

EDUCACIÓN EN BIENESTAR MENTAL Y RESILIENCIA: ALTERNATIVA PARA LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

PURA ZAVARCE ARMAS

Universidad Metropolitana de Caracas, Venezuela

Red Latinoamericana de estudio e intervención en Felicidad y Bienestar

puzavarce@unimet.edu.ve

<https://orcid.org/0000-0003-0378-9847>

Resumen

La Organización Mundial de la Salud define a la Salud Mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a las situaciones estresantes de la vida, desarrollar sus habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir en la mejora de sus entornos de influencia. El objetivo del documento es presentar una aproximación estratégica de intervención psicoeducativa enfocada en los factores salutogénicos que la causan y sostienen en el tiempo para su promoción y prevención. Persiste su deterioro a nivel mundial, especialmente en las generaciones más jóvenes y en la dimensión de la conexión social. El bienestar mental es más bajo en países más desarrollados y más alto en Latinoamérica y África, existe una correlación negativa con indicadores culturales y económicos, la brecha de género es mayor en países latinoamericanos de habla hispana y, tener mayor nivel educativo y empleo se asocian a mayor bienestar mental. El venezolano se encuentra manejando situaciones que podrían estar restringiendo su pleno potencial, siendo los más vulnerables: mujeres, mayores de 65 años, pobres, menor nivel de instrucción y jóvenes entre 18 a 24 años. Las habilidades vinculadas con el Bienestar Mental y la Resiliencia se pueden enseñar y aprender, convirtiéndose en un foco estratégico para la promoción y prevención de la Salud Mental y el desarrollo humano saludable trascendente. Exige trabajar en red y concretar alianzas entre todos los actores involucrados, crear diversas formas de acompañamiento e intervención que brinden a las personas agencia y autonomía, construidas con y para las comunidades.

Palabras clave: Salud Mental, Bienestar Mental, Resiliencia, Promoción y Prevención.

RECIBIDO: 09-07-2025 / ACEPTADO: 13-09-2025 / PUBLICADO: 22-12-2025

Cómo citar: Zavarce, P. (2025). Educación en Bienestar Mental y Resiliencia: Alternativa para la Promoción y Prevención de la Salud Mental. *Almanaque*, 46, 35 - 50.
<https://doi.org/10.58479/almanaque.2025.170>



CONTENIDO

Resumen	35
Introducción	39
Objetivo	40
Desarrollo	40
Panorama de la Salud Mental en el mundo y en Venezuela	40
Análisis y Explicación	44
Conclusiones	47
Referencias	48

Introducción

La Salud Mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a la vida, las situaciones estresantes que conlleva, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y, contribuir en la mejora de sus entornos de influencia. Es un estado que trasciende la ausencia de trastornos mentales representando un derecho humano, esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Organización Mundial de la Salud, 2020; Lomas et al., 2020; Zavarce y Garassini, 2014). Resulta de la experiencia de resistir la adversidad, superarla facilitando la transformación positiva, la construcción de significados positivos ante el dolor vivido, experimentar bienestar, confianza en sí mismo y en los otros, encontrar sentido de trascendencia para impactar positivamente en la vida de otros y el entorno. A partir de esta perspectiva el objetivo del presente documento es, desde análisis del panorama actual de la Salud mental en el mundo y en Venezuela, presentar una aproximación estratégica de intervención psicoeducativa enfocada en los factores salutogénicos que la causan y sostienen en el tiempo para su promoción y prevención. Ello invita a ampliar la mirada orientada hacia lo que funciona, maximizar lo que protege y procurar los mecanismos para que esa experiencia habite en las personas y en los diferentes sistemas humanos. Implica el desarrollo del Bienestar Mental y la Resiliencia, cuyas habilidades representan capacidades poderosas para lograr el *estado emocional positivo* y protector de la salud física y psicológica, el cultivo de un *modo de pensar* compasivo hacia sí mismo y los demás, nutrido de expectativas del futuro posible y esperanzado; desarrollar un *modo adaptativo* de interpretar la realidad y contar con los *recursos del carácter* saludable para afrontar la vida, las adversidades, crecer y trascender positivamente en los entornos de influencia.

