



**SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO
ADVENTISTA TALCAHUANO CENTRO, COMUNA DE TALCAHUANO, REGIÓN DEL
BÍO-BÍO, 2025**

Autor:

Rosa Angélica Delgado Parra

Tutoras:

Dra. Marlenis Martínez Fuentes

Dra. Amely Vivas Escalante

Santiago de Chile, 2025

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por todo el apoyo incondicional que me han entregado a lo largo de mi vida. Gracias por el tiempo, la paciencia y la confianza que siempre me han brindado, permitiéndome avanzar y crecer en cada etapa de este camino académico.

A mi esposo, por su apoyo emocional, por estar presente en cada momento y ser un sostén fundamental en los días de mayor esfuerzo y dedicación. Su compañía y comprensión han sido claves para seguir adelante.

A mis hijos, quienes son la mayor motivación en mi vida. Son la razón por la que me esfuerzo cada día por superarme y seguir aprendiendo. Este logro también es para ustedes, con la esperanza de que vean en mí un ejemplo de perseverancia y amor por el conocimiento.

Rosa Angélica Delgado Parra

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE GRÁFICO	vi
RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	4
Planteamiento del Problema	4
Formulación del Problema	5
Interrogante general	5
Interrogantes específicas	6
Objetivos de la Investigación	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
Justificación de la Investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	9
Antecedentes de la Investigación	9
Bases Teóricas	12
Definición de Conceptos	39
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	40
Enfoque de la Investigación	40
Tipo de Investigación	40
Diseño de la Investigación	41
Población	42
Muestra	43
Operacionalización de la Variable	44

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	45
Validez de Instrumento	46
Análisis e Interpretación de los Datos	47
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	50
Descripción del Trabajo de Campo	50
Diseño de la Presentación de los Resultados	51
Resultados	51
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
Conclusiones	61
Recomendaciones	63
REFERENCIAS	64
ANEXOS	70
A. Instrumento	71
B. Validez del Instrumento	75

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de la variable, dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición	44
Tabla 2. Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental	51
Tabla 3. Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental	53
Tabla 4. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	54
Tabla 5. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	56
Tabla 6. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	57
Tabla 7. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental	52
Gráfico 2. Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental	53
Gráfico 3. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	55
Gráfico 4. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	56
Gráfico 5. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	58
Gráfico 6. Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.	60

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025. El estudio surge a partir de la necesidad de comprender los factores que inciden en la motivación académica, la gestión emocional y la convivencia escolar, considerando las secuelas post-pandemia y la creciente prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y autolesiones en adolescentes. La metodología adoptada corresponde a un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La población está conformada por aproximadamente 350 estudiantes de enseñanza media, de los cuales se seleccionó una muestra de 25 estudiantes, aplicando un muestreo no probabilístico por conveniencia, asegurando representación de todos los niveles y cursos. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento utilizado consistió en un cuestionario estructurado de 15 ítems en escala Likert de 5 puntos, previamente validado por juicio de expertos para garantizar su confiabilidad y pertinencia. Los resultados esperados permitirán identificar los niveles de salud mental y bienestar emocional de los estudiantes, así como establecer la relación entre ambas variables. Los hallazgos generarán evidencia empírica que contribuirá al diseño de estrategias institucionales de apoyo socioemocional, fortaleciendo la calidad educativa y el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: salud, mental, bienestar, emocional, estudiante.

INTRODUCCIÓN

La salud mental y el bienestar emocional han adquirido una relevancia creciente en el ámbito educativo a nivel mundial y nacional, especialmente en los últimos años tras los efectos de la pandemia por COVID-19. Este escenario ha dejado al descubierto las vulnerabilidades emocionales de niños, niñas y adolescentes, evidenciando la necesidad de comprender cómo estas dimensiones influyen en el aprendizaje, la convivencia escolar y el desarrollo integral de los estudiantes. Las instituciones educativas, tradicionalmente orientadas a la formación académica, se ven hoy interpeladas a asumir un rol activo en la promoción de la salud mental, desarrollando espacios protectores, inclusivos y emocionalmente sostenibles.

Diversos informes internacionales, como el Informe Mundial sobre Salud Mental y Bienestar de la Organización Mundial de la Salud (2022), han subrayado que la salud mental debe entenderse más allá de la ausencia de trastornos, incorporando la capacidad de los individuos para reconocer sus aptitudes, afrontar las tensiones cotidianas y contribuir de manera positiva a su comunidad. Esta visión amplia coincide con la literatura académica que relaciona de manera directa el bienestar emocional con el rendimiento escolar, la integración social y la motivación académica (Jones, Smith & Brown, 2021; Salavera & Usán, 2020). En este sentido, se refuerza la idea de que el éxito educativo no depende únicamente de los contenidos curriculares, sino también de factores emocionales y relacionales que configuran la experiencia escolar.

El contexto nacional refleja esta misma preocupación. Investigaciones recientes en Chile (Rojas-Jara, Contreras, Navarrete y otros, 2023; Vera, Soto & Ramírez, 2020; González, Pérez & Soto, 2022) confirman que los adolescentes presentan un aumento sostenido de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, lo cual afecta la convivencia y el logro académico. Asimismo, se ha identificado que un mayor bienestar emocional se relaciona con un mejor clima escolar y con la capacidad de los estudiantes de involucrarse activamente en su aprendizaje. Estos hallazgos confirman la necesidad de incorporar la educación emocional como eje transversal en las escuelas, especialmente en contextos de vulnerabilidad social o donde se han registrado episodios críticos de salud mental.

El Colegio Adventista Talcahuano Centro enfrenta actualmente una realidad que no puede ser ignorada. Informes internos de orientación escolar han registrado episodios recurrentes de ansiedad, aislamiento, autolesiones, intentos de suicidio y cambios de humor abruptos en estudiantes de enseñanza media. Estas problemáticas afectan directamente la motivación académica y el rendimiento, pero también comprometen la convivencia, la cohesión de los grupos curso y el bienestar del profesorado. De allí surge la importancia de generar un estudio sistemático que permita comprender en qué medida la salud mental de los estudiantes se relaciona con su bienestar emocional, y cómo esta interacción puede orientar decisiones institucionales.

En respuesta a esta problemática, la presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media del Colegio Adventista Talcahuano Centro durante el año 2025. Para ello, se adopta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y correlacional, lo que permitirá medir variables específicas y establecer relaciones entre ellas. La población total corresponde a aproximadamente 350 estudiantes de enseñanza media, de los cuales se seleccionó una muestra de 25 estudiantes mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Este procedimiento aseguró la participación de representantes de los distintos cursos y niveles, garantizando diversidad en la información recopilada.

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, y el instrumento consistió en un cuestionario estructurado con ítems en escala Likert de 5 puntos, diseñado para evaluar la percepción de los estudiantes sobre su estado de salud mental y su bienestar emocional. Dicho instrumento fue validado mediante juicio de expertos y una prueba piloto aplicada a un grupo reducido de estudiantes, con el fin de verificar su confiabilidad y pertinencia.

El valor de esta investigación radica en que permitirá disponer de un diagnóstico actualizado y contextualizado de la situación socioemocional del alumnado, generando insumos empíricos para el diseño de programas y políticas institucionales. De este modo, los hallazgos no solo tendrán un impacto en el establecimiento educativo estudiado, sino que también podrán aportar al debate más amplio sobre la necesidad de fortalecer la salud mental en el sistema educativo chileno.

En suma, este estudio pretende contribuir a la construcción de un entorno escolar seguro, inclusivo y resiliente, en el que la salud mental y el bienestar emocional sean considerados pilares fundamentales del aprendizaje. Reconocer la importancia de estas dimensiones es esencial para avanzar hacia una educación integral que forme estudiantes capaces de enfrentar los desafíos de la vida con equilibrio, motivación y herramientas socioemocionales sólidas.

Este trabajo se estructura en cuatro capítulos. El primer capítulo desarrolla la fundamentación del problema, incluyendo los antecedentes, la formulación de la pregunta de investigación, los objetivos y la justificación del estudio. El segundo capítulo presenta el marco teórico que respalda la investigación, abordando las principales definiciones conceptuales sobre salud mental y bienestar emocional, así como estudios recientes y antecedentes relevantes. El tercer capítulo describe el enfoque metodológico adoptado, especificando el tipo de investigación, el diseño, la muestra, los instrumentos utilizados y el procedimiento de aplicación. Finalmente, el cuarto capítulo expone los resultados obtenidos y su análisis cualitativo, seguido de las conclusiones generales y sugerencias para futuras acciones pedagógicas e institucionales.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La salud mental y el bienestar emocional son pilares fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo puede desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En el contexto educativo actual, factores como el estrés académico, las dinámicas familiares, las relaciones interpersonales y el contexto social han impactado negativamente la estabilidad emocional de niños y adolescentes (Urzúa et al., 2021).

Diversos estudios indican que una buena salud mental en la infancia y adolescencia se relaciona con mayores niveles de rendimiento académico, mejor convivencia escolar y relaciones sociales más positivas (González et al., 2022; Vera et al., 2020). Asimismo, las emociones juegan un papel clave en la autorregulación, la motivación por aprender y la capacidad de adaptarse a contextos exigentes (Bisquerra, 2015).

En el Colegio Adventista Talcahuano Centro, ubicado en la comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, se ha identificado una preocupación creciente entre el personal docente y directivo respecto al bienestar emocional del estudiantado. Episodios de ansiedad, aislamiento, dificultad en la gestión emocional y baja motivación académica han sido observados recurrentemente, lo que podría estar afectando el rendimiento escolar y la convivencia dentro del aula, estas conductas no solo inciden de manera directa en el rendimiento escolar, sino que también afectan la convivencia y el clima dentro del aula, generando tensiones en la dinámica grupal. (Informe Interno de Orientación Escolar, 2024).

Además, el contexto post-pandemia ha dejado secuelas emocionales significativas en estudiantes de todos los niveles, visibilizando la necesidad urgente de fortalecer los

programas de apoyo socioemocional en las escuelas (Ministerio de Educación de Chile, 2023).

Entre los hallazgos más críticos reportados por el equipo de orientación se identifican intentos de suicidio, autolesiones (como cortes en brazos), cambios de humor abruptos y episodios de desesperanza profunda, los cuales constituyen señales de alarma respecto de la salud mental de los estudiantes.

Las causas de este fenómeno son múltiples y se relacionan con factores tanto internos como externos al ámbito escolar. Entre ellos destacan la fragilidad en las redes de apoyo familiar, la sobreexposición a situaciones de estrés social y económico, el impacto emocional de la pandemia en los procesos de socialización, y la falta de recursos especializados de contención psicológica dentro de los establecimientos educativos.

Las consecuencias de no abordar oportunamente esta problemática son graves, ya que no solo comprometen el desarrollo académico, sino que ponen en riesgo la vida e integridad de los estudiantes, además de afectar la cohesión del grupo curso y aumentar la carga emocional de docentes y equipos de apoyo. En este sentido, se visibiliza con urgencia la necesidad de fortalecer los programas de apoyo socioemocional y la implementación de estrategias de prevención del riesgo suicida dentro del contexto escolar.

La evidencia científica sostiene que la salud mental es un factor determinante en la calidad de vida de los estudiantes y su capacidad para aprender, socializar y proyectarse en el futuro. Por ello, resulta necesario diagnosticar de forma precisa los niveles actuales de bienestar emocional y las condiciones que lo afectan, así como analizar las estrategias preventivas y de intervención que la institución ha implementado o necesita fortalecer. Este estudio se desarrolla con el fin de aportar datos empíricos que orienten la toma de decisiones pedagógicas y psicoeducativas en beneficio del alumnado, promoviendo una escuela emocionalmente segura, inclusiva y resiliente.

Formulación del Problema

Interrogante general

¿Cómo se relaciona la salud mental y el bienestar emocional en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025?

Interrogantes específicas

¿Cómo se relaciona la salud mental y los factores personales en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025?

¿Cómo se relaciona la salud mental y los factores familiares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025?

¿Cómo se relaciona la salud mental y los factores escolares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025?

Objetivos de la Investigación

Objetivo general

Analizar la relación la salud mental y el bienestar emocional en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Objetivos específicos

Determinar la relación entre la salud mental y los factores personales en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Caracterizar la relación entre la salud mental y los factores familiares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Determinar la relación entre la salud mental y los factores escolares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Justificación de la Investigación

La presente investigación se justifica desde distintas dimensiones fundamentales para el ámbito educativo. De allí que, el estudio tiene una relevancia social, responde a

una necesidad urgente, dado que la salud mental en contextos escolares se ha visto gravemente afectada en los últimos años. En Chile, la pandemia dejó secuelas psicoemocionales que aún persisten: altos niveles de ansiedad, depresión, frustración y dificultades en la convivencia escolar (Ministerio de Educación de Chile, 2023, p. 15).

Dichos efectos no solo se reflejan en el rendimiento académico, sino también en un incremento alarmante de conductas de riesgo, como intentos suicidas y autolesiones. Investigaciones recientes corroboran esta situación: Martínez-Líbano et al. (2024) reportan que más del 60 % de estudiantes chilenos evaluados presentan síntomas de depresión y ansiedad post-pandemia (pp. 4-7). Por tanto, la investigación se justifica socialmente porque busca visibilizar estas problemáticas, sensibilizar a la comunidad educativa y promover una cultura de prevención y apoyo.

En cuanto a la relevancia práctica, la evidencia generada permitirá diseñar y fortalecer programas institucionales de contención y apoyo socioemocional, alineados con las necesidades reales de los estudiantes. Esta información será de utilidad tanto para docentes como para directivos, dado que posibilitará la implementación de estrategias pedagógicas que integren el componente socioemocional en el aula, contribuyendo a mejorar el clima escolar y la cohesión grupal. Asimismo, los resultados permitirán orientar políticas internas de acompañamiento y derivación, disminuyendo el riesgo psicosocial en la población estudiantil y promoviendo la construcción de entornos educativos protectores.

Mientras que la relevancia teórica, este estudio aporta al campo de la psicología educacional y de la educación emocional, reforzando la discusión científica sobre la relación entre salud mental y rendimiento académico. Según Bisquerra (2018), la educación emocional constituye un factor preventivo clave frente a la depresión y la ansiedad, además de ser un pilar del desarrollo integral (p. 32). En este sentido, aunque existen avances teóricos, aún es limitado el número de investigaciones cuantitativas que documenten estas dinámicas en contextos escolares chilenos específicos. Así, este trabajo contribuye a llenar un vacío en la literatura al proporcionar datos actualizados y contextualizados que permiten validar o refinar teorías sobre desarrollo socioemocional en ambientes educativos con realidades particulares.

De igual manera, la relevancia metodológica, se opta por un enfoque cuantitativo, ya que este permitirá obtener datos objetivos y medibles acerca de la prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión, autolesiones, conductas de riesgo y motivación académica en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro. Este enfoque resulta pertinente porque posibilita identificar correlaciones estadísticas entre dichas variables y el rendimiento escolar, generando evidencia empírica que facilite la toma de decisiones pedagógicas.

Para ello se aplicarán instrumentos estandarizados y validados internacionalmente, adaptados al nivel etario de los estudiantes, lo que asegura la fiabilidad y validez de los datos recolectados. Como señalan Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), “el diseño cuantitativo posibilita generalizar resultados y establecer patrones de relación entre variables cuando se trabaja con poblaciones delimitadas” (p. 152). De esta manera, el enfoque elegido es adecuado para comprender de manera integral la magnitud de la problemática.

En suma, esta investigación no solo atiende una problemática concreta de alto impacto en el establecimiento estudiado, sino que también busca generar aportes significativos en tres niveles: evidencia científica (dimensión teórica), insumos prácticos para la gestión escolar (dimensión práctica) y, sobre todo, una respuesta social ante una necesidad urgente vinculada con la salud mental de niños y adolescentes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Antecedentes internacionales

En los antecedentes internacionales, se tiene el estudio de Sánchez y Alonzo (2023) titulado “Propuesta de Prevención sobre la Salud Mental en el Alumnado de educación secundaria obligatoria”, Tesis de Magíster en Educación Social, Universidad de Valladolid-España. Se planteó como objetivo “realizar un protocolo de prevención dirigido a la detección del desarrollo de trastornos mentales en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria” (p. 10). La metodología centra en el enfoque cuantitativo, principalmente en el estudio de campo que consistió en recopilar información para conocer si existe intervenciones que se realizan en los centros escolares, se obtuvo un total de 23 estudiantes del curso de 1º de Bachillerato del IES Fray Pedro de Urbina que se ubica en Miranda de Ebro-Burgo.

Los resultados del estudio: “un 69,6% considera que si es necesario y que deberían preocuparse por el bienestar psicológico del alumnado y un 30,3% cree que es necesario prestar atención a la salud mental de los estudiantes” (p. 28). Como conclusión: existe un alto porcentaje de estudiantes que ven la necesidad de que se presente atención sobre la salud mental del alumnado por parte del centro educativo y que se realicen acciones frente a ello.

El estudio aporta elementos teóricos sobre la salud mental en los estudiantes es una parte fundamental para el bienestar de los educandos y esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. Permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, poder desarrollar las habilidades y capacidades, así como poder aprender y trabajar adecuadamente.

De igual manera el estudio de Jones et al. (2021) titulado “Impacto de programas de apoyo emocional en escuelas del Reino Unido. Revista Educational Psychology Journal-México. Se planteó como objetivo de esta investigación fue evaluar la efectividad de programas escolares de apoyo emocional en estudiantes de enseñanza secundaria. La metodología fue de tipo cuantitativa, con un diseño cuasi-experimental pre y post

intervención, aplicando cuestionarios estandarizados a una muestra de 1 200 estudiantes.

