite identificar fortalezas y áreas de oportunidad en las dimensiones cognitiva, comportamental, espiritual y socioafectiva del bienestar estudiantil, facilitando el diseño de intervenciones diferenciadas y basadas en evidencia. Asimismo, el SMPE-37 posibilita el monitoreo sistemático de la salud mental positiva a nivel institucional, proporcionando indicadores valiosos para la toma de decisiones en políticas de bienestar universitario.

La consolidación del SMPE-37 como herramienta de evaluación representa un paso importante hacia la transformación del paradigma de atención a la salud mental en educación superior, transitando de modelos exclusivamente remediales y patogénicos hacia enfoques integrales que combinan prevención, intervención temprana y promoción activa del florecimiento estudiantil. En un contexto donde las problemáticas de salud mental entre jóvenes universitarios se han incremen-

tado significativamente, contar con instrumentos válidos y confiables para medir y promover la salud mental positiva se vuelve imperativo.

Se recomienda que futuras investigaciones continúen evaluando las propiedades psicométricas del SMPE-37 mediante análisis factorial confirmatorio, estudios de validez convergente y discriminante, análisis de estabilidad temporal y validaciones transculturales. Asimismo, es deseable explorar la utilidad del instrumento en la evaluación de intervenciones educativas orientadas a promover el bienestar estudiantil y en el desarrollo de modelos predictivos que relacionen la salud mental positiva con resultados académicos y de desarrollo integral.

En conclusión, el SMPE-37 constituye una aportación relevante al campo de la evaluación psicológica en educación superior, proporcionando a investigadores, profesionales de la salud mental y autoridades educativas una herramienta válida, confiable y culturalmente apropiada para medir, comprender y promover la Salud Mental Positiva Escolar. Su implementación puede coadyuvar a la creación de ambientes universitarios más saludables, humanos e inclusivos, donde todos los estudiantes tengan la oportunidad de desarrollar plenamente su potencial y experimentar bienestar auténtico durante su trayectoria formativa.

## Referencias

- Anthoine, E., Moret, L., Regnault, A., Sébille, V. & Hardouin, J. B. (2014). Sample size used to validate a scale: A review of publications on newly-developed patient reported outcomes measures. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 176. <https://doi.org/10.1186/s12955-014-0176-2>
- Bacchetti, P. (2010). Current sample size conventions: Flaws, harms, and alternatives. *BMC Medicine*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-17>
- Brown, A. D., Menear, K. S., Akbari, M., Campbell, R., Goldberg, S. B., Ryan, G., Babbar, A., Cartagena, D., Chalifoux, S., Davison, C. M., Domínguez, M., Essman, M., Kavanagh, S. S., Logie, C. H., Maddison, S., Martín, A., Mavrogenis, M., Ngo, V., Nosworthy,

- S., Zafar, U. (2023). Transforming mental healthcare in higher education through scalable mental health interventions. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e33. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.28>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- D'Adamo, E., Spina, V., Maresca, M., Bartolomeo, N. & Fortunato, F. (2023). Digital mental health interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2187945>
- Dishion, T. J. & Stormshak, E. A. (2007). *Intervening in children's lives: An ecological, family-centered approach to mental health care*. American Psychological Association.
- Eriksson, M., Ghazinour, M. & Hammarström, A. (2018). Different uses of Bronfenbrenner's ecological theory in public mental health research: What is their value for guiding public mental health policy and practice? *Social Theory & Health*, 16(4), 414-433. <https://doi.org/10.1057/s41285-018-0065-6>
- Furlong, M. J., Dowdy, E., Carnazzo, K., Boverly, B. L. & Kim, E. (2014). Covitality: Fostering the building blocks of complete mental health. *Communiqué*, 42(8), 28-29.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Harrer, M., Adam, S. H., Fleischmann, R. J., Baumeister, H., Auerbach, R., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Kessler, R. C., Berking, M., Lehr, D. & Ebert, D. D. (2018). Effectiveness of an internet- and app-based intervention for college students with elevated stress: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e136. <https://doi.org/10.2196/jmir.9293>
- Hyseni Duraku, Z., Zulehner, M. & Ramadani, S. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: The role of resilience and social support across different cultures. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>