Con base en esta perspectiva del desarrollo humano saludable y sostenible se construye una propuesta estratégica que valora la Educación Positiva y la intervención psicoeducativa organizada en dimensiones a robustecer en las capacidades del Bienestar mental y la Resiliencia, que son: 1) Conciencia, 2) Pensamientos y narrativas saludables, 3) Gestión emocional saludable y estrategias de afrontamiento funcionales, 4) Conexión y vínculos seguros, 5) Significado y propósito en la vida, 6) Cultivar sentido de trascendencia y espiritualidad, 7) Cultivar compromiso y fluidez, 8) Equilibrio financiero y emprendimiento, y 9) Ejercicio físico y nutrición balanceada.

Objetivo

El objetivo principal del presente documento es describir una propuesta estratégica de intervención psicoeducativa enfocada en los **factores salutogénicos** que crean y sostienen en el tiempo la Salud Mental, para su promoción y prevención.

Desarrollo

Panorama de la Salud Mental en el mundo y en Venezuela

La OMS (2020) declaró que el mundo no alcanzó la mayoría de las metas de salud mental fijadas para 2020. Como respuesta, se revisó y amplió el Plan de Acción Integral de Salud Mental (PAI) 2013-2020 (OMS, 2022a), con el propósito principal de seguir promoviendo la salud mental y el bienestar para todos, prevenir condiciones de salud mental para aquellos en riesgo y lograr la cobertura universal de los servicios de salud mental. Implicó la actualización de los indicadores y propuestas de programas, manteniendo los cuatro objetivos principales originales, que son: a) Liderazgo y gobernanza más efectivos para la salud mental; b) La prestación de servicios integrales e integrados de atención social y de salud mental en entornos comunitarios; c) Implementación de estrategias de promoción y prevención; d) Fortalecimiento de los sistemas de información, evidencia e investigación.

Igualmente, declaró el aumento de trastornos mentales precisando como dato alarmante que una de cada ocho personas en el mundo sufre alguno, agravando la situación al no contar con la atención adecuada y frecuencia pertinente. Reportan que de las personas con algún diagnóstico de enfermedad mental grave entre el 76% al 85% en los países con bajos ingresos y 35% al 50% en los de alto ingreso, no reciben tratamiento (OMS, 2022b; OMS, 2023); alguien se suicida cada 40 segundos con una pérdida anual de más de 700.000 vidas, convirtiéndose en la cuarta causa de mortalidad en adolescentes y jóvenes entre 15 a 29 años a nivel mundial y tercera en las Américas en jóvenes entre 20 y 24 años (Organización Panamericana de la Salud, 2021; OPS, 2023a; OPS, 2023b). Con respecto al estudio sobre carga de enfermedad del 2019 se reporta a los trastornos mentales entre las diez primeras causas de carga sin presentarse reducción global desde 1990 (Global Burden of Diseases, 2022).

Por otra parte, en el proyecto de “La salud mental del millón”, liderado por la Organización Sapien Labs, proporcionan un mapa global en evolución del bienestar mental en el mundo, recopilando evaluaciones del Coeficiente de Salud Mental (MHQ). Reportan en su 2da. edición sobre una muestra total de 223.087 personas con acceso a internet, abarcando 34 países en 6 continentes en inglés, español, francés y árabe (Sapien Labs, 2022). En la 3era. edición se recopilaron datos sobre el estado mental de 500.000 personas, en 71 países, 13 idiomas y 8 regiones del mundo (Sapien Labs, 2024). El propósito del estudio fue aportar datos detallados

sobre los propulsores de la Salud Mental que pueden ser utilizados para el diseño de políticas sociales e intervenciones que estén respaldadas por evidencia.