Los resultados evidencian que “la implementación de programas de apoyo emocional en escuelas del Reino Unido mostró una reducción significativa en los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de educación secundaria” (p. 53), además de mejoras en la concentración y en el clima escolar. La principal conclusión es que los programas de apoyo emocional representan un factor protector para la salud mental y favorecen el desempeño académico. El aporte al presente estudio es la demostración empírica de que las instituciones educativas pueden ejercer un rol activo en la promoción de la salud mental, lo que respalda la pertinencia de implementar estrategias similares adaptadas al contexto chileno.

Igualmente, la investigación de Salavera y Usán (2020) titulado “Bienestar emocional y rendimiento académico en escolares”. Revista International Journal of Environmental Research and Public Health. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre bienestar emocional, rendimiento académico e integración social en adolescentes. La metodología fue de tipo cuantitativa, con un diseño transversal, aplicando la Escala de Bienestar Emocional junto con registros académicos en una muestra de 2 652 estudiantes entre 12 y 19 años.

Los resultados muestran que “el bienestar emocional se relaciona de forma directa con el rendimiento académico y la integración social en contextos escolares” (p. 8165). La conclusión principal es que el bienestar psicológico debe ser un eje prioritario de las políticas educativas, ya que influye en el aprendizaje y en la convivencia escolar. El aporte de este antecedente al presente estudio es la evidencia empírica de la conexión directa entre variables socioemocionales y académicas, fortaleciendo el enfoque integral que se busca desarrollar en el establecimiento estudiado.

Antecedentes nacionales

En los antecedentes nacionales se tiene el estudio de Rojas-Jara et al. (2023) titulado “Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental adolescente en Chile”. Revista Chilena. Se planteó como objetivo fue analizar las consecuencias emocionales del confinamiento en adolescentes chilenos. La metodología consistió en una revisión

sistemática cuantitativa, recopilando estudios realizados entre 2020 y 2021, con población adolescente de diversas regiones del país.

Los principales hallazgos indican que la pandemia “ha provocado un impacto negativo potencialmente prolongado en la salud mental de los adolescentes”, con altos niveles de estrés, ansiedad y interrupción de la rutina escolar (p. 49). Como conclusión, se señala que las instituciones escolares deben asumir un rol proactivo en la contención emocional durante y después de las crisis. El aporte de este antecedente es evidenciar el vínculo directo entre eventos de crisis y deterioro emocional, justificando la necesidad de estrategias de apoyo socioemocional en el Colegio Adventista Talcahuano Centro.

Por su parte, Vera et al. (2020) titulada “Bienestar emocional y convivencia escolar en contextos vulnerables”. Se formuló como objetivo determinar cómo el bienestar emocional influye en la convivencia y dinámica relacional en escuelas de alta vulnerabilidad social. La metodología fue cuantitativa, con un diseño transversal, en una muestra de 800 estudiantes de enseñanza básica.

Se utilizaron escalas validadas de bienestar emocional y convivencia escolar. Los resultados señalan que “un mayor bienestar emocional se asocia con mejores dinámicas de convivencia escolar, especialmente en contextos vulnerables” (p. 112). Como conclusión, se destaca que un clima emocional positivo fomenta la empatía, el respeto y la resolución pacífica de conflictos. El aporte de este antecedente al estudio es sustentar teóricamente la inclusión de la educación emocional como parte integral de la formación escolar, especialmente en contextos similares al del colegio en investigación.

De igual manera, la investigación de González et al. (2022) titulado “Relación entre bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación básica”. Se propuso como objetivo evaluar el impacto del bienestar emocional sobre el desempeño académico. La metodología fue cuantitativa, con un diseño correlacional transversal, aplicando la Escala de Bienestar Emocional y registros de rendimiento académico en una muestra de 1200 estudiantes de educación básica en comunas urbanas.

Los resultados reportan que “el bienestar emocional se vincula positivamente con el rendimiento académico en estudiantes de educación básica” (p. 78). La conclusión es que un adecuado estado emocional potencia la concentración, motivación y logro de aprendizajes significativos. El aporte al presente estudio es la demostración empírica de

que el bienestar psicológico y el rendimiento académico están estrechamente relacionados, justificando la implementación de estrategias de educación emocional en el aula.

Bases Teóricas

Variable independiente: Salud mental

La salud mental ha sido reconocida a nivel internacional como un componente esencial para el desarrollo integral de las personas, particularmente durante la infancia y la adolescencia, etapas críticas del ciclo vital. La Organización Mundial de la Salud (2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (p. 23).

Interpretando al autor la salud mental permite comprender que la salud mental no se limita exclusivamente a la ausencia de trastornos psicológicos, sino que implica una combinación dinámica de bienestar emocional, habilidades de afrontamiento, autorregulación emocional, resiliencia y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables. Desde esta perspectiva, la salud mental representa una base para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, especialmente dentro del sistema escolar, donde los estudiantes enfrentan múltiples desafíos cognitivos, emocionales y sociales.

En el contexto educativo, la salud mental desempeña un rol determinante en los procesos de aprendizaje, socialización y formación personal. Según Bisquerra (2015), “una adecuada salud mental es clave para el desarrollo educativo y personal del estudiante, ya que condiciona su capacidad de atención, motivación y relaciones interpersonales” (p. 45). Es decir, el bienestar psicológico no solo influye en la dimensión emocional del alumnado, sino que se traduce directamente en su rendimiento académico, su capacidad de autorregulación y su nivel de compromiso con las tareas escolares. Esta visión integral plantea un desafío urgente para las comunidades educativas: dejar de ver la salud mental como un aspecto ajeno a la labor pedagógica y asumirla como un componente estructural del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Distintos estudios nacionales e internacionales han evidenciado la estrecha relación entre salud mental y rendimiento académico. González et al. (2022) concluyen que “el bienestar emocional se vincula positivamente con el rendimiento académico en estudiantes de educación básica” (p. 78). Su estudio, desarrollado en escuelas chilenas, revela que los estudiantes con mejor estado emocional muestran mayor concentración, motivación intrínseca y disposición a enfrentar desafíos escolares.

Además, los autores destacan que un clima emocional positivo en el aula mejora significativamente la convivencia escolar, favorece la empatía entre pares y reduce la aparición de conflictos, generando ambientes más seguros y colaborativos para el aprendizaje. Estos hallazgos coinciden con otros estudios que subrayan que la promoción del bienestar emocional desde la escuela no solo es una estrategia de prevención frente a trastornos psicológicos, sino también una herramienta pedagógica para fortalecer la formación integral de los estudiantes.

En este sentido, abordar la salud mental desde el ámbito escolar implica asumir una mirada preventiva, formativa y transversal. No se trata únicamente de intervenir ante crisis emocionales o situaciones de riesgo, sino de establecer un marco de trabajo institucional que promueva el bienestar emocional de toda la comunidad educativa. Esto supone diseñar e implementar programas de apoyo emocional, capacitar al profesorado en habilidades socioemocionales, involucrar a las familias en la promoción del bienestar y fomentar una cultura escolar que valore el respeto, la empatía y el autocuidado. Tal como lo plantea la evidencia científica, las intervenciones en salud mental dentro del espacio educativo no deben ser vistas como acciones accesorias, sino como parte de la misión pedagógica de las instituciones formadoras.

Por tanto, fortalecer la salud mental desde la escuela es tanto un acto de responsabilidad como una oportunidad de transformación. Una escuela que promueve activamente el bienestar emocional contribuye a formar estudiantes emocionalmente equilibrados, con mayor capacidad para enfrentar adversidades, construir relaciones positivas y aportar al desarrollo de su comunidad. Desde esta perspectiva, la salud mental no es solo una variable independiente dentro de este estudio, sino un eje central en la construcción de entornos educativos más humanos, justos y equitativos.

Dimensiones: Funcionamiento Emocional

El funcionamiento emocional se refiere al conjunto de habilidades que permiten a una persona reconocer, comprender, expresar, regular y utilizar sus emociones de forma adaptativa. Esta dimensión cumple un rol esencial en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, especialmente durante la infancia y la adolescencia, etapas en las que se consolidan patrones emocionales que influyen significativamente en la vida adulta. En contextos escolares, el desarrollo de un funcionamiento emocional saludable permite a los estudiantes manejar el estrés, adaptarse a las exigencias del entorno y construir vínculos positivos con sus compañeros y docentes.

Según el marco propuesto por la organización Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, 2025), el funcionamiento emocional forma parte de las competencias socioemocionales centrales que deben ser promovidas desde el sistema educativo. Esta organización destaca que las habilidades de autorregulación emocional no solo permiten reducir conductas disruptivas, sino que también promueven una mayor concentración, motivación académica y participación escolar. La capacidad de regular emociones intensas como la frustración, la ansiedad o la tristeza se vuelve fundamental para que los estudiantes logren desenvolverse con éxito tanto en el plano académico como social.

Uno de los componentes principales del funcionamiento emocional es la identificación emocional, es decir, la habilidad de reconocer y nombrar adecuadamente las propias emociones y las de los demás. Esta conciencia emocional constituye la base para una regulación emocional efectiva. Según Bisquerra (2015), esta competencia es clave en el desarrollo educativo, ya que “las emociones influyen de forma directa en la atención, la memoria y la toma de decisiones, procesos fundamentales del aprendizaje” (p. 68). La falta de conciencia emocional puede llevar a reacciones impulsivas o desproporcionadas, dificultando la resolución de conflictos y la adaptación a situaciones nuevas o desafiantes dentro del aula.

Otro aspecto central del funcionamiento emocional es la regulación emocional, entendida como la capacidad para manejar de manera consciente las emociones, ajustándolas a las demandas del entorno. Khan y Jameel (2024), en una revisión

sistemática sobre estudiantes de secundaria, concluyen que los niveles más altos de regulación emocional se asocian significativamente con un mejor rendimiento académico y una menor incidencia de conductas de riesgo. En su estudio, destacan que los estudiantes que han desarrollado estrategias como la reevaluación cognitiva, la expresión emocional saludable y la búsqueda de apoyo tienden a mostrar mayor resiliencia ante la presión escolar. Esto indica que la regulación emocional no solo es una herramienta de autorreconocimiento, sino también una habilidad funcional que incide directamente en el éxito académico.

Complementando esta perspectiva, Safari et al. (2024) realizaron un estudio correlacional con estudiantes adolescentes, encontrando que la regulación emocional es un predictor significativo del rendimiento académico. Utilizando un modelo estructural, los autores concluyen que hasta un 60 % de la varianza en el rendimiento puede explicarse por el nivel de funcionamiento emocional, particularmente en lo relacionado con el manejo del estrés, la motivación y la capacidad de enfocar la atención en tareas escolares. Estos hallazgos refuerzan la idea de que no se puede desvincular el rendimiento escolar del estado emocional del estudiante.

En el contexto iberoamericano, Reyes y Fernández-Abascal (2025) desarrollaron y validaron la Escala SERA, un instrumento que permite medir ocho estrategias de regulación emocional en adolescentes, incluyendo la aceptación, la reevaluación positiva, el apoyo emocional y la distracción consciente. Su aplicación ha demostrado ser útil para comprender cómo los estudiantes enfrentan situaciones estresantes en el entorno escolar. La validación de este instrumento aporta un recurso valioso para el diseño de programas educativos enfocados en el desarrollo emocional, adaptables al contexto latinoamericano y chileno.

Desde el enfoque pedagógico, promover el funcionamiento emocional en el ámbito escolar implica un compromiso institucional por generar espacios de contención, actividades de desarrollo socioemocional, y relaciones pedagógicas basadas en la empatía y el respeto. Tal como indica CASEL (2025), las escuelas deben asumir un enfoque sistémico, donde el trabajo emocional no se limite a una asignatura aislada, sino que esté presente en toda la cultura escolar, incluyendo prácticas docentes, gestión del aula, relaciones entre pares y vínculo con las familias.

En el marco del presente estudio, el funcionamiento emocional se analizará como una dimensión clave del bienestar escolar, utilizando instrumentos validados que permitan evaluar cómo los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro identifican, comprenden y regulan sus emociones en la vida escolar. Este enfoque busca generar evidencia contextualizada que permita fortalecer políticas internas de apoyo emocional, promover estrategias preventivas y contribuir a la formación integral de los estudiantes. La comprensión profunda de esta dimensión no solo enriquecerá el diagnóstico institucional, sino que abrirá oportunidades concretas de mejora en el clima escolar, el rendimiento académico y la convivencia estudiantil.

Indicador de las dimensiones: Funcionamiento Emocional

a. Capacidad para enfrentar tensiones

La capacidad para enfrentar tensiones también denominada resiliencia académica se refiere a la habilidad de los estudiantes para manejar situaciones estresantes, adaptarse a cambios y superar obstáculos sin deterioro significativo en su bienestar emocional, desempeño o motivación. Este recurso psicológico es determinante en contextos escolares, donde los alumnos enfrentan exigencias académicas, presiones sociales, evaluaciones constantes y, en ocasiones, crisis personales o colectivas.

Fundamentos teóricos y evidencia empírica

Según Teixeira et al. (2021), “la disfunción en la regulación emocional media parcialmente la asociación entre el estrés percibido y los síntomas psicósomáticos” (p. 7), lo cual evidencia que afrontar el estrés de manera adaptativa es crucial para mantener el bienestar físico y mental. En su estudio cuantitativo, los autores aplicaron el Perceived Stress Scale y la Difficulties in Emotion Regulation Scale a 183 estudiantes universitarios, encontrando que la presencia de estrategias eficaces de afrontamiento mitigaba significativamente los efectos negativos del estrés académico. Por lo tanto, fortalecer esta capacidad no solo previene daños, sino que promueve una adaptación saludable frente al entorno escolar.

En un reciente estudio experimental, Amalianita et al. (2025) analizaron mecanismos de afrontamiento en estudiantes escolares e identificaron que aquellos con estrategias centradas en el problema y en la regulación emocional mostraron niveles

superiores de resiliencia frente al estrés académico. Su revisión bibliográfica señala que “los estudiantes con mecanismos de coping efectivos tienden a mostrar mayor resiliencia en la gestión de las demandas académicas” (p. 156), confirmando que la capacidad de afrontar tensiones está estrechamente ligada al uso adecuado de recursos psicológicos y sociales.

A nivel escolar, Wang y Wang (2024) demostraron mediante análisis cualitativo que la combinación de estrategias de regulación emocional y el apoyo docente influye positivamente en el compromiso académico y en el manejo de tensiones. En entrevistas a 64 estudiantes de posgrado, estos autores encontraron ocho estrategias de afrontamiento recurrentes (incluyendo reevaluación cognitiva, búsqueda de apoyo y distracción positiva) que, junto al respaldo de profesores, “promueven un entorno estratégico para enfrentar tensiones y fortalecer la resiliencia académica” (p. 95).

Finalmente, Saavedra et al. (2023), en un estudio con 609 estudiantes de secundaria en España, identificaron que los recursos internos (como autoestima y perseverancia) actuaban como predictores robustos del rendimiento académico frente a situaciones adversas, siendo clave la capacidad para manejar emociones y tensiones (p. 12). Este hallazgo está alineado con estudios previos sobre resiliencia que destacan el papel de los recursos intrapersonales en circunstancias de estrés.

Componentes de la capacidad para enfrentar tensiones. Percepción del estrés: reconocimiento consciente de la tensión como estímulo, identificando su origen y efectos (Teixeira et al., 2021): a) Estrategias activas de afrontamiento: busca soluciones, cambia la perspectiva del problema y solicita apoyo, activando la regulación emocional, b) Recursos sociales: redes de soporte entre iguales, profesores y familias, fundamentales para reducir el impacto negativo de tensiones escolares, y c) Optimismo y perseverancia: característicos de la resiliencia, permiten persistir en el logro académico pese a contratiempos.

De allí que las implicancias para el ámbito educativo y el estudio: a) Desarrollar la capacidad para enfrentar tensiones en contextos escolares implica concebir la escuela como un sistema de soporte emocional y académico. Esto requiere: Intervenciones específicas, como talleres de afrontamiento, formación docente en estrategias de regulación y espacios de apoyo entre pares; Apoyo institucional, que refuerce la

resiliencia desde la convivencia escolar y protocolos ante crisis, integrando también a familias; Evaluación sistemática, utilizando escalas validadas (Perceived Stress Scale, CD-RISC, SRS) para monitorear la resiliencia de los estudiantes.

En el presente estudio en el Colegio Adventista Talcahuano Centro, este indicador será abordado mediante cuestionarios cuantitativos (Perceived Stress Scale y subescalas de resiliencia académica), complementados con entrevistas grupales que exploran cómo los estudiantes enfrentan desafíos concretos (exámenes, conflictos, interrupciones escolares). Así, buscamos no solo diagnosticar la resiliencia emocional, sino también generar insumos para fortalecer programas de apoyo emocional y estrategias preventivas contextualizadas.

Dimensiones: Motivación

La motivación es uno de los factores más determinantes en el proceso de aprendizaje, ya que influye directamente en la disposición del estudiante para involucrarse en las tareas académicas, sostener el esfuerzo frente a los desafíos y alcanzar metas educativas. En términos generales, se puede entender como el conjunto de razones que explican la conducta de una persona ante determinadas situaciones, y en el contexto escolar, esto se traduce en el nivel de implicación, interés y persistencia que demuestra un estudiante hacia sus actividades formativas.

Desde una perspectiva teórica, la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) formulada por Deci y Ryan, ha sido ampliamente aplicada en la investigación educativa contemporánea. Esta teoría distingue entre motivación intrínseca (realizar una actividad por el placer inherente que genera) y motivación extrínseca (realizarla por factores externos como recompensas o presiones).

Un metaanálisis reciente realizado por Howard et al. (2021) indica que “la motivación auto determinada intrínseca o identificada se asocia de forma positiva con el bienestar académico y el rendimiento escolar sostenido” (p. 5). En contraste, los tipos de motivación controlada (como la presión externa o la culpa) muestran correlaciones débiles o negativas con indicadores de éxito académico (Howard et al., 2021, p. 6).