- Izquierdo, I., Olea, J. & Abad, F. J. (2014). Exploratory factor analysis in validation studies: Uses and recommendations. *Psicothema*, 26(3), 395-400. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.349>
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2016). Positive psychology in the context of salutogenesis. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Eds.), *The handbook of salutogenesis* (pp. 73-82). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_8)
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- (2009). Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). <https://www.aacu.org/sites/default/files/MHC-SFEnglish.pdf>
- Krohne, N., Petrič, V. K., Škerl, M., Mlacak, M., Prosen, S. & Debeljak, M. (2022). Slovenian validation of the Mental Health Literacy Scale (S-MHLS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2472. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042472>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E. & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Madrid-Cagigal, A., Pérez-Martín, J. L., González-Ponce, I. & García-Calvo, T. (2025). Digital mental health interventions for university students with mental health difficulties: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 350, 229-242. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.11.013>
- Magalhães, E., Salgueira, A. P., Costa, P. & Costa, M. J. (2024). Dual-factor models of mental health: A systematic review of the assessments included, psychometric properties and implications

- for clinical practice. *Clínica y Salud*, 35(2), 59-70. <https://doi.org/10.5093/clysa2024a5>
- Melcher, J., Camacho, E., Lagan, S., Torous, J. & Feijt, M. (2022). College student engagement with mental health apps: Analysis of barriers to sustained use. *Journal of American College Health*, 70(7), 2289-2297. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1825225>
- Montagni, I., Tzourio, C., Cousin, T., Sagara, J. A., Bada-Alonzi, J. & Horgan, A. (2020). Mental health-related digital use by university students: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 26(2), 131-146. <https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0316>
- Mundfrom, D. J., Shaw, D. G. & Ke, T. L. (2009). Minimum sample size recommendations for conducting factor analyses. *International Journal of Testing*, 5(2), 159-168. [https://doi.org/10.1207/s15327574ijt0502\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327574ijt0502_4)
- Muñoz, C. O., Restrepo, D. & Cardona, C. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: Revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39(3), 166-173.
- Park, N., Peterson, C. & Sun, J. K. (2013). Positive psychology: Research and applications. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Pearson, R. H. & Mundfrom, D. J. (2010). Recommended sample size for conducting exploratory factor analysis on dichotomous data. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 9(2), 359-368. <https://doi.org/10.22237/jmasm/1288584240>
- Romo-González, T., Banderas-Rodríguez, V., Pedraza-Medina, A., Rendón-Trejo, L. & Ríos-Velasco-Moreno, L. (2013). Promoción de la felicidad y bienestar individual de estudiantes universitarios producto de una intervención en educación positiva. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 24(2), 80-99. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.24.num.2.2013.11270>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sijtsma, K. (2009). On the use, the misuse, and the very limited usefulness of Cronbach's alpha. *Psychometrika*, 74(1), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s11336-008-9101-0>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G. & Joshi, G. (2019). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 113429. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Stormshak, E. A. & Dishion, T. J. (2009). An ecological approach to child and family clinical and counseling psychology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 267-287. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0050-7>
- Suldo, S. M. & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>
- Swan, K., Hooft, M., Kratcoski, A. & Unger, D. (2023). A practical guide to psychometric principles and instrument development: Best practices in conducting qualitative analysis for psychometric purposes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1225850. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1225850>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tavakol, M. & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Thayer, A. J., Park, A., Smith, C. L. & Yildirim, E. D. (2021). An examination of the classification methods in dual-factor models of mental health: Cut score versus latent profile analysis. *School Psychology Review*, 50(4), 550-566. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1854692>
- Vaingankar, J. A., Abdin, E. & Chong, S. A. (2011). The positive mental health instrument: Development and validation of a cultural-