Definen la Salud mental como un estado de bienestar mental, medido a través del instrumento Cociente de Salud Mental (MHQ), abarcan aspectos emocionales, sociales y cognitivos, síntomas clínicos y recursos positivos del funcionamiento mental, desde la valoración que el individuo hace sobre cómo siente que su estado interno afecta su habilidad para funcionar dentro de su propio contexto vital. Destacan tendencias en términos de edad, género, empleo y educación, ubicándolos en una escala que va desde “Sufriendo” a “Prosperando” proporcionando perfiles de salud mental desde el compromiso negativo o clínica hasta la prosperidad. Además, detallan los posibles impulsores clave de las tendencias encontradas y calculan seis dimensiones funcionales del Bienestar Mental: a) Impulso y motivación (Habilidad para trabajar por el logro de metas deseadas y completar con perseverancia las actividades diarias); b) Humor y perspectiva (Habilidad para el manejo y regulación emocional con actitud constructiva y optimista hacia el futuro); c) Cognición (Habilidad de desempeñar funciones cognitivas básicas, dar sentido a los acontecimientos en su conjunto con perspectivas a largo plazo entre pensamientos y conducta); d) Yo social (Habilidades de interacción, autopercepción y relación con respecto a otros); e) Adaptabilidad y Resiliencia (Habilidad para cambiar conductas y perspectivas sobre situaciones variables afrontando los retos que se presenten) y f) Conexión cuerpo-mente (Equilibrio entre cuerpo y mente). Finalmente, la prueba utilizada captura datos demográficos, factores de estilo de vida, traumas y adversidades, brindando un rico contexto para entender los impulsores clave de riesgos (Newson y Thiagarajan, 2020; Kral et al., 2024).

Los reportes más recientes destacan que en la muestra total:

- El 38% de la muestra total se encuentra en los rangos de “Logrando y Prosperando” (MHQ 100 a 200), lo cual indica la apreciación de estar manejando con éxito los altibajos de la vida y valorar progreso o crecimiento.
- El 35% entre “Manejando y Soportando” (MHQ 0 a 100) indicando una percepción que va desde considerar estar atravesando algunos altibajos naturales que pueden estar restringiendo el pleno potencial en la salud mental, hasta estar enfrentando retos que pueden restringir la habilidad para disfrutar de la vida y afectar el bienestar mental.
- El 27% “Luchando y Angustiado” (MHQ 0 a -100), refleja que la persona podría estar vivenciando importantes dificultades que afectan su funcionamiento diario, sus relaciones interpersonales, desempeño laboral y/o académico, entre otras cosas. Ello representa un riesgo relevante para el desarrollo pudiendo presentar problemas de salud mental (Sapien Labs, 2024).

El deterioro de la salud mental mundial generado por la pandemia por COVID-19 se detuvo, sin embargo, no se ha llegado a los niveles descritos antes de la pandemia. También

existe una marcada tendencia a disminuir las puntuaciones del *MHQ* en cada grupo etario más joven progresivamente, siendo más bajas para el grupo de 18 a 24 años. Las generaciones más jóvenes muestran mayor porcentaje de personas “Sufriendo” o “Luchando”, en países de África, Asia, Europa y América, evidenciando una desviación significativa de las tendencias en comparación a los resultados de estudios previos al 2010 donde se obtenían mejores resultados en encuestas relacionadas. Con respecto a las dimensiones del Bienestar Mental que reportan funcionamientos específicos, en “Adaptabilidad y Resiliencia” e “Impulso y Motivación” las puntuaciones fueron las más altas en la mayoría de los países, mientras que “Humor y Perspectiva” y “Yo social” evidenciaron las puntuaciones más bajas. Específicamente en Venezuela la puntuación obtenida la ubica en el 7mo lugar del grupo total de países con un *MHQ* total de 83 (Manejando) e igual que la mayoría de los países, las dimensiones de “Adaptabilidad y Resiliencia” e “Impulso y Motivación” presentaron los puntajes más altos ubicándolos en el rango de “Logrando” (*MHQ* 104 y 100, respectivamente). Desde una mirada global, las puntuaciones de bienestar mental y lo reportado en el rango de “Angustiado o Luchando”, muestran el mismo porcentaje poblacional al compararlo con informes anteriores (Sapien Labs, 2024).

Estos datos destacan el alarmante deterioro del bienestar mental en las generaciones más jóvenes en todos los países muestreados, y específicamente en el deterioro de la dimensión del Yo social. Las tendencias sugieren que el bienestar mental social agregado y el Yo social seguirá disminuyendo en los niños y jóvenes que serán los adultos del futuro en las próximas dos décadas. También el bienestar mental total se presentó más bajo en los países más ricos y de la anglosfera (Reino Unido y Australia) y más alto en países latinoamericanos y africanos (Tanzania, Nigeria, Venezuela y la República Dominicana). Sorprende la correlación negativa con indicadores económicos como PIB per cápita e Índice de Desarrollo Humano. Esto se contradice con la noción de que el crecimiento económico incrementa el bienestar. La brecha de género fue más pronunciada en países latinoamericanos de habla hispana y los niveles más altos de educación y empleo están asociados a puntuaciones más altas de Coeficiente de Salud Mental (*MHQ*) (Sapien Labs, 2022; Sapien Labs, 2024).