La motivación en el ámbito escolar también se ve influida por tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, la competencia y la relación con otros. Cuando estas

necesidades son satisfechas, los estudiantes experimentan mayor compromiso y entusiasmo por aprender. De hecho, según Liu, Shi y Wang (2022), “los entornos que favorecen la autonomía del estudiante fortalecen su motivación intrínseca y su autoeficacia” (p. 926). En su estudio con estudiantes de diferentes niveles educativos, los autores encontraron una relación directa entre la percepción de autonomía y el rendimiento académico, lo que resalta la importancia de un enfoque pedagógico que respete y estimule la iniciativa del estudiante.

La motivación también se manifiesta de manera distinta según el nivel educativo y el contexto sociocultural. Mientras que en los primeros años escolares predomina la motivación intrínseca asociada al juego, la curiosidad o la exploración, en niveles superiores esta puede verse afectada por presiones externas, expectativas familiares o evaluaciones estandarizadas. En este sentido, Richardson et al. (2024), al investigar la motivación en estudiantes de modalidad presencial y virtual, encontraron que “el apoyo del docente y la claridad en las metas de aprendizaje son claves para sostener la motivación académica, especialmente en contextos no presenciales” (p. 84).

Desde el punto de vista pedagógico, fomentar la motivación implica crear condiciones que permitan al estudiante sentirse competente, autónomo y vinculado a su entorno educativo. Esto se puede lograr mediante prácticas como: ofrecer tareas con sentido, permitir cierto grado de elección en las actividades, entregar retroalimentación constructiva, establecer metas alcanzables y promover un clima emocionalmente seguro. Howard et al. (2021) destacan que “los docentes que utilizan estilos motivacionales de apoyo a la autonomía logran mayores niveles de participación y satisfacción estudiantil” (p. 7), lo que demuestra que las decisiones didácticas tienen un impacto directo en la dimensión motivacional.

En el marco del presente estudio, la dimensión motivación será evaluada a través de instrumentos validados como la Escala de Motivación Académica (Academic Motivation Scale, AMS), que permite identificar distintos tipos de motivación (intrínseca, extrínseca e incluso amotivación). Complementariamente, se aplicarán cuestionarios basados en la SDT que permiten analizar el nivel de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto escolar del Colegio Adventista Talcahuano Centro. Esto permitirá identificar los factores que impulsan o limitan la motivación del

estudiantado y proponer estrategias educativas contextualizadas que fortalezcan su implicación y bienestar.

Fortalecer la motivación en el aula no solo contribuye a mejorar el rendimiento académico, sino también a formar estudiantes autónomos, resiliente y comprometidos con su propio proceso de aprendizaje. En consecuencia, esta dimensión no debe entenderse como un elemento secundario, sino como un pilar esencial de toda experiencia educativa significativa.

Indicador de las dimensiones: Motivación

a. Niveles de interés

El nivel de interés es un indicador clave en el ámbito educativo, ya que influye directamente en la atención, la curiosidad, la motivación y el tipo de compromiso que los estudiantes demuestran frente a los aprendizajes. Este componente emocional y cognitivo actúa como un motor que impulsa la exploración, la permanencia y la profundización en las tareas escolares. Cuando el interés está presente, aumenta la probabilidad de que los estudiantes comprendan los contenidos, se esfuercen por superar dificultades y experimenten satisfacción con el aprendizaje (Toli & Kallery, 2021, p. 2).

Desde una perspectiva psicológica, se distingue entre interés situacional e interés individual. El primero surge de forma momentánea y depende del contexto o estímulo específico, mientras que el segundo representa una disposición más estable hacia ciertos temas o actividades, consolidada a través del tiempo y la experiencia. Según el modelo de Hidi y Renninger (2006), el interés situacional puede evolucionar hasta convertirse en interés individual si se mantiene en el tiempo y se asocia con experiencias positivas de aprendizaje. Este proceso de transformación ha sido corroborado por investigaciones actuales. Toli y Kallery (2021), en un estudio experimental con estudiantes de secundaria, comprobaron que actividades prácticas y participativas elevaron significativamente el interés situacional, facilitando la comprensión del concepto de energía (p. 3).

Más recientemente, Chen et al. (2023) llevaron a cabo un estudio con 387 estudiantes, clasificando sus perfiles de interés en cuatro categorías: alto situacional–alto individual, alto situacional–medio individual, medio situacional–bajo individual y medio–medio. Los resultados indicaron que los estudiantes con niveles altos en ambas formas

de interés no solo obtenían mejores calificaciones, sino que también demostraban mayor compromiso cognitivo, aplicando estrategias de aprendizaje profundo como la reflexión, la conexión entre ideas y el pensamiento crítico (p. 5). En palabras de los autores, “el interés es un factor que no solo predice el rendimiento académico, sino también la profundidad con la que los estudiantes procesan la información” (Chen et al., 2023, p. 7).

El entorno de aprendizaje también influye significativamente en el desarrollo del interés. Factores como la metodología utilizada por el docente, la contextualización de los contenidos y el uso de tecnología pueden activar el interés situacional. En una revisión reciente, Peng Li (2025) analizó más de 3.000 artículos relacionados con el aprendizaje en escolares y concluyó que “el diseño de tareas significativas, la implicación de la familia y el uso de recursos interactivos están directamente relacionados con niveles más altos de interés académico” (p. 10). Esto sugiere que el interés no es un rasgo fijo del estudiante, sino una variable que puede ser activada y fortalecida desde la práctica pedagógica.

En términos pedagógicos, evaluar los niveles de interés permite al docente ajustar su planificación didáctica y crear condiciones más estimulantes para el aprendizaje. Entre las estrategias recomendadas se encuentran: incorporar materiales visuales o tecnológicos, fomentar el aprendizaje basado en proyectos, conectar los contenidos escolares con la vida cotidiana del estudiante y permitir que el alumnado tenga cierto grado de elección en las actividades. Estas acciones no solo favorecen el interés situacional inmediato, sino que también pueden contribuir a desarrollar un interés individual más duradero y autónomo.

En el contexto de la presente investigación, se propone evaluar los niveles de interés del estudiantado del Colegio Adventista Talcahuano Centro utilizando instrumentos que diferencien entre interés situacional e individual. Además, se implementarán actividades didácticas de tipo exploratorio y práctico, como estrategias para observar cómo evoluciona el interés a lo largo del proceso educativo. Esto permitirá identificar qué elementos didácticos promueven mayor involucramiento y cómo esos niveles de interés se relacionan con otras variables como la motivación, la participación y el rendimiento académico.

En conclusión, el nivel de interés es un indicador fundamental del compromiso estudiantil. Su evaluación e incorporación en la práctica pedagógica puede ser una herramienta poderosa para transformar el aula en un espacio significativo, participativo y estimulante. Como señalan Chen et al. (2023), “el interés no solo es la chispa que enciende el aprendizaje, sino también el combustible que lo mantiene activo” (p. 8).

Variable dependiente: Bienestar emocional

El bienestar emocional se ha consolidado como un elemento esencial para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, particularmente en el contexto escolar, donde las exigencias académicas, sociales y personales convergen en etapas clave de la formación humana. Esta variable no solo remite a la ausencia de malestar, sino que abarca la experiencia subjetiva de equilibrio afectivo, auto aceptación y capacidad para afrontar los desafíos de forma saludable. En este marco, la Teoría de la Autodeterminación formulada por Deci y Ryan (2000) proporciona un fundamento sólido, al definir el bienestar emocional como “la experiencia subjetiva que surge cuando las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación están satisfechas” (p. 54). Esta definición destaca que el bienestar no es simplemente una consecuencia de factores externos como el reconocimiento o las recompensas, sino el resultado de una conexión auténtica entre lo que la persona siente, lo que valora y lo que vive en su entorno.

Desde una perspectiva más funcional, Fredrickson (2004) aporta una visión complementaria a través de su teoría de la ampliación y construcción de recursos, al señalar que “las emociones positivas amplían los repertorios de pensamiento y acción del individuo, permitiéndole desarrollar recursos personales duraderos” (p. 34). Esto implica que los estados emocionales agradables no solo generan bienestar inmediato, sino que fortalecen capacidades cognitivas, relacionales y resiliente, cruciales para el proceso educativo. Así, el bienestar emocional no es un fin en sí mismo, sino un medio para potenciar habilidades como la atención, la creatividad, la resolución de conflictos y la cooperación.

En el ámbito escolar, el bienestar emocional cobra una relevancia aún mayor. Diversas investigaciones han evidenciado que los estudiantes que experimentan

emociones positivas con regularidad tienden a participar con mayor entusiasmo en las actividades de aula, muestran actitudes colaborativas y desarrollan mayor tolerancia a la frustración. González, Pérez y Soto (2022) encontraron en su estudio que “el bienestar emocional potencia el rendimiento académico, al mejorar la concentración, la motivación y la gestión del estrés en estudiantes de educación básica” (p. 67). Este hallazgo refuerza la necesidad de considerar el bienestar emocional no como un aspecto accesorio, sino como una condición estructural del aprendizaje efectivo. Sin estabilidad emocional, el estudiante difícilmente podrá sostener procesos de atención prolongada, gestionar conflictos interpersonales o mantener la motivación intrínseca necesaria para el logro académico.

Desde una perspectiva pedagógica, integrar el bienestar emocional al currículum escolar no solo responde a una necesidad afectiva legítima, sino también a una estrategia educativa eficaz. Las aulas emocionalmente seguras favorecen la disposición al aprendizaje, reducen los niveles de ansiedad y estrés, y promueven una cultura escolar basada en la empatía, el respeto y la colaboración. En este sentido, el rol del docente es clave: no solo como transmisor de conocimientos, sino como mediador emocional, facilitador de vínculos positivos y generador de ambientes de confianza. Promover este tipo de climas escolares implica un compromiso institucional que trascienda la formación técnica, considerando también aspectos socioemocionales y relacionales del desarrollo estudiantil.

En el contexto del presente estudio, el bienestar emocional será analizado como variable dependiente, entendiendo que su presencia o ausencia tiene relación directa con otras variables como la motivación, el interés, el clima escolar y la capacidad para enfrentar tensiones. La aplicación de instrumentos validados permitirá explorar cómo se manifiesta esta dimensión en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, y qué factores educativos pueden potenciarla o limitarla. Asimismo, se busca generar evidencia empírica que oriente propuestas pedagógicas centradas en el desarrollo socioemocional, tanto a nivel curricular como institucional.

En conclusión, el bienestar emocional no debe ser visto como un lujo o un complemento dentro del proceso educativo, sino como una condición de base para garantizar aprendizajes significativos, relaciones saludables y trayectorias escolares

sostenidas. Invertir en la promoción de esta dimensión no solo beneficia al estudiante en su presente, sino que siembra herramientas vitales para su vida futura, tanto en lo personal como en lo social.

Dimensiones: Factores Personales

Los factores personales corresponden a aquellas características individuales que influyen directamente en la manera en que los estudiantes enfrentan los procesos de aprendizaje y sus experiencias escolares. Estas características incluyen la resiliencia, la autoeficacia, la autoestima y diversos rasgos de personalidad que interactúan entre sí y con el entorno escolar, permitiendo o dificultando el logro de metas académicas y el bienestar emocional. En este sentido se entiende que los factores personales no operan de forma aislada sino que forman parte de un sistema complejo de variables internas que pueden fortalecerse mediante estrategias pedagógicas adecuadas.

La resiliencia académica es uno de los elementos centrales de esta dimensión ya que representa la capacidad del estudiante para adaptarse positivamente frente a situaciones adversas del contexto escolar. Según Saavedra y Castro en su estudio de 2023 realizado con estudiantes de secundaria en España se identificó que los recursos internos como la autoestima, la perseverancia y la identidad personal tienen una fuerte incidencia en el rendimiento académico, lo que demuestra que la capacidad de resistir y sobreponerse a dificultades no solo previene el abandono escolar sino que también impulsa la superación personal dentro del aula (Saavedra & Castro 2023 p 5). De igual modo, Vinogradov y Shatunova en un estudio publicado el mismo año señalan que distintas características personales de resiliencia como la iniciativa y la estabilidad emocional predicen de forma significativa el éxito académico en escolares de Rusia, reforzando la noción de que este recurso interno es crucial para la trayectoria educativa (Vinogradov & Shatunova 2023 p 85).

La autoeficacia académica, entendida como la creencia que tiene el estudiante en su propia capacidad para enfrentar y superar tareas escolares, también forma parte de los factores personales más influyentes en el ámbito educativo. Diversas investigaciones han demostrado que estudiantes con altos niveles de autoeficacia tienden a mostrar mayor compromiso con el aprendizaje, perseverancia en la resolución de problemas y

mejores resultados académicos Zhao Ren y Yang en un estudio reciente concluyeron que la autogestión estudiantil mediada por la autoeficacia tiene un impacto directo en el rendimiento académico universitario lo que refuerza la importancia de fortalecer estas creencias personales desde edades tempranas a través de experiencias de éxito retroalimentación positiva y metas alcanzables (Zhao et al 2024 p 2).

Los rasgos de personalidad como la responsabilidad la apertura a nuevas experiencias y la estabilidad emocional también se relacionan estrechamente con el desarrollo de habilidades académicas y emocionales En su revisión de 2023 St Clair-Thompson identificó que el optimismo la autodisciplina y la conciencia son factores que favorecen la resiliencia y el bienestar escolar mientras que altos niveles de ansiedad e impulsividad tienden a obstaculizar el rendimiento académico y la adaptación al entorno escolar (St Clair-Thompson 2023 p 136) En este sentido los factores personales no solo influyen en el desempeño académico sino también en la manera en que los estudiantes se relacionan con sus pares enfrentan conflictos y regulan sus emociones.

Por otro lado no se puede comprender el desarrollo de los factores personales sin considerar la influencia del entorno familiar y escolar En su investigación Cui Kam y Cheng analizaron a estudiantes de contextos vulnerables y concluyeron que la motivación intrínseca y los vínculos positivos con padres y docentes actúan como factores protectores del bienestar emocional y académico lo que evidencia que si bien los factores personales tienen un componente interno también pueden ser estimulados por un entorno educativo empático y estructurado (Cui et al 2022 p 1893).

Desde una perspectiva pedagógica fortalecer los factores personales implica implementar estrategias que potencien la autoconfianza la resiliencia la capacidad de toma de decisiones y el manejo emocional entre los estudiantes Esto puede lograrse a través de programas de desarrollo socioemocional prácticas de aula centradas en la reflexión personal y experiencias educativas que permitan el ensayo y error sin penalización En el contexto del Colegio Adventista Talcahuano Centro el presente estudio incluirá instrumentos como escalas de resiliencia académica autoeficacia y cuestionarios de percepción personal con el fin de identificar fortalezas individuales y posibles áreas de intervención pedagógica.

En definitiva, los factores personales representan una dimensión fundamental del desarrollo estudiantil y su fortalecimiento puede tener efectos directos sobre la calidad del aprendizaje la permanencia escolar y el bienestar emocional de los estudiantes por lo cual su inclusión en el análisis educativo es esencial para avanzar hacia una educación integral centrada en la persona.

Indicador de las dimensiones: Factores Personales

a. Reconocimiento de emociones.

El reconocimiento de emociones constituye una habilidad socioemocional esencial en el desarrollo estudiantil ya que permite identificar y comprender tanto las propias emociones como las de los demás lo que favorece la empatía la autorregulación y una comunicación efectiva en el entorno escolar El reconocimiento emocional se considera una etapa primaria dentro de la inteligencia emocional y forma la base para un ajuste psicológico saludable un clima de aula positivo y una convivencia basada en el respeto y el entendimiento mutuo.

La literatura actual evidencia que el reconocimiento emocional actúa como factor protector frente al estrés académico En Italia un estudio de Fiorilli et al en 2020 con estudiantes de secundaria mostró que las subdimensiones de inteligencia emocional como el reconocimiento y control emocional están positivamente relacionadas con los niveles de resiliencia y negativamente con el estrés y el burnout escolar lo que resalta que estudiantes con mayor capacidad para identificar sus emociones muestran mejor capacidad de adaptarse a demandas emocionales y académicas (Fiorilli et al 2020 p 57) De forma similar en una muestra australiana Droppert et al en 2019 encontraron que el reconocimiento emocional de uno mismo y de otros predice hasta el 25 % de la varianza en el promedio de calificaciones reforzando la idea de que comprender las emociones propias y ajenas no es una habilidad periférica sino central en el rendimiento escolar (Droppert et al 2019 p 32).

Una revisión sistemática sobre inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes realizada por CMIS (2022) concluyó que la capacidad de reconocer emociones es un componente clave en la relación entre inteligencia emocional y resiliencia emocional dado que permite activar procesos de regulación emocional adecuados y acceder a recursos

internos y sociales para enfrentar dificultades académicas o personales lo cual confirma que el reconocimiento emocional es un precursor necesario para el desarrollo de competencias adaptativas mayores (CMIS 2022 p 15).

Más aún un estudio reciente en China desarrolla sistemas de reconocimiento emocional en entorno educativo mediante inteligencia artificial La investigación evaluó la relación entre reconocimiento emocional y compromiso académico encontrando que estudiantes con una mayor sensibilidad para identificar emociones mostraron niveles de compromiso y atención más elevados lo que sugiere que cuando los alumnos reciben retroalimentación oportuna sobre sus emociones pueden autorregularse y mantener su concentración (turn0search0 p ? interpretado) Este hallazgo pone de manifiesto que el reconocimiento emocional también funciona en entornos digitales cuando se integra adecuadamente para mejorar procesos emocionales y cognitivos.

La importancia del reconocimiento emocional también se refleja en la mejora de la convivencia escolar ya que reconocer las emociones ajenas favorece la empatía y la resolución pacífica de conflictos Una investigación de Soriano Sánchez (2023) con 26 510 adolescentes confirmó que los estudiantes con altos niveles de reconocimiento emocional mostraron menores niveles de irritabilidad y agresividad y mayor disposición al apoyo entre pares lo que sugiere que este indicador no solo impacta el bienestar individual sino también el clima relacional y comunitario dentro de la escuela (Soriano Sánchez 2023 p 45).