- ly relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 92. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-92>
- White, M., Shelton, L. G., Elsworth, G. R. & Osborne, R. H. (2022). Sample size in quantitative instrument validation studies: A systematic review employing a novel quality assessment tool—VASCR. *BMC Medical Research Methodology*, 22(1), 318. <https://doi.org/10.1186/s12874-022-01783-9>
- Williams, B., Onsman, A. & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Journal of Emergency Primary Health Care*, 8(3), 990399. <https://doi.org/10.33151/ajp.8.3.93>
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L. & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913-934. <https://doi.org/10.1177/0013164413495237>
- Yeo, Z. Z., Lau, S. T., Xiang, Y. T., Chen, S. H., Tay, C. Y., Cheung, T. & Ho, R. C. M. (2022). Validation of the Mental Health Continuum-Short Form: The bifactor model of emotional, social, and psychological well-being. *PLoS ONE*, 17(5), e0268232. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268232>

## ANEXO. Instrumento SMPE-37

**Instrucciones:** las siguientes frases, contienen afirmaciones relacionadas con tu actividad como estudiante. A la derecha de cada afirmación hay un espacio para que le asignes, marcando con una X, un valor de 1 a 5 puntos a tu respuesta según los siguientes criterios:

**Uno (1) = “absolutamente en desacuerdo”.**

**Dos (2) = “algo en desacuerdo”.**

**Tres (3) = “Indeciso”.**

**Cuatro (4) = “algo de acuerdo”.**

**Cinco (5) = “totalmente de acuerdo”.**

Afirmación	1	2	3	4	5
1. El estudio es algo que se debe disfrutar					
2. Hacer bien mis tareas me satisface					
3. Me llevo bien con mis compañeros de grupo					
4. Pienso que soy un estudiante digno de confianza					
5. Realmente disfruto ser parte de un equipo de trabajo para las actividades escolares					
6. La mayor parte del tiempo me siento alegre en mi escuela					
7. Mi futura profesión contribuye a darle sentido a mi vida					
8. Por lo general trato de desarrollar mis habilidades como estudiante					
9. Ante presiones exteriores soy capaz de mantener equilibrio en mi desempeño académico					
10. Con mi ejemplo como estudiante, influyo positivamente en mis compañeros					
11. En época de problemas en la escuela, acostumbro mantener buenas expectativas					
12. En mis estudios tengo una actitud positiva hacia mi mismo					
13. Me considero una persona sociable en la escuela					
14. Mi carrera es importante porque contribuye al bienestar de los demás					
15. Por lo general trato de poner algo de humor en la realización de mis tareas diarias					
16. Como estudiante soy capaz de mantener autocontrol ante situaciones conflictivas					
17. Busco diferentes soluciones a los problemas que se presentan en mi escuela					
18. Cumplo con mis tareas escolares por elección propia					
19. Confío en mis capacidades como estudiante					
20. Cuando tengo preocupaciones académicas las hago saber a quién puede ayudarme					
21. Me apasiona realizar mis estudios					
22. Mis estudios son una fuente importante de mi bienestar personal					
23. Cuando realizo mis tareas estoy plenamente concentrado					
24. Mis estudios están relacionados con las cosas que considero importantes en la vida					
25. Es importante resolver los conflictos escolares de una manera positiva					
26. El trabajo que realizo como estudiante, me hace sentir orgulloso					
27. Cuando algo sale mal en la escuela, continúo esforzándome					
28. Me gusta pensar en nuevas formas de realizar mis actividades escolares					
29. Sé claramente lo que debo hacer en mis estudios					
30. Nunca dejo que un mal día en la escuela afecte mi vida personal					
31. Creo que soy un estudiante con suficientes cualidades					
32. Estudiar me ayuda a sentirme realizado como persona					
33. Tengo la capacidad de adaptarme bien a los cambios en mi entorno escolar					
34. Cuando tengo problemas en la escuela busco la ayuda de mis compañeros					
35. Me considero un estudiante competente					
36. En mis estudios, puedo enfrentar situaciones difíciles permaneciendo en calma					
37. En mi escuela, disfruto siendo generoso con los Demas					