De los resultados expuestos anteriormente se desprenden tres hallazgos muy relevantes. Primero, la relación que se observa entre la edad en que se obtiene el primer smartphone y la salud mental. Mientras más temprano en edad se ha adquirido mayor es el deterioro en la salud mental en la adultez, especialmente en la dimensión del “Yo Social” y produciendo síntomas de compromiso clínico (pensamientos suicidas, sentimiento de separación con el mundo y de agresión hacia otras personas). El segundo hallazgo, hace referencia al tipo de alimentación y el consumo de alimentos muy procesados, indicando que a mayor frecuencia de consumo es significativamente más bajo el bienestar mental en todas las edades, impactando en síntomas asociados con la depresión, el control emocional y la cognición. Por último, el tercer hallazgo hace referencia a la calidad de los vínculos familiares, cuyo debilitamiento (en cercanía, estabilidad y afecto) influye negativamente en el bienestar mental. Los tres hallazgos

mencionados, fueron especialmente mayores en los países más ricos y desarrollados (de la anglosfera) que en los países más pobres (Latinoamericanos y Africanos) donde contar con un smartphone y consumir comida ultraprocesada se pospone y el bajo poder adquisitivo lo dificulta, además los vínculos familiares son más estrechos (Sapien Labs, 2024).

Al reporte de Salud Mental descrito anteriormente se suman los datos del estudio de PsicoData Venezuela, iniciativa de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello de Venezuela. Las aproximaciones interpretativas del estudio nacional muestran un retrato de la población venezolana a partir de la evaluación de las características psicosociales, con especial énfasis en las dimensiones asociadas con el constructo psicológico de "Vulnerabilidad Psicosocial". Este constructo es entendido como el "Conjunto de factores de índole psicológico individual y del sistema de relaciones de la persona que modulan sus reacciones conductuales ante el entorno, especialmente ante entornos hostiles o difíciles. También se asocia con condiciones psicosociales que afectan o influyen en la probabilidad de sufrir problemas de salud física o psicológica. Los resultados muestran un mapa de fortalezas y debilidades, que pueden crear un escudo de protección psicológica ante una mayor vulnerabilidad o aumentarla. Se destacan en dos áreas: a) La persona en Vinculación Interna; b) La persona en Vinculación con lo Social (Socorro et al., 2023).

Con relación a la **Vinculación Interna** se resaltan como fortalezas la apreciación de percibir bienestar personal y satisfacción personal subjetiva; tener sentido de control personal, adecuación social y habilidades cognitivas; contar con afrontamiento religioso y apoyo social (principalmente familiar). En cuanto a las debilidades se reportan como fuente de estrés alta las dificultades económicas, tener malestar físico y psicológico, experimentar duelo (por pérdidas y migración de seres queridos), tener dificultad en la identificación y expresión de emociones. En referencia a la **Vinculación con lo Social** la fortaleza que resalta el deseo de participación, mientras que se evidencian como debilidades la desconfianza en las instituciones, elevado afecto negativo ante el país, percepción de bajo apoyo social (fuera del apoyo familiar). Por último, se identifican varios grupos con alta Vulnerabilidad Psicosocial: las mujeres, las personas mayores de 65 años, los pobres, los de menor nivel educativo y los jóvenes de 18 a 24 años.

La realidad descrita sobre la Salud Mental y la vulnerabilidad psicosocial obliga a cambiar paradigmas, ampliando el foco de atención hacia el fortalecimiento de los recursos de las personas, grupos e instituciones, además de atender lo disfuncional y patológico. La Salud Mental entendida como un estado de Bienestar Mental implica desarrollar las habilidades necesarias para afrontar la vida, sus retos y lograr un funcionamiento saludable y productivo. Igualmente, favorecer habilidades de la Resiliencia para mitigar la afectación negativa del estrés, resistir la adversidad cuando se transita, manejar los obstáculos y aplicar mecanismos de adaptación funcionales y construcción de significados que faciliten el crecimiento y la recuperación postraumática.