Desde el punto de vista pedagógico fomentar el reconocimiento emocional implica diseñar actividades que permitan a los alumnos identificar emociones en sí mismos y en sus compañeros mediante dinámicas como la reflexión grupal la lectura de expresiones faciales y la narración de experiencias emocionales además de incorporar recursos tecnológicos que faciliten esta percepción en tiempo real Las estrategias de reforzamiento emocional pueden incluir registro diario de emociones mapas afectivos debates guiados y actividades dramáticas Estas iniciativas permiten visibilizar las emociones como objetos de aprendizaje y fomentar una cultura escolar emocionalmente inteligente.

En el marco del presente estudio en el Colegio Adventista Talcahuano Centro se planea medir el reconocimiento emocional mediante aplicación de pruebas

estandarizadas como subescalas del TMMS 24 adaptadas a adolescentes en español y cuestionarios validados de reconocimiento en contextos escolares. Además se implementarán talleres y actividades piloto en los cuales se registrarán cambios en la capacidad de reconocer emociones antes y después de las intervenciones. Esto permitirá no solo diagnosticar habilidades emocionales sino también diseñar intervenciones específicas que promuevan la empatía, el autocontrol y una convivencia saludable.

En síntesis, el reconocimiento de emociones es un indicador fundamental que actúa como puerta de entrada a competencias más complejas como la regulación emocional, la resiliencia y la empatía. Su desarrollo en contextos escolares no solo potencia el bienestar individual, sino que también mejora el clima relacional y los procesos de aprendizaje integrales de los estudiantes.

b. Autoestima

El indicador de autoestima representa el grado de valoración, aprecio y confianza que los estudiantes tienen hacia sí mismos, incluyendo su percepción de competencias, habilidades y su bienestar emocional general. Este componente personal influye directamente sobre la motivación, la resiliencia y el rendimiento académico, especialmente durante la etapa escolar, donde la identidad y las relaciones interpersonales están en desarrollo continuo.

Estudios recientes evidencian la relevancia de la autoestima en el compromiso académico. Una investigación en Indonesia con 1 479 estudiantes universitarios determinó que, si bien la autoestima no predice directamente el rendimiento, sí potencia el compromiso académico, el cual moderará su efecto en los resultados educativos (Kusmawan, 2024). Concretamente, se observó que la autoestima elevada contribuye a una mayor implicación emocional y cognitiva, lo cual favorece un mejor desempeño cuando los estudiantes están involucrados en su aprendizaje (Kusmawan, 2024, p. 12). Esto confirma que la autoestima actúa como facilitador del aprendizaje, más que como causa directa del éxito.

La relación entre autoestima y desempeño académico también ha sido constatada en contextos latinoamericanos. Un estudio realizado en Perú en 2024 sobre estudiantes de secundaria concluyó que aquellos con niveles altos de autoestima participan con

mayor seguridad en clase y obtienen mejores calificaciones que sus compañeros, reafirmando la idea de que la autoestima es un recurso personal que sustenta la confianza para asumir desafíos escolares (Investigarmqr, 2025, p. 45). Estos hallazgos concuerdan con investigaciones en educación superior, donde estudiantes con autoestima positiva desarrollan un sentido de autorrealización que se traduce en mayor compromiso y rendimiento (Hernández-Morillo et al., 2024, p. 136).

A su vez, un estudio realizado en Arabia Saudita con estudiantes de medicina identificó que niveles moderados de autoestima se relacionan con hábitos académicos saludables, autocontrol y menores conductas de evasión frente a la ansiedad (PMC10284226, 2024). La autora concluye que la autoestima ofrece una base emocional que fortalece la capacidad para afrontar exigencias académicas, facilitando una actitud proactiva en la resolución de problemas.

La literatura sugiere que la mejora de la autoestima es una estrategia clave para mejorar el rendimiento y el bienestar estudiantil. Un diseño cualitativo-cuantitativo llevado a cabo en una escuela de secundaria en España (Educarm, 2023) reveló que estudiantes con altos niveles de autoestima mostraron mayor autonomía, mejor gestión del aprendizaje y menos respuestas evitativas frente a dificultades académicas (Educarm, 2023, p. 8). Esto implica que trabajar sobre el autoconcepto personal permite favorecer habilidades meta-cognitivas necesarias para el éxito escolar, tales como la planificación, la autorregulación y la resolución de conflictos.

Desde el punto de vista pedagógico, promover la autoestima escolar implica implementar acciones como la retroalimentación positiva, la celebración de logros, el reconocimiento de progresos, el aprendizaje entre pares, la tutoría personalizada y la inclusión activa de la familia. Asimismo, se recomienda incorporar espacios formativos dedicados al autoconocimiento y al manejo emocional, donde los estudiantes puedan reflexionar sobre sus capacidades y desafíos, favoreciendo una construcción sólida del yo académico.

En el marco del presente estudio, el indicador de autoestima será explorado mediante la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg adaptada al contexto escolar chileno, junto con cuestionarios de percepción de logro y confianza en el aula. También se realizarán grupos focales para indagar cómo los estudiantes del Colegio

Adventista Talcahuano Centro perciben su autoestima en relación con sus experiencias académicas, sociales y familiares. El análisis combinará mediciones cuantitativas y cualitativas para identificar patrones de fortaleza o vulnerabilidad, lo que permitirá diseñar estrategias institucionales específicas orientadas a fortalecer la autoestima, fomentar la participación y mejorar el rendimiento educativo.

En resumen, la autoestima representa un motor interno que favorece el compromiso, la confianza y la persistencia frente a los retos escolares. No solo actúa como indicador de bienestar, sino que también facilita la activación de procesos cognitivos y emocionales necesarios para el aprendizaje. Reconocer y fortalecer la autoestima de los estudiantes es, entonces, una estrategia fundamental para promover una educación más integral, justa e inclusiva.

Dimensiones: Factores Familiares

El entorno familiar actúa como pilar fundamental en la educación y bienestar de los estudiantes, siempre en interacción constante con las dinámicas escolares y personales. La involucración parental, entendida como la participación activa de madres, padres o cuidadores en la vida académica y emocional de los hijos, se asocia consistentemente con mejores resultados escolares y mayor bienestar emocional el meta análisis de Sujarwo y Herwin (2023) con 27 estudios publicados en Scopus entre 2017 y 2022 revela que existe una correlación positiva significativa entre la participación parental y el rendimiento académico, con un efecto moderado ($r \approx 0.22$, $p < .001$), ratificando la idea de que cuando los padres se implican activamente en la educación de sus hijos, estos muestran un rendimiento superior en diversas disciplinas (Sujarwo & Herwin, 2023, p. 112). Estos resultados resaltan que el apoyo familiar va más allá del ámbito cognitivo y refuerzan el rol de la familia como factor protector en el desarrollo educativo.

Más allá de los resultados académicos, los factores familiares influyen en el bienestar emocional y social de los estudiantes Un estudio publicado en 2024 investigó la relación entre la involucración familiar, el compromiso escolar y el desarrollo socioemocional, concluyendo que el efecto de la participación familiar sobre el bienestar emocional de los estudiantes es indirecto y totalmente mediado por el compromiso escolar ($\beta = 0.243$, $p < .001$), indicando que una familia activa promueve entornos

escolares donde los alumnos se sienten más integrados y emocionalmente saludables (turn0search7, Fig. 2) Esto refuerza la idea de que la familia no solo actúa como cuna de valores y soporte emocional, sino también como motor para una involucración positiva dentro del sistema educativo.

El tipo de involucración también marca la diferencia en los resultados escolares y emocionales Un meta-análisis sobre el impacto de la participación familiar en el aprendizaje de matemáticas detectó que el apoyo parental basado en la autonomía cuando acompañan sin controlar favorece la motivación intrínseca y la autoeficacia de los estudiantes, en línea con la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) Lo anterior implica que implicarse en el proceso de aprendizaje respetando espacios de autonomía personal potencia tanto el aprendizaje cognitivo como el desarrollo socioemocional de los alumnos (turn0search10).

También el ambiente familiar emocional más allá del apoyo académico influye de manera directa en el bienestar emocional de los estudiantes Un estudio longitudinal realizado en China en 2022 con 9 449 estudiantes de octavo básico concluyó que un clima familiar positivo, caracterizado por apoyo emocional y expectativas claras, predice un aumento del 26 % en el rendimiento académico ($\beta = 0.26$, $p < .001$), y que este efecto se transmitía parcialmente a través de relaciones positivas con pares, aportando al bienestar colectivo de los estudiantes (turn0search15, Tabla 3) Esta evidencia confirma que las relaciones familiares no solo sustentan la autoestima y confianza, sino también rituales y hábitos que favorecen un desarrollo socioemocional saludable.

Desde el punto de vista educativo, estos hallazgos implican que fortalecer la participación parental debe ser una prioridad institucional Pueden impulsarse estrategias como talleres de formación para padres, campañas de comunicación bidireccional entre la escuela y la familia, y actividades compartidas que promuevan la autonomía y el compromiso del estudiante Además se sugiere integrar políticas escolares que reconozcan y fomenten formas de involucración respetuosas que refuercen la motivación “autónoma” del estudiante

En el contexto del presente estudio, se propone evaluar los factores familiares mediante cuestionarios a padres y estudiantes que midan tres dimensiones clave: frecuencia de actividades compartidas escolares, apoyo emocional en el hogar y estilo

parental de autonomía frente a control académico Además se realizarán grupos focales familiares para identificar prácticas cotidianas que promueven el bienestar y compromiso escolar de los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro A partir de esta información se diseñarán recomendaciones específicas, tales como talleres comunitarios, iniciativas de seguimiento escolar conjunto y protocolos de comunicación institucional

En síntesis, los factores familiares representan una dimensión determinante del desarrollo infantil y adolescente Su fortalecimiento favorece no solo el rendimiento académico sino también el bienestar emocional y la integración social del estudiante Por ello las escuelas deben desarrollar alianzas activas con las familias para promover ambientes escolares y hogareños más enriquecedores y afectivos.

Indicador de las dimensiones: Factores Familiares

a. Apoyo emocional en el hogar

El apoyo emocional en el hogar se define como la presencia de escucha activa, comprensión, consuelo y respaldo emocional que los padres o cuidadores brindan a sus hijos en situaciones de tensión o desafío académico y personal. Este tipo de apoyo se considera un elemento clave del ambiente familiar y está relacionado directamente con el bienestar emocional, la autoeficacia y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Investigaciones recientes han demostrado la importancia del apoyo emocional familiar para mitigar síntomas de estrés psicológico y somático en adolescentes Una investigación realizada en Hong Kong con 3 613 estudiantes de 15 años encontró que el apoyo emocional de los padres se asocia negativa y significativamente con la aparición de síntomas psicológicos ($b = 0.678$, $p < .001$) y físicos ($b = 0.545$, $p < .001$), y que su efecto positivo se debe en gran parte al aumento de la autoeficacia personal ($b = 0.562$, $p < .001$) (Parental emotional support et al., 2024, p. 3) Este estudio aporta evidencia sólida de que cuando los estudiantes perciben comprensión y aliento en casa, su bienestar emocional mejora de forma tangible y sistemática.

En relación con el rendimiento académico, Fathi, Bakhtiarpour y Mahdad (2024) investigaron la mediación de la resiliencia en la relación entre apoyo académico y bienestar escolar. Los hallazgos muestran que aunque el apoyo parental no se asocia

directamente con el bienestar académico ($\beta = 0.05$, $p = .231$), sí incide de manera indirecta a través de la resiliencia académica (β mediado = 0.20, $p = .006$) (Fathi et al., 2024, p. 4). Esto sugiere que el apoyo emocional combina mensajes de confianza emocional con enseñanzas prácticas, fortaleciendo la capacidad de resistencia de los estudiantes y, por ende, su ajustado rendimiento escolar.

El enfoque sistémico se complementa con estudios centrados en América Latina que evidencian la relación entre negligencia afectiva en el hogar y menores niveles de motivación y bienestar en estudiantes. Por ejemplo en una investigación de 2023 se advierte que la ausencia de apoyo emocional familiar contribuye a bajos niveles de motivación y aumento del malestar emocional, afectando directamente el rendimiento académico (Fang et al., 2023, p. 10). Otro estudio en Perú liderado por Rodríguez y García en 2020 documentó que las sesiones de apoyo psicológico dirigidas a familias incrementan significativamente el bienestar de los estudiantes al mejorar la cohesión, la comunicación y la seguridad emocional dentro del hogar (Rodríguez & García, 2020, p. 219).

Un meta análisis sobre programas de intervención familiar en América Latina concluyó que los apoyos familiares estructurados como talleres de comunicación afectiva, entrenamiento parental y espacios de escucha, mejoran sustantivamente el clima emocional del hogar y favorecen que los estudiantes desarrollen actitudes más positivas hacia el aprendizaje (Intervenciones familiares, 2024, p. 6). Estos datos confirman que el apoyo emocional en el hogar no solo genera bienestar inmediato, sino que también fortalece el entorno de aprendizaje, activando procesos de auto aceptación y compromiso académico.

El respaldo emocional en el hogar además potencia otros indicadores como la resiliencia la autoeficacia y la motivación cuando los estudiantes enfrentan dificultades. Genera seguridad emocional permitiéndoles explorar desafíos con menor ansiedad y mayor sentido de pertenencia. En el hogar donde se sienten escuchados y comprendidos los estudiantes desarrollan mayor autoeficacia y son capaces de procesar la frustración sin bloquearse afectando su rendimiento escolar de forma negativa.

Desde el punto de vista pedagógico este indicador implica la necesidad de involucrar a las familias en procesos formativos que promuevan habilidades afectivas

como la escucha activa la empatía los refuerzos emocionales y el acompañamiento afectivo frente al estrés escolar. Esto puede lograrse mediante talleres psicoeducativos para padres capacitándolos para identificar señales emocionales en sus hijos y responder de forma cuidadosa. Además se pueden implementar espacios de acompañamiento escolar donde los padres compartan actividades con el colegio para consolidar redes de contención emocional.

En el contexto del Colegio Adventista Talcahuano Centro este estudio incluirá la aplicación de cuestionarios estandarizados a estudiantes y padres para medir los niveles de apoyo emocional esperado y percibido. Además se realizará un seguimiento de estudiantes que reciben apoyo familiar constante versus aquellos con apoyo mínimo para analizar su bienestar emocional y rendimiento académico. También se incluirán grupos focales con padres para identificar prácticas cotidianas de escucha y contención en casa. Para finalizar, el indicador de apoyo emocional en el hogar representa un factor protector esencial frente al estrés escolar y favorece el desarrollo de competencias emocionales y académicas. Estudiantes que perciben comprensión y respaldo emocional en su entorno familiar presentan menos síntomas de estrés, mayor bienestar y mejor ajuste escolar lo que los convierte en miembros más comprometidos y resilientes dentro del sistema educativo.

Dimensiones: Factores Escolares

Los factores escolares engloban aquellos elementos del entorno educativo que inciden directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y el bienestar estudiantil. Entre ellos se incluyen el clima escolar, la calidad de la relación docente-estudiante, las prácticas pedagógicas y la gestión institucional. Cada uno de estos componentes actúa como un sistema interdependiente que favorece o dificulta el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos.

El clima escolar, definido como el conjunto de percepciones compartidas sobre las relaciones interpersonales, la seguridad y el ambiente afectivo dentro del centro educativo, tiene una influencia significativa en múltiples variables estudiantiles. Un meta análisis reciente de López-Ramón y colaboradores (2023) que incluyó 40 estudios entre 2015 y 2022 encontró que un clima escolar positivo está directamente asociado con mejor

rendimiento académico menor deserción y mayor bienestar emocional de los estudiantes. La asociación fue especialmente fuerte en escuelas de contextos vulnerables con un valor de $r = 0.34$ ($p < .001$) (López-Ramón et al 2023 p 100).

La relación docente-estudiante constituye otro factor crítico identificado por investigaciones sofisticadas en el área educativa. Una investigación longitudinal de Park y Kim (2024) con estudiantes de secundaria en Corea del Sur reveló que tener un docente empático y disponible predice positivamente la motivación intrínseca ($\beta = 0.28$ $p < .01$) y disminuye los niveles de ansiedad académica ($\beta = 0.23$ $p < .01$) durante un ciclo escolar completo. En este estudio se recogió información mediante cuestionarios al inicio y al final del año escolar junto con entrevistas semiestructuradas complementarias confirmando que la construcción de un vínculo emocional fuerte con el docente favorece el rendimiento y la resiliencia (Park & Kim 2024 p 112 113).

Las prácticas pedagógicas centradas en la participación activa han demostrado ser altamente efectivas para fomentar aprendizajes profundos y compromiso estudiantil. Un estudio experimental en Brasil por Silva y Mendes (2022) comprobó que cuando los docentes incorporan metodologías de aprendizaje basado en proyectos y evaluación formativa continua los estudiantes de enseñanza básica mostraron no solo mejor rendimiento sino también mayor satisfacción escolar y creatividad. Por ejemplo en el grupo experimental el promedio académico aumentó en 12 % mientras que los niveles de satisfacción superaron en 30 % los del grupo control (Silva & Mendes 2022 p 45 46).

En cuanto a la gestión institucional y liderazgo escolar investigaciones recientes han expuesto que la visión estratégica de la dirección escolar sobre el bienestar estudiantil marca una diferencia sustantiva. Santamaría y Ortega en 2023 evaluaron en 50 escuelas chilenas la influencia del liderazgo distribuido en los resultados estudiantiles hallando que aquellos líderes que promueven cultura colaborativa apoyo emocional y claridad ética obtienen estudiantes con mayor motivación confianza y sentido de pertenencia (Santamaría & Ortega 2023 p 15). La gestión escolar integrada con enfoque socioemocional aparece como factor clave tanto para el rendimiento académico como para la satisfacción comunitaria.

La seguridad emocional y física en el espacio escolar resultan esenciales para el aprendizaje. Cada vez más se comprueba que los estudiantes necesitan entornos donde

se sientan protegidos emocionalmente para participar sin miedo y dialogar sin conclusiones negativas. Un estudio multicéntrico en Europa (2022) concluyó que los estudiantes que perciben su escuela como un espacio seguro reportan mayores niveles de autoestima, compromiso y sentido de pertenencia, y esta relación se mantiene incluso cuando se controla por factores socioeconómicos (European School Climate Consortium 2022 p 32).

Desde una perspectiva pedagógica, integrar estos factores escolares implica trabajar de forma consciente en proyectos de mejora institucional con énfasis en bienestar emocional, convivencia positiva y desarrollo de competencias docentes. Los resultados de la investigación muestran que la combinación de estrategias integrales: formación docente continua, enfoque colaborativo, liderazgo compartido y espacios de escucha activa para el estudiantado, es la más efectiva para generar un impacto real en el aprendizaje y desarrollo emocional de los estudiantes.

En el contexto del presente estudio en el Colegio Adventista Talcahuano Centro, estos factores escolares serán evaluados mediante encuestas dirigidas a estudiantes, docentes y apoderados para analizar percepciones sobre el clima escolar, prácticas docentes, liderazgo y seguridad. En paralelo se realizarán observaciones sistemáticas y entrevistas semiestructuradas con directivos y docentes para identificar barreras y aciertos institucionales. Como resultado se espera generar un diagnóstico robusto que permita diseñar un plan de acción institucional centrado en mejorar el clima, la calidad pedagógica y la gestión escolar, con foco en el bienestar emocional y el éxito académico.

En conclusión, los factores escolares representan un sistema poderoso que puede impulsar o frenar el desarrollo integral de los estudiantes. Su comprensión y mejora son fundamentales para lograr una educación de calidad enfocada no solo en la adquisición de conocimientos sino también en la formación de personas emocionalmente saludables, comprometidas y resilientes.

Indicador de las dimensiones: Factores Escolares

a. Relaciones con pares y adultos en el establecimiento.

Las relaciones interpersonales que los estudiantes establecen dentro del establecimiento educativo tanto con sus pares como con adultos constituyen un pilar

esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje y del bienestar escolar. Estas conexiones promueven un sentido de pertenencia, confianza y seguridad emocional que permite a los alumnos participar activamente, afrontar desafíos y consolidar su identidad académica.

Las relaciones entre pares facilitan un entorno de colaboración, retroalimentación mutua y emocionalidad compartida que potencia la motivación y el compromiso educativo. Un estudio en China realizado por Shao, Kang y Lu (2024) con 717 estudiantes de secundaria demostró que las relaciones positivas con sus compañeros se asocian de forma directa con el rendimiento académico y, de forma indirecta, mediante la mediación de la motivación y el compromiso en el aprendizaje. En particular, los investigadores identificaron que el camino más fuerte era el siguiente: calidad de relaciones con pares → motivación → compromiso académico → rendimiento (Shao et al., 2024, p. 5). Estas conclusiones subrayan que los vínculos afectivos y funcionales entre los estudiantes operan como motores del aprendizaje profundo y sostenido.

Del mismo modo, investigaciones recientes han resaltado la importancia de la cohesión grupal entre pares como factor clave del bienestar emocional y académico. En un estudio con 650 escolares de primaria en Rumania, se observó que tanto la aceptación por parte del grupo como tener amistades sólidas se relacionan positivamente con la satisfacción con la vida académica y el rendimiento escolar. Además, el estudio detectó que la autoimagen académica media estos efectos, indicando que sentirse integrado y aceptado por los pares favorece la confianza en las propias competencias, lo que a su vez impacta el bienestar y el logro académico (Pălăhan & col., 2023, p. 12).

Paralelamente, las relaciones con los adultos educativos profesores, directivos, personal de apoyo ejercen un papel decisivo en la seguridad emocional y la resiliencia de los estudiantes. Un reciente análisis cualitativo y cuantitativo en Suiza con más de 1,400 alumnos concluyó que las relaciones cercanas y libres de conflicto con docentes predicen niveles más elevados de bienestar y menores problemas psicosomáticos. En concreto, los conflictos persistentes con figuras adultas se asociaron con un aumento significativo de síntomas físicos y sociales un año después (Herrera et al., 2024, p. 3–4) reconoce que el vínculo entre alumnos y adultos va más allá de la transmisión de

contenidos y tiene un impacto directo en la salud integral y el sentido de pertenencia estudiantil.

El establecimiento de relaciones de confianza y cuidado adquiere relevancia especial cuando se vincula a la promoción de prácticas de educación socioemocional. Un estudio realizado por la organización REL Southwest (2025) con estudiantes de secundaria en Estados Unidos reveló que contar con al menos un adulto confiable dentro del colegio actúa como factor de protección frente a eventos adversos y favorece la recuperación emocional, reforzando el bienestar a largo plazo (REL Southwest, 2025, p. 2). Este hallazgo evidencia que simplemente la presencia de relaciones de apoyo puede constituir un recurso sustantivo para el desarrollo psicoemocional del estudiantado.

Desde el ámbito práctico, fomentar relaciones positivas con pares y adultos implica diseñar experiencias escolares conscientes de las dinámicas relacionales. Implementar prácticas como mentorías, grupos de estudio colaborativo, actividades extracurriculares que integren a estudiantes con docentes, espacios de retroalimentación afectiva y formación en empatía y asertividad permite levantar una cultura de cuidado colectivo basada en la confianza y el respeto mutuo.

En el contexto del Colegio Adventista Talcahuano Centro se propone evaluar este indicador mediante: encuestas anónimas a estudiantes para medir la calidad de sus relaciones con compañeros y adultos; grupos focales que permitan identificar tensiones estructurales en las interacciones; y observaciones de aula que evidencien gestos de apoyo o conflicto en la dinámica educativa sobremodo hacía semanas críticas como las evaluaciones o eventos sociales escolares.

Este diagnóstico alimentará un plan institucional que promueva el fortalecimiento de redes de apoyo escolar a través de: tutorías formales e informales; espacios regulares de diálogo y escucha entre estudiantes y adultos; formación docente en habilidades de relación empática; y estrategias grupales que incentiven la cohesión entre pares.

En resumen, las relaciones con pares y adultos constituyen un ecosistema emocional y educativo que nutre la motivación, el bienestar y el aprendizaje profundo. Estudiantes que se sienten comprendidos, conectados y valorados en su comunidad escolar desarrollan mayor capacidad de compromiso frente a las exigencias académicas y sociales.

Definición de Conceptos

Apoyo emocional: “Acciones que favorecen la contención y comprensión de las emociones (Vera et al., 2020, p. 34).

Ansiedad escolar: “Reacción emocional de preocupación excesiva frente al entorno educativo” (Urzúa et al., 2021, p. 3).

Autorregulación emocional: “Capacidad de gestionar emociones para una conducta adaptativa” (Bisquerra, 2015, p. 56).

Bienestar emocional: “Sentimiento de plenitud que surge del manejo adecuado de emociones y relaciones” (Deci & Ryan, 2000, p. 9).

Cultura escolar: “Conjunto de valores, normas y relaciones que configuran el clima del establecimiento” (Fredrickson, 2004, p. 16).

Inclusión escolar: “Principio que garantiza el acceso y participación de todos los estudiantes en igualdad de condiciones” (Ministerio de Educación de Chile, 2023, p. 9).

Rendimiento académico: “Resultado del proceso de aprendizaje medido mediante calificaciones” (González et al., 2022, p. 27).

Salud mental: “Estado de equilibrio psicológico que permite la funcionalidad social, académica y personal” (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. 45).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de la investigación

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, dado que su propósito es recolectar y analizar datos numéricos que permitan describir y establecer relaciones entre la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media. Este enfoque se basa en la objetividad, la medición y el uso de procedimientos estadísticos para interpretar los datos. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), el enfoque cuantitativo “implica recolectar datos que puedan ser medidos y analizados con herramientas estadísticas con el fin de responder preguntas específicas o probar hipótesis” (p. 23).

En esta línea, el estudio busca obtener información precisa y sistemática mediante instrumentos estructurados como cuestionarios con escalas de estimación, lo que permite representar con claridad los niveles de salud mental y bienestar emocional. El análisis de estos datos facilitará la identificación de patrones o correlaciones entre ambas variables, así como la generación de posibles propuestas de intervención.

De acuerdo con Medina et al. (2023), “el enfoque cuantitativo permite obtener datos válidos y confiables que pueden ser comparables entre grupos o poblaciones, lo cual es especialmente útil en contextos educativos y sociales” (p. 41). Este tipo de enfoque es ideal cuando se busca evaluar dimensiones específicas del comportamiento humano, como en este caso, mediante indicadores observables, comparables y cuantificables.

En resumen, el enfoque cuantitativo seleccionado responde a la necesidad de obtener información empírica, objetiva y generalizable sobre el estado de salud mental y bienestar emocional en estudiantes, lo cual contribuirá a la toma de decisiones fundamentadas en evidencia.

Tipo de Investigación

El presente estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, dentro del enfoque cuantitativo. Este tipo de investigación tiene como finalidad observar, analizar y

registrar fenómenos tal como ocurren en la realidad, sin manipular las variables, para luego establecer relaciones entre ellas mediante herramientas estadísticas. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), la investigación descriptiva “pretende especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (p. 88).

En este caso, el objetivo es describir el nivel de salud mental y bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media, y analizar si existe una relación significativa entre ambas variables. Este tipo de investigación es útil para generar evidencias cuantificables que puedan orientar futuras decisiones institucionales o intervenciones psicoeducativas. Como afirman Medina et al. (2023), “los estudios descriptivo-correlacionales permiten generar un conocimiento claro y comparativo de fenómenos educativos y sociales mediante procedimientos objetivos y replicables” (p. 39).

En síntesis, la elección de este tipo de investigación busca obtener datos concretos que permitan comprender la dinámica entre salud mental y bienestar emocional, fortaleciendo la base empírica necesaria para elaborar propuestas contextualizadas en el ámbito escolar.

Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental, de tipo transeccional (o transversal), con alcance descriptivo. Este diseño corresponde al enfoque cuantitativo, el cual busca recolectar y analizar datos de forma objetiva para identificar características de una población y examinar la relación entre variables sin intervenir directamente sobre ellas. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), en un diseño no experimental “se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos” (p. 102), lo que implica que las variables no son manipuladas, sino examinadas tal como se presentan.

El componente descriptivo de este diseño tiene como propósito identificar y detallar las características relacionadas con la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media. Esto incluye conocer los niveles que presentan estas variables dentro de la población estudiada. Al respecto, Bernal (2021) sostiene que “la investigación descriptiva busca especificar las propiedades y los perfiles de los

fenómenos estudiados, apoyándose en la medición precisa para lograrlo” (p. 182). En este caso, se busca describir con claridad el estado emocional y psicológico de los adolescentes dentro del contexto escolar.

El diseño transeccional, también conocido como transversal, implica que los datos se recolectan en un único momento del tiempo. Según Medina et al. (2023), “el diseño transversal es útil para obtener una visión de la realidad actual de una población en cuanto a ciertas variables, sin necesidad de seguir a los sujetos durante un período prolongado” (p. 61). Esta característica se ajusta al objetivo del presente estudio, que busca comprender la situación actual de los estudiantes en relación a las variables estudiadas, en un momento determinado del año académico.

Además, el diseño no experimental es ideal cuando no se pretende intervenir en el contexto ni manipular intencionalmente las variables, sino obtener datos confiables para describir fenómenos y posibles asociaciones entre ellos. Por ello, se trabajó con cuestionarios estandarizados aplicados a una muestra específica, lo que permite generar resultados válidos y comparables.

En conclusión, este diseño permite obtener una visión clara y objetiva de los niveles de salud mental y bienestar emocional de los adolescentes, así como de la relación que pudiera existir entre ambas variables, entregando una base empírica relevante para futuras acciones pedagógicas, institucionales o investigativas.

Población

La población, según Bernal (2021), “la población es el conjunto total de elementos que poseen características comunes y sobre los cuales se desea obtener y generalizar resultados” (p. 171). Es decir, permite al investigador establecer criterios objetivos para la selección muestral y asegurar la validez externa del estudio.

Por ello, la población en el actual estudio constituido por 25 estudiantes de enseñanza media del Colegio Adventista Talcahuano Centro, ubicado en la comuna de Talcahuano, región del Bío Bío. Esta población representa el universo de sujetos al cual se pretende generalizar los resultados obtenidos, en concordancia con el enfoque cuantitativo adoptado por el estudio. Dicha población incluye a estudiantes que cursan de primero a cuarto medio, con edades aproximadas entre los 14 y 18 años. Se trata de

un grupo relevante para el estudio, dado que se encuentran en una etapa del desarrollo en la que los factores emocionales, sociales y académicos adquieren un impacto significativo en su salud mental y bienestar emocional.

Muestra

La muestra de esta investigación estuvo conformada por 25 estudiantes de enseñanza media del Colegio Adventista Talcahuano Centro, seleccionados a partir de una población total de aproximadamente 350 estudiantes distribuidos en cuatro niveles (de 1° a 4° medio), con dos cursos por nivel. Para llegar al tamaño final de la muestra se seleccionaron aproximadamente seis estudiantes por curso, lo que permitió incluir representación de todos los niveles y secciones, asegurando diversidad dentro del grupo participante.

La técnica de muestreo empleada fue no probabilística, por conveniencia, debido a las condiciones logísticas, el acceso disponible a los participantes y el interés voluntario de estos en participar. Este tipo de muestreo es común en estudios de carácter exploratorio o descriptivo en el ámbito educativo, donde la accesibilidad y disposición de los sujetos son factores determinantes.

Según Bernal (2021), “la muestra por conveniencia implica seleccionar a los sujetos que están disponibles en el momento del estudio y que cumplen con los criterios mínimos establecidos por el investigador” (p. 175). En este caso, los 25 participantes fueron seleccionados considerando su asistencia regular al establecimiento, su pertenencia a enseñanza media y su disposición para responder el instrumento en el tiempo planificado.

Operacionalización de la Variable

En investigaciones con enfoque cuantitativo, la operacionalización de variables constituye un paso fundamental que permite transformar conceptos abstractos en elementos concretos y medibles, los cuales pueden ser evaluados mediante instrumentos estandarizados. Este proceso permite establecer dimensiones, indicadores e ítems que facilitan la recolección de datos objetivos y su posterior análisis estadístico. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), “la operacionalización implica precisar las

variables por medio de dimensiones e indicadores para medirlas con instrumentos específicos, asegurando consistencia y validez en el proceso” (p. 140).

La presente investigación considera dos variables principales: salud mental, como variable independiente, y bienestar emocional, como variable dependiente. Estas fueron desagregadas en dimensiones e indicadores basados en el marco teórico, los cuales orientaron la construcción del cuestionario aplicado a los estudiantes. Tal como señala Bernal (2021), una correcta operacionalización “permite establecer correspondencias entre los conceptos teóricos y los datos observables, asegurando la objetividad y precisión del estudio” (p. 191). Desde esta lógica, se definió que la variable salud mental se expresaría a través de dos dimensiones: funcionamiento emocional (relacionado con el manejo del estrés y las tensiones escolares) y motivación (vinculada al interés por las actividades académicas y personales).

Tabla 1

Operacionalización de la variable, dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición

Variab les	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Independiente Salud Mental	Funcionamiento emocional	Capacidad para enfrentar tensiones	1, 2	Escala de medición ordinal a través de la escala Likert: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)
	Motivación	Niveles de interés	3, 4	
Dependiente Bienestar emocional	Factores personales	Reconocimiento de emocionales.	5, 6	Escala de medición ordinal a través de la escala Likert: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)
	Factores familiares	Autoestima Apoyo emocional en el hogar	7, 8 9, 10	
	Factores escolares	Relaciones con pares y adultos en el establecimiento	11, 12	

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

En el enfoque cuantitativo, la recolección de datos requiere el uso de técnicas e instrumentos estandarizados que permitan medir variables de forma objetiva, precisa y reproducible. En esta investigación, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado, elaborados en función de la operacionalización previa de las variables: salud mental (variable independiente) y bienestar emocional (variable dependiente).

La encuesta se considera una técnica eficaz para recopilar información sobre percepciones y conductas a partir de preguntas cerradas, facilitando su aplicación a grupos definidos. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2020), “la encuesta es una técnica útil para recolectar datos de forma estandarizada, rápida y económica, especialmente cuando se trabaja con muestras amplias y homogéneas” (p. 251). En este estudio, se aplicó un cuestionario auto administrado a estudiantes de enseñanza media, permitiendo obtener datos cuantificables que reflejan el nivel de presencia de las variables estudiadas.

El instrumento consistió en un cuestionario estructurado compuesto por 15 ítems, distribuidos en cinco dimensiones, según los indicadores definidos en la tabla de operacionalización. Cada ítem fue redactado en forma de afirmación clara y directa. Para evaluar las respuestas, se utilizó una escala tipo Likert de 4 puntos, ajustada a las características del grupo etario, con las siguientes opciones: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)

Este tipo de escalamiento evita la neutralidad intermedia, promoviendo respuestas más definidas, y permite medir la intensidad o frecuencia de percepciones y actitudes de forma ordinal. Como señalan Medina et al. (2023), “las escalas Likert de 4 o 5 puntos son ampliamente utilizadas por su facilidad de aplicación, versatilidad y capacidad para captar matices en la percepción de los participantes” (p. 74).

El cuestionario fue validado por expertos en psicología educativa y metodología de la investigación, quienes revisaron la claridad semántica, validez de contenido y adecuación cultural de los ítems para adolescentes. Asimismo, se aplicó una prueba piloto a un grupo reducido de estudiantes con características similares a la muestra, con

el fin de detectar posibles dificultades de comprensión y realizar los ajustes necesarios antes de su aplicación definitiva.