Análisis y Explicación

¿Cómo se puede contribuir con el cambio que urgentemente demanda la compleja realidad mundial y nacional sobre la Salud Mental de las personas? Desde la Psicología del Bienestar la propuesta invita a la activación de procedimientos y técnicas que ayuden a todos los actores involucrados a acceder a un nivel de conciencia más profundo, donde la escucha empática facilite mayor conexión entre las personas y el entorno, el diálogo generativo (no reactivo) sea la herramienta comunicacional, y junto a la creación de ecosistemas generativos basados en la cooperación, propiciar el trabajo desde una conciencia compartida. El rol activo y protagónico de todos abarca capacidades mentales, emocionales, relacionales, cognitivas y física, que pueden activarse al servicio de la resolución de los problemas e incidir en el mejoramiento de la salud y las condiciones de vida. El cambio de foco puede orientar para unir fuerzas y perseverar en la tarea de fortalecer la educación en los Pilares del Bienestar Mental y la Resiliencia, porque es posible enseñar y aprender sus conocimientos y habilidades, basadas en metodologías con alta rigurosidad científica. El ser humano de manera innata quiere ser feliz y los beneficios que genera para la salud física, salud mental, el florecimiento y la vida plena, son innegables. Ello convierte a la Educación Positiva en un factor relevante y poderoso para la transformación de las personas y grupos (Adler, 2017), así como un potenciador de instituciones sociales (escuelas, familias y comunidades diversas) orientadas hacia la promoción y prevención de los factores de protección (Crismatt, 2024).

Diferentes modelos del bienestar psicológico, las neurociencias y la psiconeuroendocrinoinmunología enfatizan en un acercamiento multidimensional que permita abarcar las diversas áreas y habilidades a desarrollar para fortalecer el Bienestar Mental y la Resiliencia. En la propuesta estratégica, primero se definen las principales dimensiones con sólido respaldo científico, sobre las cuales se puede orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus conocimientos y habilidades. Segundo, pautas fundamentales para lograr llegar a más personas, construir las bases para que la intervención y sus beneficios, sean sostenibles en el tiempo.

En este orden de ideas, afrontar los desafíos de la vida, desarrollarse plenamente y recuperarse de los tránsitos adversos, apreciando aprendizajes valiosos que fortalecen y transforman positivamente a las personas y los sistemas humanos, requiere el desarrollo de las capacidades vinculadas con las siguientes dimensiones:

1. La **conciencia** hace referencia al estado atencional activado para darse cuenta de las impresiones del entorno y de las sensaciones corporales, pensamientos y emociones. Puede ser intenso facilitando plena consciencia o puede ser reducido, lo cual se asocia a la distracción y estar en piloto automático. Un alto nivel de consciencia favorece tanto el bienestar hedónico como eudaimónico, facilitando una experiencia subjetiva positiva, la autorregulación y el compromiso con objetivos llevados a la acción. La conciencia puede desarrollarse a través del entrenamiento

de dos procesos: Metaconciencia (ser consciente de los procesos de la experiencia consciente) y autorregulación intencional de la atención (dirigir y mantener la atención desde la acción voluntaria) (Cortland et al., 2020).