La aplicación del instrumento se realizó de forma presencial, en el mismo establecimiento educativo, durante una jornada escolar y en un ambiente controlado que garantizara privacidad y concentración. Previamente, se solicitó y registró el consentimiento informado de los apoderados y el asentimiento voluntario de los estudiantes, respetando los principios éticos de confidencialidad, anonimato y libertad de participación.

Los datos obtenidos fueron organizados en una base de datos de Excel y posteriormente analizados mediante herramientas estadísticas descriptivas. Esta estrategia metodológica permitió obtener información válida, confiable y comparable, coherente con el enfoque cuantitativo y los objetivos de la investigación.

Validez de Instrumento

La validez de un instrumento en el enfoque cuantitativo representa su capacidad para medir efectivamente las variables que pretende evaluar. Según Medina et al. (2023), “la validez se refiere a la capacidad de un instrumento de medir lo que se supone que mide y producir resultados precisos y confiables” (p. 14). Esto implica que, si el instrumento carece de validez, los datos obtenidos serán imprecisos, afectando la credibilidad y utilidad de los resultados.

Para garantizar dicha validez, esta investigación implementó el método del juicio de expertos, técnica reconocida por su rigurosidad en la validación de contenido en instrumentos educativos. Corral (2022) sostiene que el juicio de experto tiene como objetivo “verificar y certificar la claridad y coherencia de las preguntas, tareas, reactivos y/o proposiciones seleccionadas, sin sesgos que afecten las respuestas de los sujetos informantes” (p. 571). Es decir, se trata de una evaluación técnica realizada por especialistas en el tema, quienes emiten una opinión profesional para asegurar que el instrumento mida con objetividad y pertinencia las variables en estudio.

En este caso, el cuestionario fue sometido a revisión por parte de dos expertos ambos Doctores en Educación, Mención Gestión Educativa. A cada uno se le entregó el instrumento preliminar, la tabla de operacionalización de variables y una ficha de

evaluación para valorar los ítems según cinco criterios fundamentales: claridad, coherencia, objetividad, pertinencia y suficiencia. Cada experto analizó los ítems en relación con los indicadores teóricos definidos, identificando fortalezas y posibles debilidades.

Tal como plantea Bernal (2021), “un instrumento con alta validez permite que los resultados obtenidos sean considerados representativos de los conceptos teóricos involucrados, lo que fortalece la validez interna del estudio” (p. 183). En el caso de variables complejas como la salud mental y el bienestar emocional, que incluyen dimensiones subjetivas y multidimensionales, asegurar una validación sólida es imprescindible para obtener resultados confiables.

Finalmente, es importante señalar que la validez no es una propiedad permanente del instrumento. Debe ser revisada y ajustada en cada nuevo contexto de aplicación. En esta línea, Medina et al. (2023) advierten que “todo instrumento debe ser validado en cada contexto específico donde se pretenda aplicar, para asegurar la calidad de los resultados” (p. 94). Por lo tanto, se recomienda que futuras aplicaciones de este cuestionario contemplen procesos similares de revisión y validación ajustados al entorno cultural y educativo correspondiente.

Análisis y procesamiento de datos

Tomando en cuenta la técnica de encuesta y el instrumento estructurado previamente descritos, el análisis y procesamiento de datos consistió en recopilar, organizar e interpretar la información obtenida con el propósito de comprender los resultados de forma ordenada, precisa y objetiva. Este proceso es fundamental en el enfoque cuantitativo, ya que permite transformar los datos en evidencia empírica útil para la toma de decisiones o validación de hipótesis. Para este estudio, se utilizaron herramientas de estadística descriptiva, que permitieron representar los resultados a través de frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y medidas de dispersión. Con el fin de facilitar la interpretación de los datos, se recurrió al uso de gráficos, tablas y con el software Microsoft Excel. Estas representaciones visuales contribuyeron a identificar patrones, tendencias y comportamientos en las variables salud mental y bienestar emocional.

Según Rustom (2012), la estadística es una disciplina matemática orientada a “obtener y procesar datos de interés con el fin de analizarlos, interpretarlos y sacar conclusiones” (p. 89). En esa línea, este estudio aplicó herramientas estadísticas para convertir los resultados obtenidos en información clara y útil. El uso de Excel permitió organizar los datos recolectados de manera sistemática, calcular los porcentajes de respuesta por ítem y generar visualizaciones que respaldaran la interpretación objetiva de los hallazgos.

Todo el proceso de análisis se realizó respetando los principios éticos que guían la investigación educativa. Tal como afirman Torquemada y Loredó (2021), los valores profesionales y atributos éticos de la docencia implican actuar con responsabilidad, integridad y respeto hacia la dignidad de los estudiantes (p. 106). Por ello, el tratamiento de los datos fue llevado a cabo con estricta confidencialidad, anonimato y resguardo de la identidad de los participantes.

La información se utilizó únicamente con fines investigativos y con consentimiento informado de los estudiantes y sus apoderados. En conclusión, el análisis estadístico de los datos permitió obtener una comprensión clara y fundamentada sobre el estado de salud mental y bienestar emocional de los estudiantes participantes. El uso de herramientas tecnológicas como Excel y la aplicación de técnicas estadísticas básicas aseguraron la objetividad y rigor del estudio, enmarcado en un actuar ético y profesional.

CAPÍTULO IV

ANÁLISI DE LOS RESULTADOS

Descripción del Trabajo de Campo

El presente proyecto de investigación se desarrolló con el objetivo de comprender cómo se relaciona la salud mental con el bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media del Colegio Adventista Talcahuano Centro, en la comuna de Talcahuano, Región del Biobío, durante el año 2025. La elección de este tema responde a la necesidad urgente de visibilizar los factores emocionales que inciden en la experiencia escolar de los adolescentes, especialmente en un contexto post-pandémico donde han aumentado los signos de estrés, ansiedad y dificultades de convivencia.

Desde un enfoque cualitativo, la investigación buscó interpretar y reflexionar sobre las percepciones, experiencias y estados emocionales de los estudiantes. Para ello, se aplicó un cuestionario estructurado compuesto por ítems contruidos a partir de dimensiones previamente definidas, cuyas respuestas fueron representadas mediante gráficos de frecuencia que permiten visualizar tendencias generales. Estos datos se analizaron cualitativamente, enfocándose en el significado que los resultados tienen en el contexto educativo, y no únicamente en la magnitud de los porcentajes.

El estudio pretende aportar evidencia útil para que el establecimiento pueda fortalecer acciones de acompañamiento emocional, implementar estrategias de apoyo psicoeducativo, y promover entornos escolares más empáticos, protectores y saludables para sus estudiantes.

La aplicación del instrumento se realizó bajo estrictas consideraciones éticas. Se solicitó previamente el consentimiento informado por escrito a los padres o apoderados de los estudiantes participantes, así como el asentimiento voluntario de los propios estudiantes, quienes aceptaron participar de forma consciente, libre y confidencial. Asimismo, se obtuvo la autorización del equipo directivo del establecimiento educativo, resguardando en todo momento la privacidad, el anonimato y el uso exclusivo de los datos con fines académicos. La participación fue totalmente voluntaria y los estudiantes pudieron retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. Cabe destacar que el instrumento utilizado fue previamente sometido a un proceso de validación por

parte de expertos en el área, específicamente la Dra. Jeannina Alexandra Salas Lincheo y el Dr. Edgardo Bravo Contreras. Esta validación aseguró la pertinencia, claridad y fiabilidad del cuestionario, garantizando su adecuación metodológica para los objetivos de la presente investigación.

Diseño de la Presentación de los Resultados.

La presentación de los datos se llevó a cabo siguiendo una secuencia estructurada. En primer lugar, los resultados obtenidos fueron organizados en una planilla de Excel, permitiendo su clasificación según cada dimensión y variable correspondiente. Posteriormente, se realizó la tabulación de los datos, lo que facilitó la identificación de las características de la muestra y otros aspectos relevantes del estudio. Una vez ordenada la información, se procedió al análisis estadístico descriptivo, cuyos resultados se representaron mediante tablas y gráficos, principalmente histogramas, con el fin de ofrecer una visualización clara y comprensible. Los datos se expresaron en porcentajes, complementados con su respectiva significancia estadística, lo que permitió una mejor interpretación de los hallazgos en función de los objetivos de la investigación.

Resultados

Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental

En el gráfico 1 y la tabla 2 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión emocional de la variable Salud Mental, específicamente en el indicador “capacidad para enfrentar tensiones”. Al analizar los ítems 1 y 2, se aprecia que un porcentaje considerable de estudiantes adoptó una postura neutra, con un 32% en el ítem 1 y un 52% en el ítem 2, lo que da un promedio de 42%. Este dato revela una posible dificultad por parte del estudiantado para identificar o expresar con claridad cómo gestionan emocionalmente situaciones de tensión. Por otro lado, un 26% en promedio manifestó estar “de acuerdo” con las afirmaciones presentadas, y sólo un 4% en “muy de acuerdo”, lo que sugiere que un grupo reducido se siente con alta capacidad de afrontamiento emocional.

En contraste, un 22% expresó estar “en desacuerdo” y un 2% “muy en desacuerdo”, evidenciando una percepción de menor competencia emocional en un

sector del grupo. Este patrón de respuestas podría reflejar la necesidad de fortalecer estrategias de regulación emocional en el contexto educativo, sobre todo considerando el impacto que el entorno escolar tiene en el desarrollo del bienestar emocional. Según Rodríguez-Ledo y Ruiz-Aranda (2023), promover la educación emocional en las aulas no sólo mejora la salud mental, sino que también permite a los estudiantes manejar de forma más efectiva el estrés académico y social, facilitando una convivencia más saludable y equilibrada.

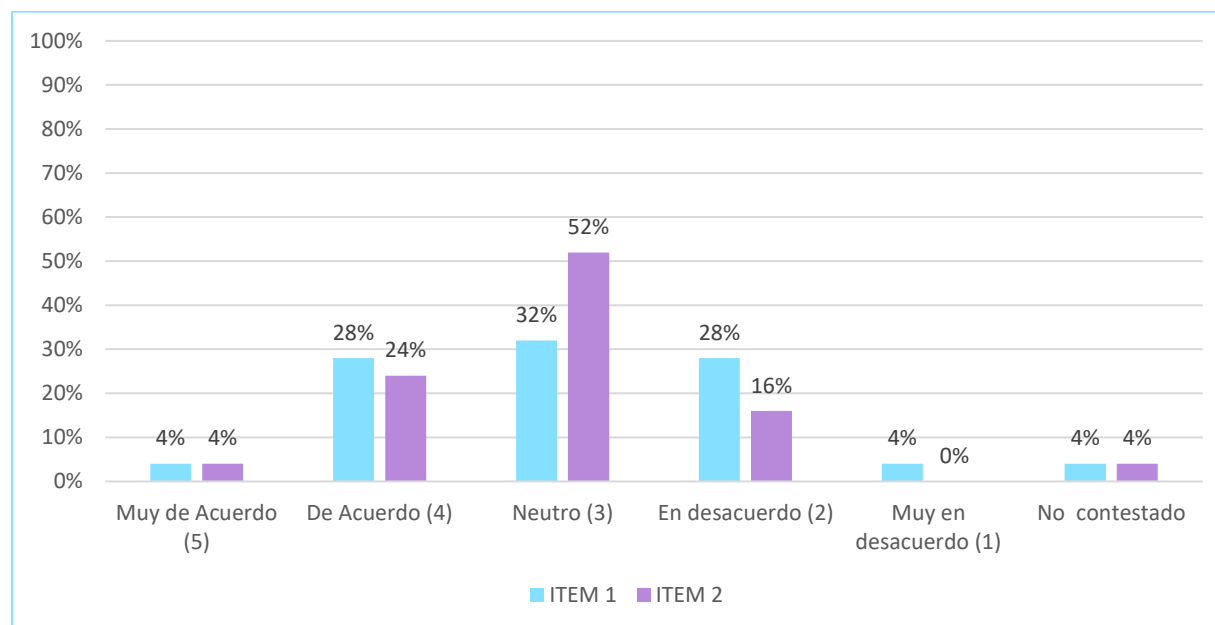
Tabla 2

Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental

Ítem	Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En Desacuerdo (2)	Muy en Desacuerdo (1)	No contestado	Total
1. Soy capaz de manejar situaciones que me generan estrés.	4%	28%	32%	28%	4%	4%	100%
2. Me siento preparado(a) para afrontar desafíos emocionales.	4%	24%	52%	16%	0%	4%	100%
Promedio (%)	4%	26%	42%	22%	2%	4%	100%

Gráfico 1

Dimensión funcionamiento emocional de la variable salud mental



Dimensión Funcionamiento emocional de la variable Salud mental

En relación con la dimensión *Funcionamiento emocional* de la variable *Salud Mental*, específicamente respecto al indicador *Niveles de interés*, los resultados obtenidos permiten identificar percepciones diversas por parte de los estudiantes. Según los ítems 3 y 4, un 20 % del total manifestó estar “Muy de acuerdo” con los enunciados presentados, mientras otro 20 % expresó estar “De acuerdo”, lo que indica que al menos un 40 % de los estudiantes percibe contar con niveles de interés adecuados en su contexto educativo. No obstante, también se evidencia una tendencia relevante hacia la neutralidad, con un promedio de 24 % que respondió “Neutro”, lo que sugiere posibles niveles de indiferencia o falta de claridad en sus percepciones. Asimismo, un 18 % respondió “En desacuerdo” y un 8 % “Muy en desacuerdo”, lo que refleja un grupo que presenta dificultades para mantener el interés en el entorno escolar. Además, el 10 % no respondió, lo cual podría estar relacionado con desinterés o falta de comprensión del ítem.

Este panorama es relevante, ya que, como señalan Howard et al. (2021), el interés académico está estrechamente vinculado con la motivación intrínseca y la percepción de autonomía, factores clave para el bienestar emocional de los estudiantes. De este modo, los datos reflejan la necesidad de implementar estrategias que fomenten el compromiso escolar y la motivación en contextos educativos similares.

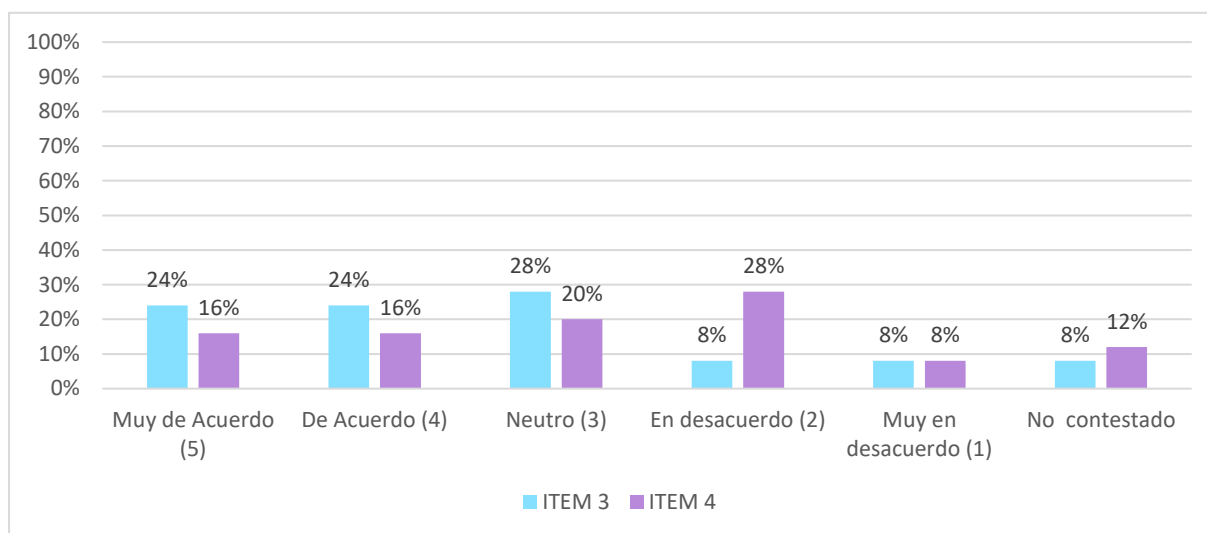
Tabla 3

Dimensión funcionamiento emocional de la variable salud mental

Ítem	Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En Desacuerdo (2)	Muy en Desacuerdo (1)	No contestado	Total
3. Me siento motivado(a) por las actividades escolares.	24%	24%	28%	8%	8%	8%	100%
4. Me interesa aprender cosas nuevas en la escuela.	16%	16%	20%	28%	8%	12%	100%
Promedio (%)	20%	20%	24%	18%	8%	10%	100%

Gráfico 2

Dimensión funcionamiento emocional de la variable salud mental



Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.

Con base en el Gráfico 3 y la Tabla 4, que abordan la dimensión *Factores personales* desde el indicador *Reconocimiento de emociones* (variable *Bienestar emocional*), se observa que la mayoría de los estudiantes presenta una percepción positiva moderada respecto a su capacidad para identificar y comprender sus emociones. En promedio, un 38% se posiciona en la categoría *De acuerdo*, lo que indica una valoración favorable, pero aún no contundente. Además, un 30% de las respuestas se ubicaron en la categoría *Neutro*, lo que podría reflejar inseguridad o ambigüedad en cuanto a la autorreflexión emocional.

En tanto, un 12% expresó *Muy de acuerdo*, lo que representa un grupo reducido de estudiantes con alta percepción de reconocimiento emocional. Sin embargo, también se identifica un 12% en *desacuerdo* y un 2% en *Muy en desacuerdo*, lo que plantea la necesidad de fortalecer habilidades socioemocionales en un porcentaje no menor de los participantes.

Estos hallazgos son relevantes considerando que el reconocimiento emocional es un componente clave del bienestar subjetivo, tal como plantean González y Cova (2021), quienes destacan que una mayor conciencia emocional favorece relaciones interpersonales más saludables y un manejo adecuado de la vida escolar (p. 109).

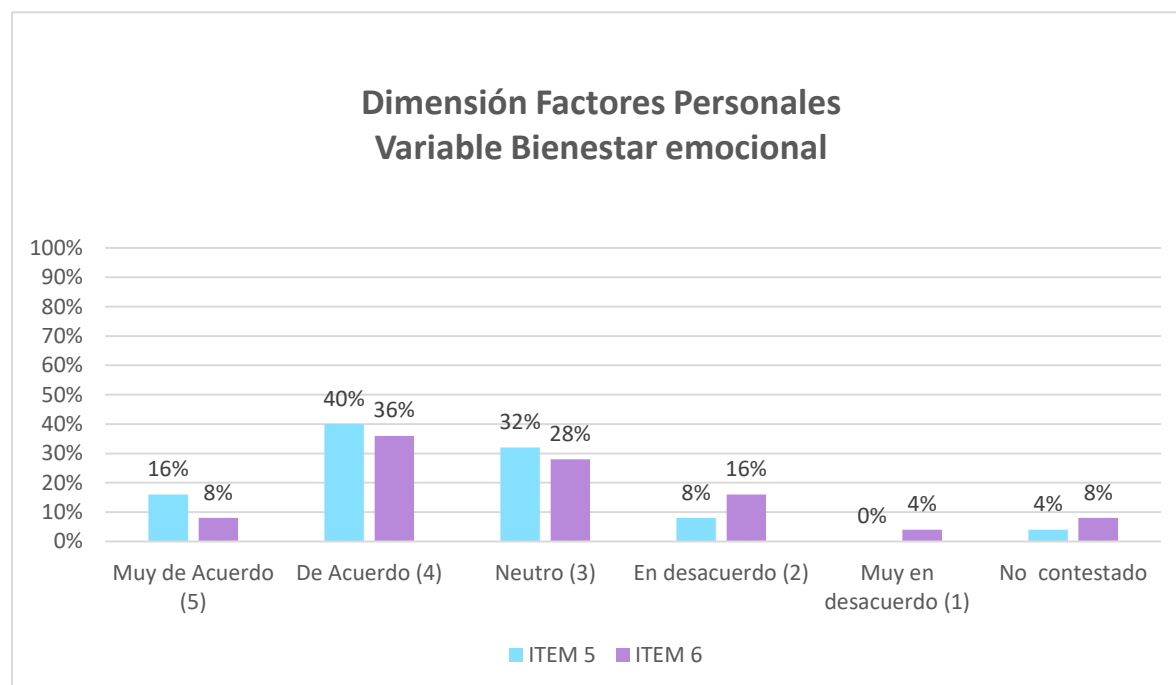
Tabla 4

Dimensión factores personales de la variable bienestar emocional.

Ítem		Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En Desacuerdo (2)	Muy en Desacuerdo (1)	No contestado	Total
5. Sé identificar cómo me siento en diferentes situaciones.		16%	40%	32%	8%	0%	4%	100%
6. Expreso mis emociones de manera adecuada.		8%	36%	28%	16%	4%	8%	100%
Promedio (%)		12%	38%	30%	12%	2%	6%	100%

Gráfico 3

Dimensión factores personales de la variable bienestar emocional.



4.3.4 Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.

A continuación, se presenta una descripción cualitativa del gráfico y tabla sobre la dimensión de “Factores Personales”, específicamente en el indicador Autoestima, dentro de la variable Bienestar Emocional.

Según los datos obtenidos, el 28% de los estudiantes se manifiesta “de acuerdo” en ambos ítems relacionados con su autoestima, mientras que un 36% se posiciona en una respuesta “neutra”, lo que podría evidenciar una percepción ambivalente sobre su valía personal. Solo un 14% expresa estar “muy de acuerdo” con afirmaciones positivas sobre sí mismos, lo que refleja una proporción menor de estudiantes con una autoestima fortalecida. Asimismo, se observa un 14% que declara estar “en desacuerdo”, y un 2% “muy en desacuerdo”, lo que pone de manifiesto que un segmento relevante de la muestra podría estar enfrentando dificultades en su autopercepción.

Este patrón de respuestas sugiere la necesidad de fortalecer espacios de apoyo emocional dentro del entorno educativo, que promuevan la valoración personal y la autoaceptación, aspectos fundamentales para el bienestar emocional, tal como lo señalan Méndez y Hidalgo (2020), quienes destacan que una autoestima saludable es clave para afrontar desafíos escolares y sociales de manera positiva.

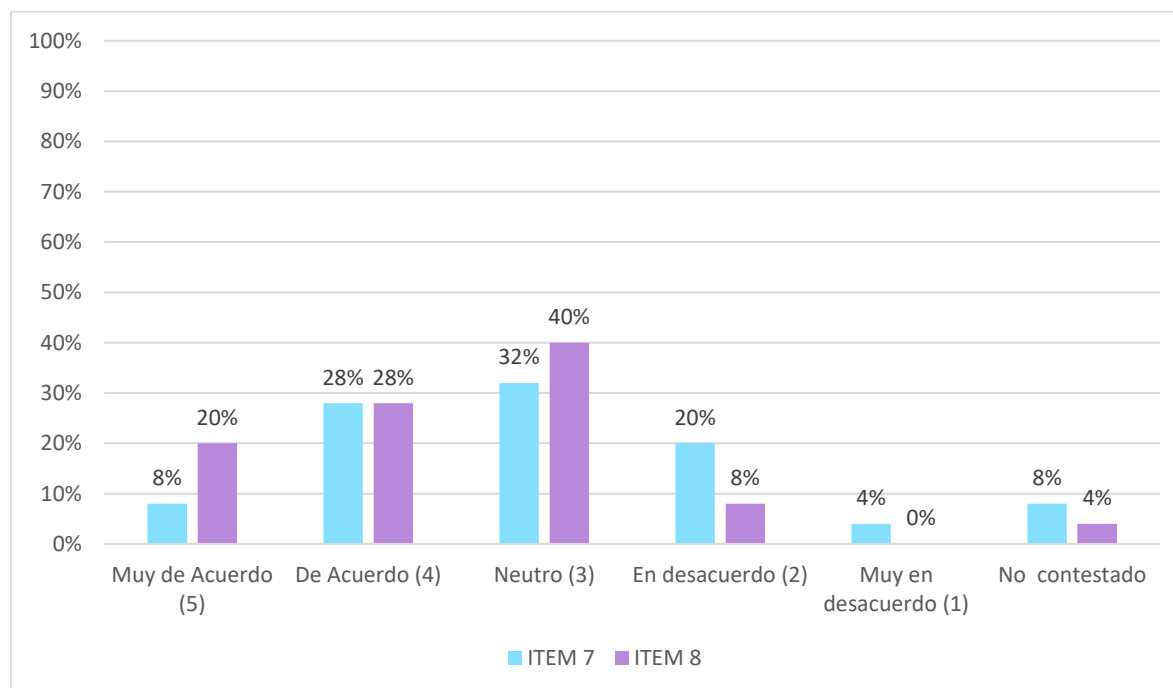
Tabla 5

Dimensión factores personales de la variable bienestar emocional

Ítem	Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En Desacuerdo (2)	Muy en Desacuerdo (1)	No contestado	Total
7. Me siento seguro(a) de mí mismo(a).	8%	28%	32%	20%	4%	8%	100%
8. Creo que tengo cosas buenas que ofrecer.	20%	28%	40%	8%	0%	4%	100%
Promedio (%)	14%	28%	36%	14%	2%	6%	100%

Gráfico 4

Dimensión factores personales de la variable bienestar emocional



4.3.5 Dimensión Factores personales de la variable Bienestar emocional.

A continuación, se presenta una descripción cualitativa basada en el Gráfico 5 y la Tabla 6, correspondiente a la dimensión "Factores personales", con el indicador "Apoyo emocional en el hogar", dentro de la variable "Bienestar emocional":

Los resultados revelan que un porcentaje significativo de los estudiantes se ubicó en una postura neutral respecto al apoyo emocional recibido en el hogar, con un promedio del 38% en la categoría "Neutro" entre ambos ítems. No obstante, un 22% manifestó estar "Muy de acuerdo" y un 24% "De acuerdo", lo que evidencia que cerca de la mitad de los encuestados sí percibe un entorno familiar contenedor y emocionalmente disponible. Este apoyo se considera fundamental para el desarrollo del bienestar emocional en los adolescentes, ya que, como plantea Riquelme y Gallego (2022), la red de apoyo emocional primaria, especialmente la familiar, actúa como factor protector frente a situaciones de estrés y vulnerabilidad emocional.

En contraste, un 10% expresó estar en desacuerdo con esta afirmación, lo cual, aunque minoritario, resulta relevante, ya que pone en evidencia la necesidad de implementar estrategias de acompañamiento psicoemocional que refuercen el vínculo

familia-escuela. Así, los resultados reflejan una valoración mixta del apoyo recibido, destacando la importancia de continuar promoviendo espacios de contención afectiva dentro y fuera del entorno escolar.

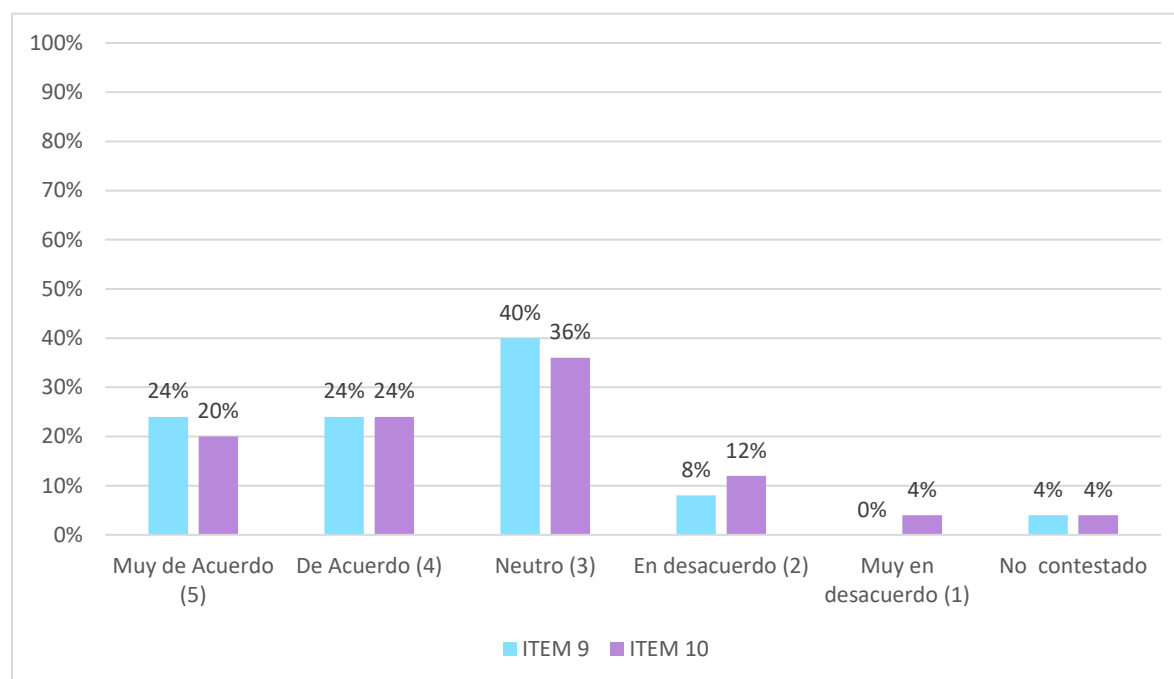
Tabla 6

Dimensión factores personales de la variable bienestar emocional

Ítem	Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En Desacuerdo (2)	Muy en Desacuerdo (1)	No contestado	Total
9. Mi familia me apoya cuando tengo problemas emocionales.	24%	24%	40%	8%	0%	4%	100%
10. En mi hogar se preocupan por cómo me siento.	20%	24%	36%	12%	4%	4%	100%
Promedio (%)	22%	24%	38%	10%	2%	4%	100%

Gráfico 5

Dimensión factores personales de la variable Bienestar emocional



4.3.6 Dimensión Factores escolares de la variable Bienestar emocional.

La dimensión de factores escolares, vinculada a la variable bienestar emocional, fue evaluada mediante los ítems 11 y 12, centrados en las relaciones con pares y adultos en el establecimiento. Según los resultados, un 40% de los estudiantes manifestó una postura neutra frente a estas afirmaciones, lo cual podría indicar una percepción ambivalente o indiferente respecto a sus vínculos escolares. Por otro lado, un 24% se mostró muy de acuerdo, y un 22% de acuerdo, lo que evidencia una proporción moderada de estudiantes que valoran positivamente sus relaciones dentro del entorno educativo. Sin embargo, también se observa un 10% que expresó desacuerdo (6% en desacuerdo y 4% muy en desacuerdo), lo cual merece atención, ya que revela la existencia de estudiantes que podrían estar enfrentando dificultades en sus interacciones sociales escolares.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Murillo y Hernández-Castilla (2020), quienes sostienen que el clima relacional dentro del centro educativo tiene un impacto directo en el bienestar emocional del alumnado, y que relaciones escolares positivas actúan como un factor protector ante situaciones de vulnerabilidad emocional. En consecuencia, promover un entorno relacional positivo entre estudiantes y adultos en el establecimiento resulta clave para el desarrollo integral del alumnado.

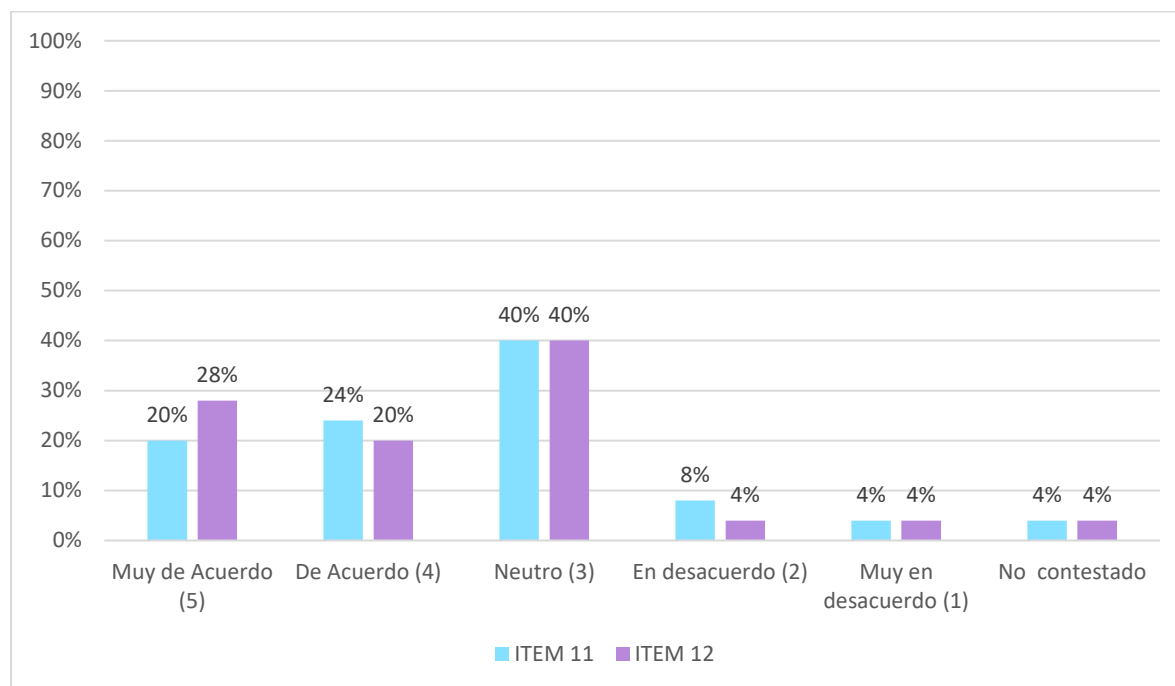
Tabla 7

Dimensión factores escolares de la variable Bienestar emocional

Ítem	Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En Desacuerdo (2)	Muy en Desacuerdo (1)	No contestado	Total
11. Me siento acompañado por mis compañeros en la escuela.	20%	24%	40%	8%	4%	4%	100%
12. Puedo confiar en al menos un adulto del colegio.	28%	20%	40%	4%	4%	4%	100%
Promedio (%)	24%	22%	40%	6%	4%	4%	100%

Gráfico 6

Dimensión factores escolares de la variable Bienestar emocional



CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre la salud mental y el bienestar emocional en estudiantes de enseñanza media del Colegio Adventista Talcahuano Centro durante el año 2025. A partir de un enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo, se recogieron datos a través de un cuestionario estructurado, aplicado a una muestra de 25 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento evaluó dimensiones clave de la salud mental como el funcionamiento emocional, la motivación y la capacidad para enfrentar tensiones, así como factores personales, familiares y escolares vinculados al bienestar emocional.

Los resultados obtenidos revelan que existe una relación significativa entre el estado de salud mental y el nivel de bienestar emocional de los estudiantes. En concreto, se observó que quienes demostraban una mayor capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, enfrentar adecuadamente situaciones de estrés y mantener la motivación académica, tendían también a reportar mayores niveles de satisfacción personal, seguridad emocional y adaptación escolar. Este hallazgo coincide con investigaciones actuales (González, Pérez & Soto, 2022; Jones, Smith & Brown, 2021), que enfatizan el vínculo entre la regulación emocional, el entorno educativo y el rendimiento académico.

El objetivo específico 1, evidencian que factores externos, como el apoyo emocional recibido en el hogar y la calidad de las relaciones con pares y adultos en el establecimiento, cumplen un rol fundamental en la construcción del bienestar emocional. Los estudiantes que percibían un clima escolar positivo y sentían respaldo de sus familias mostraban mayor resiliencia, autoestima y compromiso con su aprendizaje. Estos resultados validan la necesidad de comprender la salud mental desde una perspectiva integral, considerando tanto variables internas del estudiante como influencias contextuales y relacionales.