2. **Pensamientos y narrativas saludables** a través del cultivo del Lenguaje Positivo. El lenguaje construye las narrativas que describen las experiencias, las memorias y los anhelos. Definen la intención que puede inspirar e ilusionar, inspirar y construir soluciones, proteger la salud. Construir lenguaje optimista, esperanzador, compasivo, amoroso, de confianza en las propias capacidades, sentido de coherencia y humor, agradecido y misericordioso, se convierte en un poderoso recurso para que habite el bienestar y la resiliencia en las personas y grupos (Castellanos et al., 2016; Castellanos, 2022; Castés, 2016).
3. **Gestión emocional saludable y estrategias de afrontamiento funcionales**, basadas en el autoconocimiento de las emociones, los pensamientos y las creencias que configuran tanto la percepción del yo, como la del entorno. Entrenarse en el ejercicio de la autoindagación (investigación intencional consigo mismo) para facilitar la introspección es clave para acceder a este conocimiento, activar la comprensión de la propia experiencia y accionar los cambios necesarios (Cortland et al., 2020).
4. **Conexión y vínculos seguros**: Se relaciona primero con la experiencia o sensación subjetiva de cariño y afinidad hacia otras personas, a través de construir percepciones sociales positivas y percepciones de humanidad compartida (Cortland et al., 2020). Segundo, con el desarrollo de habilidades relacionales que favorezcan la vinculación segura y las relaciones interpersonales saludables (Gómez, 2021), además del desarrollo de las fortalezas del carácter relacionales (Amor, bondad y amabilidad e Inteligencia Social) (Zavarce, 2014).
5. **Significado y propósito en la vida**: Esta dimensión hace referencia a tener claridad en cuanto a los objetivos y valores personales significativos que direccionan el quehacer en la vida cotidiana. Facilita una autopercepción positiva sobre las propias capacidades, contar con significados y apreciar importancia en la vida y lo que se realiza en ella. Implica objetivos y valores, y la coherencia entre ellos, además de vivenciarlos en lo cotidiano, determinante para el bienestar (Cortland et al., 2020; Zavarce y Garassini, 2014).
6. **Cultivar sentido de trascendencia y espiritualidad** delimita la dimensión cuyas habilidades y fortalezas facilitan significados que propician conexión emocional hacia el bien de otros y el poder superior (este último, desde la religiosidad u otra práctica espiritual) (Ryff, 2021; Castés, 2016; Zavarce y Garassini, 2014; Borysenko, 2010).
7. **Equilibrio financiero y Emprendimiento** es la dimensión cuyas habilidades accionan las estrategias para agenciar los recursos económicos necesarios no sólo para satisfacer las necesidades básicas, sino también facilitar el desarrollo integral de las personas y sistemas humanos. Su relación con el bienestar y la superación de adversidades es incuestionable (Shir y Ryff, 2022).

8. **Ejercicio físico y nutrición** balanceada representa la dimensión de los hábitos saludables para el afrontamiento funcional de la vida cotidiana, el fortalecimiento del sistema inmune y la creación del estado atencional adaptativo (Castellanos, 2022; Castés, 2016).

La ciencia del bienestar representada por el movimiento de la Psicología Positiva, aporta a la propuesta la concepción del buen carácter, el cual se construye a través de las Fortalezas del Carácter, que puestas al servicio de las dimensiones descritas, se constituyen en los recursos del carácter activados desde la voluntad y la consciencia. Son definidas como los 24 rasgos de carácter con valor moral, que en su expresión moderada, otorgan formas de pensamiento y valores que orientan la conducta hacia el ejercicio de la virtud para: la búsqueda del conocimiento y la construcción de la sabiduría, mantener la motivación interna y la persistencia en el logro de los propios objetivos, construir las relaciones interpersonales saludables, facilitar conexiones con el entorno basadas en la conciencia cívica, satisfacer las necesidades con la moderación protectora del plano personal y relacional, y por último, crear conexiones elevadas que trascienden hacia el bien común y la experiencia espiritual. La experiencia emocional resultante del desarrollo de las habilidades y fortalezas del carácter activadas en las distintas dimensiones del bienestar mental y la resiliencia, se traduce en el aumento de la Positividad, activada con el cultivo de las “10 Emociones Positivas” descritas en el modelo de Bárbara Fredrickson (2009): alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor. Las Fortalezas del carácter, como recurso transversal y la Positividad como la expresión emocional que habita en las personas, se convierten en poderosos recursos protectores y pueden mantener la salud mental y física (Zavarce y Garassini, 2014).

Finalmente, considerando la complejidad y condición multifactorial de la Salud Mental, es obligatorio asumir una mirada que considere sus características, además de una perspectiva ecosistémica, integral y contextual para facilitar llegar a más personas, especialmente a quienes más lo necesitan (los más vulnerables), considerar el papel activo y protagónico que tienen en el mejoramiento de las propias condiciones de salud física y mental, bienestar y calidad de vida. Igualmente, se requiere unir esfuerzos y perseverar en la tarea de:

- a) Favorecer intervenciones que brinden a las personas empoderamiento, agencia, autonomía y autorresponsabilidad, considerando una perspectiva evolutiva y contextual que facilite la comprensión de los factores que explican las diferencias a lo largo del ciclo vital y las propias del ámbito del desarrollo humano que lo enmarca.
- b) Fortalecer trabajar en red para atender las distintas dimensiones de las necesidades, siendo indispensable crear puentes y alianzas para unir fuerzas que faciliten la participación de todos los actores involucrados en indagación de necesidades, la construcción de interpretaciones y propuestas de soluciones, la identificación y

valoración de los recursos personales y comunitarios, y por último, la creatividad colectiva puesta al servicio respetuoso del bien personal y colectivo.