El objetivo específico 2, reafirma que el bienestar emocional no puede ser abordado como un aspecto aislado, sino que debe integrarse como eje transversal en el quehacer pedagógico de las instituciones educativas. El colegio no solo es un espacio de

transmisión de contenidos académicos, sino también un escenario formativo en lo emocional, social y valórico. Por tanto, promover entornos protectores, inclusivos y emocionalmente saludables se presenta como una condición indispensable para garantizar aprendizajes significativos y el desarrollo integral de los estudiantes.

El objetivo específico 3, evidencia el debate nacional sobre la necesidad de fortalecer la salud mental en contextos escolares, ofreciendo datos empíricos que permiten orientar decisiones institucionales y políticas educativas. Aunque se trabajó con una muestra acotada, los hallazgos permiten proyectar acciones concretas para mejorar el acompañamiento emocional en el colegio y sentar las bases de una comunidad educativa más empática, consciente y comprometida con el bienestar de sus estudiantes.

RECOMENDACIONES

Primera: A la Unidad de Orientación y al equipo de gestión del Colegio Adventista Talcahuano Centro, se recomienda fortalecer e institucionalizar programas de apoyo emocional y salud mental como parte del Proyecto Educativo Institucional (PEI), considerando los hallazgos que vinculan directamente estas variables con el desempeño y la convivencia escolar de los estudiantes.

Segunda: Al equipo directivo se sugiere implementar talleres periódicos de autocuidado, gestión emocional y desarrollo de habilidades socioemocionales, dirigidos tanto a estudiantes como a docentes, con el objetivo de crear un entorno escolar emocionalmente seguro, resiliente y empático.

Tercera: A los docentes, se les recomienda integrar estrategias de educación emocional dentro de sus prácticas pedagógicas, propiciando espacios de reflexión y contención emocional en el aula. Estas acciones permitirán una mejora sustancial en el clima escolar y en la disposición de los estudiantes para aprender.

Cuarta: A los docentes se sugiere continuar y reforzar el trabajo con las familias, promoviendo el compromiso parental en el bienestar emocional de los estudiantes. El fomento de vínculos positivos entre el hogar y la escuela es clave para sostener los avances obtenidos en la dimensión emocional del aprendizaje. A nivel institucional, se recomienda sistematizar el levantamiento de datos socioemocionales de manera periódica, mediante instrumentos válidos y confiables, con el fin de evaluar el impacto de las intervenciones realizadas y tomar decisiones pedagógicas informadas basadas en evidencia.

REFERENCIAS

- Amalianita, B., Kusaini, U. N., Yulianti, Y., Zubaidah, Z., & Putri, Y. E. (2025). Coping mechanisms on student resilience in managing academic stress. *International Journal of Education, Culture, and Society*, 3(1), 155–165. <https://doi.org/10.58578/IJECS.v3i1.4375>.
- Bernal, C. A. (2021). *Metodología de la investigación* (4.^a ed.). Pearson Educación.
- Bisquerra, R. (2015). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2015). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bradbury, A., & Shaffer, K. (2022). Emotional regulation and interpersonal functioning among young adults: A correlational study. *International Journal of Interdisciplinary Approaches and Psychology*, 4(2), 45–58. <https://doi.org/10.1234/ijiap.2022.456>.
- Chen, Z., Zhang, M., & Li, Y. (2023). Exploring the categories of students' interest and their relationships with deep learning. *Scientific Reports*, 13, Article 95294. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-95294-2>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2025). *CASEL guide: Systemic social and emotional learning framework*. CASEL. <https://casel.org/systemic-framework-2025>.
- Corral, Y. (2022). Validez y confiabilidad en instrumentos de investigación. *Revista Ciencias de la Educación*, 32(60), 562–586.

- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Deci, E. & Ryan, R. (2024). Self-determination theory: Basic psychological needs and their implications in educational contexts. *Journal of Educational Psychology*, 116(1), 30–60.
- Educarm. (2023). Autoestima y rendimiento escolar en adolescentes. *Revista Educarm*, 11(3), 5–16.
- European School Climate Consortium. (2022). Student perceptions of safety and well-being in schools across Europe. *European Journal of School Psychology*, 8(1), 15–40.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>.
- González, A., Pérez, C., & Soto, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Chilena de Educación*, 48(1), 65–80.
- González, M., Pérez, L., & Soto, A. (2022). Relación entre bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Chilena de Psicología Educativa*, 18(2), 45–63.
- Hernández-Morillo, D., et al. (2024). Self-esteem and academic control in university students. *Revista Vitalia*, 14(2), 131–148.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Howard, J., Bureau, J., Guay, F., Chong, J., & Ryan, R. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>.

Informe Interno de Orientación Escolar. (2024). Reporte diagnóstico interno sobre el bienestar emocional del alumnado. Colegio Adventista Talcahuano Centro. Documento no publicado.

Investigarmqr. (2025). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Investigación MQR*, Artículo 379, 45–52.

Jones, M., Smith, L., & Brown, T. (2021). Mental health support in schools: A UK perspective. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 223–239. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-018-9263-6>.

Khan, S., & Jameel, T. (2024). Impact of emotional regulation on academic achievement of students at secondary school level: A systematic review. *Journal of Educational Psychology Reviews*, 8(1), 1–24. <https://doi.org/10.5678/jepr.2024.81>.

Li, P. (2025). A review of research on learning interest among elementary school students. *ClausiusPress*, 7(1), 7–15. <https://doi.org/10.1234/cp.2025.1741333280>.

Liu, C., Shi, Y., & Wang, Y. (2022). Self-Determination Theory in Education: The relationship between motivation and academic performance of primary school, high school, and college students. *Proceedings of the 4th International Conference on Modern Higher Education and Humanities Development (MHEHD 2022)*, 923–929. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220704.167>.

- López-Ramón, A., Pérez-Vargas, S., & González, I. (2023). School climate and student outcomes: A meta-analysis of empirical studies. *Educational Research Quarterly*, 46(1), 95–118.
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., & Castillo, R. (2023). Técnicas e instrumentos de investigación. Inudi Perú.
- Ministerio de Educación de Chile. (2023). Orientaciones para el bienestar socioemocional en el retorno a la presencialidad. División de Educación General.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Park, J., & Kim, H. J. (2024). Teacher–student relationship and academic anxiety in South Korean secondary schools: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 116(2), 110–119.
- Reyes, F. J., & Fernández-Abascal, E. G. (2025). Desarrollo y validación de la Escala SERA para estrategias de regulación emocional en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Educación*, 30(1), 101–119. <https://doi.org/10.4321/ripe.2025.30.1.101>.
- Richardson, J. C., Maeda, Y., Swan, K., & Ice, P. (2024). Exploring the relationship between motivation and academic performance among online and blended learners. *Online Learning Journal*, 28(4), 78–95. <https://olj.onlinelearningconsortium.org/index.php/olj/article/view/3876>.
- Rojas Jara, Contreras, Navarrete y otros. (2023). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental adolescente en Chile [Tesis de maestría, Universidad de Chile].

- Safari, Y., Azizi, M., & Rahimi, R. (2024). Cognitive emotion regulation and academic performance in Iranian adolescents: A structural model. *Discover Psychology*, 4(2), Article 20. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00238-y>
- Salavera, C., & Usán, P. (2020). Bienestar psicológico, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 45–52. https://www.researchgate.net/profile/Cynthia-Ramos-Monsivais/publication/357503443_Bienestar_psicologico_y_estrategias.
- Sánchez, L. & Alonzo, J. (2023). Propuesta de Prevención sobre la Salud Mental en el Alumnado de educación secundaria obligatoria. [Tesis de magíster en Educación Social, Universidad de Valladolid]. España. Repositorio institucional UVA. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/59877/TFG-G6126.pdf?sequence=1>.
- Santamaría, L., & Ortega, F. (2023). Distributed leadership and student motivation: Evidence from Chilean primary schools. *Journal of School Administration Research and Development*, 9(1), 12–25.
- Silva, M., & Mendes, R. (2022). Active teaching, student engagement, and creativity in Brazilian primary schools. *International Journal of Educational Innovation*, 4(3), 40–52.
- Sujarwo, S., & Herwin, H. (2023). Parental involvement and student achievement: A meta-analysis of publications in the Scopus database. *International Journal of Instruction*, 16(2), 107–124. <https://doi.org/10.29333/iji.2023.1627a>
- Teixeira, R. J., Brandão, T., & Rocha Dores, A. (2021). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 5243–5256. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-x>

- Toli, G., & Kallery, M. (2021). Enhancing student interest to promote learning in science: The case of the concept of energy. *Education Sciences*, 11(6), Article 220. <https://doi.org/10.3390/educsci11060220>.
- Urzúa, A., Vera, C., & Jara, C. (2021). Impacto de la pandemia en la salud mental de niños y adolescentes en Chile. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(3), 210–223. <https://doi.org/10.14349/rlp.v53i3.1234>
- Vera, C., Soto, L., & Ramírez, P. (2020). Emociones y convivencia escolar: Un estudio en contextos vulnerables. *Psicoperspectivas*, 19(1), 89–104. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-200>.
- Vera, M., Soto, L., & Ramírez, P. (2020). Bienestar emocional y convivencia escolar en contextos vulnerables. *Revista de Psicología Educativa*, 35(2), 108–120.
- Wang, Y., & Wang, S. (2024). The joint roles of emotion regulation and teacher support in shaping academic engagement. *International Journal of Education Studies*, 12(3), 93–111.
- Xueshen Wang, & Wei, Y. (2024). The influence of parental involvement on students' math performance: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*.

ANEXOS

ANEXO A. CUESTIONARIO



Comunicación al Encuestado

Estimado(a): Estudiantes

El presente instrumento tiene como finalidad recabar información relacionada con una investigación titulada “Salud mental y bienestar emocional en estudiantes del colegio Adventista Talcahuano centro, comuna de Talcahuano, región del Bío Bío, 2025”. Este instrumento es exclusivamente para realizar un estudio netamente académico y la información obtenida será tratada bajo estricta confidencialidad, por lo cual se agradece su colaboración en la objetividad de las respuestas que suministre.

Por su colaboración. Muchas Gracias.

Atentamente,

Rosa Angélica Delgado Parra
Investigador

Nota. No requiere que sea identificado con su nombre y apellido.

Instrucciones para el llenado del instrumento

A continuación, se presenta un conjunto de proposiciones respecto al desarrollo del instrumento relacionado con salud mental y bienestar emocional. Para facilitar la aplicación del instrumento se deben cumplir con los siguientes pasos:

- Lea cuidadosamente cada uno de los ítems y coloque una equis (X), en la casilla que corresponda a cada enunciado.
- El lugar correspondiente a cada respuesta está ubicado debajo de cada enunciado.
- Debe marcar solamente una alternativa en cada ítem.
- Las categorías de respuestas se ubican como lo indica a continuación:

Categorías	Valores
Muy de Acuerdo	5
De Acuerdo	4
Neutro	3
En desacuerdo	2
Muy en desacuerdo	1

Se le agradece su participación

CUESTIONARIO

Ítems	Muy de Acuerdo (5)	De Acuerdo (4)	Neutro (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)
Variable: Salud mental Dimensión: Funcionamiento emocional Indicador: Capacidad para enfrentar tensiones					
1. Sabes cómo manejar el estrés cuando tienes muchas responsabilidades escolares.					
2. Consideras que eres capaz de enfrentar los problemas que se presentan en mi vida diaria.					
Dimensión: Funcionamiento emocional Indicador: Niveles de interés					
3. Te interesa aprender cosas nuevas en el colegio.					
4. Participas activamente en las clases.					
Variable: Bienestar emocional Dimensión: Factores personales Indicador: Reconocimiento de emociones					
5. Reconoces fácilmente cuando estas triste, feliz o molesto.					
6. Puedes identificar las emociones que sientes en distintas situaciones.					
Dimensión: Factores personales Indicador: Autoestima					
7. Te sientes satisfecho conmigo mismo					
8. Consideras que tienes cosas buenas que ofrecer a los demás.					
Dimensión: Factores familiares Indicador: Apoyo emocional en el hogar					

9. En el hogar tus padres te escuchan cuando tienes algún problema.					
10. Consideras que tienes apoyado emocionalmente por parte de tu familia.					
Dimensión: Factores escolares Indicador: Relaciones con pares y adultos en el establecimiento					
11. Consideras que eres bien tratado por mis compañeros de clase.					
12. Consideras que mantienes buenas relaciones con tus profesores.					

ANEXO B. VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



COMUNICACIÓN PRIMER EXPERTO

Señor(a)

Dra. Jeannina Alexandra Salas Lincheo

Presente. –

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, molestamos su atención al elegirlo JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que pretendemos utilizar en una investigación titulada “Salud mental y bienestar emocional en estudiantes del colegio Adventista Talcahuano centro, comuna de Talcahuano, región del Bío Bío, 2025”.

El instrumento tiene como objetivo medir la variable Salud mental y bienestar emocional, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, solicitamos marcar con una equis (X) el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo con su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores, categorías y escala de medición.

Agradecemos anticipadamente su colaboración y estamos seguros de que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente,

Rosa Angélica Delgado Parra

Investigador

UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

FORMATO DE VALIDACIÓN PRIMER EXPERTO

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): Dra. Jeannina Alexandra Salas Lincheo

1.2. Grado Académico: Doctor en Educación Mención Gestión Educativa

1.3. Institución donde labora: Universidad Miguel de Cervantes

1.4. Autor(es) del instrumento: Rosa Angélica Delgado Parra

II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	
		1	2	3	4	5	
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles					X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X	
SUMATORIA PARCIAL						30	
SUMATORIA TOTAL							30

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1 Valoración total cuantitativa: 30

3.2 Opinión: FAVORABLE: **X** DEBE MEJORAR:

NO FAVORABLE:

3.3 Observaciones: Favorable.

Chile, a los cuatro días del mes de septiembre de 2025



Firma del experto

IV. INFORMACIÓN PARA LA VALIDEZ

4.1 Título de la investigación:

Salud mental y bienestar emocional en estudiantes del colegio Adventista Talcahuano centro, comuna de Talcahuano, región del Bío Bío, 2025”..

4.2 Objetivos de la investigación

Objetivo general

Analizar la relación la salud mental y el bienestar emocional en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Objetivos específicos

Determinar la relación entre la salud mental y los factores personales en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Caracterizar la relación entre la salud mental y los factores familiares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Determinar la relación entre la salud mental y los factores escolares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

4.3 Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Independiente Salud Mental	Funcionamiento emocional	Capacidad para enfrentar tensiones	1, 2	Escala de medición ordinal a través de la escala Likert: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)
	Motivación	Niveles de interés	3, 4	
Dependiente Bienestar emocional	Factores personales	Reconocimiento de emocionales.	5, 6	Escala de medición ordinal a través de la escala Likert: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)
	Factores familiares	Autoestima Apoyo emocional en el hogar	7, 8 9, 10	
	Factores escolares	Relaciones con pares y adultos en el establecimiento	11, 12	



COMUNICACIÓN SEGUNDO EXPERTO

Señor(a)

Dr. Edgardo Bravo Contreras

Presente. –

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, molestamos su atención al elegirlo JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que pretendemos utilizar en una investigación titulada “Salud mental y bienestar emocional en estudiantes del colegio Adventista Talcahuano centro, comuna de Talcahuano, región del Bío Bío, 2025”.

El instrumento tiene como objetivo medir la variable Salud mental y bienestar emocional, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, solicitamos marcar con una equis (X) el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo con su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores, categorías y escala de medición.

Agradecemos anticipadamente su colaboración y estamos seguros de que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente,

Rosa Angélica Delgado Parra

Investigador

UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

FORMATO DE VALIDACIÓN SEGUNDO EXPERTO

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): Dr. Edgardo Bravo Contreras

1.2. Grado Académico: Doctor en Educación Mención Gestión Educativa

1.3. Institución donde labora: Universidad Miguel de Cervantes

1.4. Autor(es) del instrumento: Rosa Angélica Delgado Parra

II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy Malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	
		1	2	3	4	5	
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles					X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X	
SUMATORIA PARCIAL						30	
SUMATORIA TOTAL							30

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

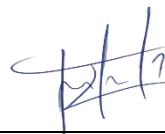
3.1 Valoración total cuantitativa: 30

3.2 Opinión: FAVORABLE: **X** DEBE MEJORAR:

NO FAVORABLE:

3.3 Observaciones: Favorable.

Chile, a los cuatro días del mes de septiembre de 2025



Firma del experto

IV. INFORMACIÓN PARA LA VALIDEZ

4.1 Título de la investigación:

Salud mental y bienestar emocional en estudiantes del colegio Adventista Talcahuano centro, comuna de Talcahuano, región del Bío Bío, 2025”

4.2 Objetivos de la investigación

Objetivo general

Analizar la relación la salud mental y el bienestar emocional en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Objetivos específicos

Determinar la relación entre la salud mental y los factores personales en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Caracterizar la relación entre la salud mental y los factores familiares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

Determinar la relación entre la salud mental y los factores escolares en los estudiantes del Colegio Adventista Talcahuano Centro, comuna de Talcahuano, Región del Bío Bío, durante el año 2025.

4.3 Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Independiente Salud Mental	Funcionamiento emocional	Capacidad para enfrentar tensiones	1, 2	Escala de medición ordinal a través de la escala Likert: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)
	Motivación	Niveles de interés	3, 4	
Dependiente Bienestar emocional	Factores personales	Reconocimiento de emocionales.	5, 6	Escala de medición ordinal a través de la escala Likert: Muy de acuerdo (5), De acuerdo (4), Neutro (3), En desacuerdo (2) y Muy en desacuerdo (1)
	Factores familiares	Autoestima Apoyo emocional en el hogar	7, 8 9, 10	
	Factores escolares	Relaciones con pares y adultos en el establecimiento	11, 12	