- c) Tener la apertura estratégica para crear diferentes formas de acompañamiento, que trascienden el espacio del consultorio y la intervención individual, para abarcar espacios de atención y apoyo grupal. El poder de las interacciones grupales con motivaciones comunes y sentido de pertenencia, fortalece la colaboración mutua y la fuerza del grupo en pro del bien común.
- d) El diseño y gestión de intervenciones construidas con y para las comunidades involucradas en los proyectos de intervención psicosocial y psicoeducativos, que tengan el objetivo de la promoción y prevención de la Salud Mental. Ello implica también una aproximación ecológica y sistémica, intradisciplinar-interdisciplinar-transdisciplinar, para alcanzar mayor comprensión y abordaje adecuado y efectivo.

Conclusiones

El objetivo central de este documento fue presentar una propuesta estratégica de promoción y prevención de la Salud Mental, enfocada en los **factores salutogénicos** que la causan y sostienen en el tiempo, entendiendo a la misma como un estado de bienestar mental que permite a las personas agenciar su vida cotidiana, el estrés que ello implica y afrontar las adversidades de manera funcional, resistiendo los tránsitos y superarlos, pudiendo ser productivos y contribuir positivamente en sus entornos de influencia.

Para el 2020 no se alcanzaron los objetivos previstos en cuanto a la salud mental lo cual representa un gran desafío para la sociedad civil del presente y del futuro, las instituciones Gubernamentales y No Gubernamentales vinculadas con la salud, la academia y, las ciencias de la salud y la educación. Sigue existiendo una creciente inequidad en un mundo dominado por el internet que nos conecta digitalmente, pero nos desconecta física y emocionalmente, lo cual indica que se requieren otras dinámicas para satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales como seres humanos. Es posible que las dificultades materiales no sean la principal fuente de destrucción, sino también la falta de pertenencia y del sentimiento de unión con otras personas.

La medida del Coeficiente de Salud Mental (MHQ) es un recurso muy valioso para conocer las características de los recursos con los cuales se cuenta para afrontar las adversidades de la vida y también sus oportunidades. Igualmente, resulta muy útil conocer los indicadores que describen la vulnerabilidad, así como los que funcionan en forma de escudos psicológicos de defensa ante las condiciones adversas. Ambas referencias sirven para crear y facilitar programas de intervención orientados a atender la Salud Mental en sus tres niveles de intervención: Promoción, Prevención y Curación. Igualmente, inspirar políticas públicas y participación de la

organización social del país, como acompañantes necesarios para su efectividad e impacto en la población venezolana.

De allí que contribuir con la Construcción de una Cultura del Bienestar y la Resiliencia podría ser la motivación estratégica mayor, dado que la cultura nos define y puede facilitar los procesos de transformación necesarios. Se pueden aprender los valores que orienten el comportamiento para sensibilizarnos hacia una mayor comprensión e inclusión, generosidad, lealtad, solidaridad y respeto. Es muy importante valorar lo que funciona, maximizar y potenciar lo que protege y florece, y lograr convertirlo en una forma de vivir en todos los ámbitos del desarrollo humano (Ecosistemas). La Psicología del Bienestar y la Resiliencia, aportan valiosos conocimientos y prácticas, con solidez y respaldo científico, que sirven de base para construir los diversos caminos y estrategias para desarrollar en las personas, grupos y sistemas humanos las herramientas que los protegen y fortalecen. La apuesta en esta entrega muestra como esencial el cultivo de: el estado atencional activo (Conciencia), el lenguaje positivo (Pensamientos y narrativas), la gestión emocional saludable y estrategias de afrontamiento funcionales, la conexión y vinculación segura, del significado y propósito en la vida, el sentido de trascendencia y la espiritualidad, del equilibrio financiero y el emprendimiento.

Referencias

- Adler, A. (2017). Educación Positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821>
- Borysenko, J. (2010). *Pase lo que pase no es el fin del mundo. Resiliencia para momentos de crisis*. Urano.
- Castellanos, L., Yoldi, D. e Hidalgo, J.L. (2016). *La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos*. Paidós.
- Castellanos, N. (2022). *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro*. Kairós.
- Castés, M. (2016). *Psiconeuroinmunología o cómo apropiarse del sistema inmunológico*. Gráficas Lauki.
- Cortland, D., Wilson-Mendenhall, C. & Davidson, R. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *University of Oregon*, 117 (51) 32197 - 32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
- Crismatt, D. (2024). La educación positiva, una sinergia entre la escuela y la familia hacia el éxito y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8 (1), 4386-4407. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9779
- Frederickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Norma.

- Gómez, E. (2021). El modelo ODISEA: diez años de aprendizajes en la intervención parental y familiar. En M. Salazar (Coord.), *Parentalidad, cuidados y bienestar infantil El desafío de la intervención en contextos adversos* (págs. 37-56). Ril editores. <https://psiucv.cl/wp-content/uploads/2023/07/Parentalidad-cuidados-y-bienestar-infantil.pdf#page=37>
- Global Burden of Diseases. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Psychiatry*, 9(1), 137–50. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2821%2900395-3>
- Kral, T., , Kesebir, P., Redford, L., Dahl, C., Wilson-Mendenhal, C., Hirshberg, M.J, Davidson, R.J. y Tatar, R. (2024). Índice de Mentes Saludables: Una breve medición de las dimensiones fundamentales del bienestar. *PLOS ONE* , 19 (5), e0299352. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299352>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L., y Kern, M. (2020). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (1), 660-674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Newson, J., & Thiagarajan, T. (2020). Assessment of Population Well-Being With the Mental Health Quotient (MHQ): Development and Usability Study. *JMIR Ment Health*, 7(7):e17935. <http://dx.doi.org/10.2196/17935>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (27 de agosto de 2020). *Día Mundial de la Salud Mental: una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental*. <https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022a). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (17 de junio de 2022b). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Vivir la Vida: Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países*. <https://doi.org/10.37774/9789275324240>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023a). *Política para mejorar la salud mental*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57236>

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023b). Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. <https://doi.org/10.37774/9789275327227>
- Ryff, C. (2021). Spirituality and Well-Being: Theory, Science, and the Nature Connection. *Religions* 12: 914. <https://doi.org/10.3390/rel12110914>
- Sapien Labs. (2022). Estado mental del mundo: 2021. <https://mentalstateoftheworld.report/wp-content/uploads/2022/04/Estado-mental-del-mundo-2021.pdf>
- Sapien Labs. (2024). Estado mental del mundo: 2023. https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2024/03/Report-2023_spanish_v3.pdf
- Shir, N. & Ryff, C. (2022). Entrepreneurship, SelfOrganization, and Eudaimonic Well-Being: A Dynamic Approach. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 46(6) 1658–1684. DOI: 10.1177/10422587211013798 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/10422587211013798>
- Socorro, D., Angelucci, L., Oropeza, A., Hernández, A., Rondón J., y Guarín, C. (2023). Psicodata Venezuela. Un retrato psicosocial 2023. Escuela de Psicología. Universidad Católica Andrés Bello (UCAB). https://psicologia.ucab.edu.ve/wpcontent/uploads/2023/02/PsicoData_compressed.pdf
- Zavarce, P. (2014). Virtud de la Humanidad y amor: un camino que lleva al bienestar. En Garassini, M. E. y Camili, C. (Comp.). *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva* (págs. 341-384). ALFA.
- Zavarce, P. y Garassini, ME. (2014). La teoría del bienestar: una mirada llena de alternativas. En ME Garassini y C. Camili (Eds.), *Las fortalezas del venezolano. La promoción del bienestar desde la Psicología Positiva* (págs.17-27). ALFA
- Zavarce, P. (2022). Optimismo: rasgo del carácter saludable y factor de protección. En Red Latinoamericana de estudio e intervención en felicidad y bienestar, *Felicidad y Bienestar humano: Miradas desde la reflexión, investigación y la intervención en América Latina* (págs. 25-46). UNAD Sello Editorial. <https://doi.org/10.22490/9789586518499.01>