

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO MARIANO SAMANIEGO



CARRERA EN EDUCACIÓN BÁSICA

**Trabajo de Fin de Titulación para la obtención del título en Tecnología
Superior en Educación Básica**

**Tema: El impacto de la salud mental en el proceso de
aprendizaje de los estudiantes**

Trabajo de tesis presentado por:	Jungal Conza, Ana Elizabeth
Directora:	Tinitana Castillo Vanessa del Carmen, Mtr.
Fecha:	13/05/2025

Cariamanga- Loja - Ecuador

CERTIFICACIÓN

En calidad de Tutor sobre el tema: **“El impacto de la salud mental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes”**, de la Señorita **Jungal Conza Ana Elizabeth** egresada de la carrera de Tecnología Superior en **“Educación Básica”** del Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego, certifico que dicho trabajo de Graduación cumple con todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado, para su correspondiente revisión, estudio y calificación.

Cariamanga, **13 de mayo del 2025**

Tinitana Castillo Vanessa del Carmen, Mtr.
DIRECTORA DE TESIS

DECLATARORIA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el trabajo de proyecto de titulación “**El impacto de la salud mental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes**”, como también los contenidos descritos en este trabajo son de responsabilidad del autor.

Yo, **Jungal Conza Ana Elizabeth**, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y que se ha consultado la bibliografía detallada; Así, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de responsabilidad del autor.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'J' followed by several vertical strokes and a horizontal line, all enclosed within a large, hand-drawn oval. Below the signature is a horizontal dotted line.

Jungal Conza Ana Elizabeth

AUTORIZACIÓN DE DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico Mariano Samaniego, para que haga uso de este proyecto de investigación un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, siguiendo estrictamente las normas de la Institución.

Cedo los derechos del trabajo de fin de titulación para fines de difusión pública, creación de artículos académicos, respetando el principio de la Educación Superior de no apremiar el beneficio económico y se realice respetando mis derechos de autor.

Cariamanga, **13 de mayo del 2025**

AUTOR,



Jungal Conza Ana Elizabeth

CI. 1105291692

DEDICATORIA

El presente trabajo lo ofrezco primeramente a Dios y a la Virgencita del Cisne por la sabiduría y paciencia que me concedieron durante el transcurso de mi carrera. Su apoyo me ha enseñado que con perseverancia se pueden lograr grandes cosas. Gracias a su presencia, he encontrado la fortaleza para enfrentar los desafíos y lograr este objetivo, siempre con gratitud y humildad.

A mis padres, Teodoro Jungal y Orfa Conza, pilares fundamentales de mi vida y apoyo incondicional. Su influencia ha sido determinante en mis logros, inculcándome desde muy pequeña valores determinantes tanto para mi formación académica como personal. Sin su apoyo este trabajo no hubiera sido posible. A

mis hermanos, en especial a Cristhian su amor, apoyo, paciencia y aliento han sido invaluable, brindándome el soporte necesario para alcanzar esta meta. A mí misma, por nunca rendirme por perseverar a pesar de los obstáculos, pues ha sido un camino difícil de recorrer y por seguir luchando por mis sueños. Este trabajo es un símbolo de esfuerzo y determinación.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a la Virgen del Cisne “Mi churonita del Cisne” quien es mi fuente de inspiración de cada día, mi fortaleza, mi compañera que me ha guiado durante todo el proceso de mi carrera académica y vida personal. En segundo lugar, quiero agradecer a mis padres Teodoro Jungal y Orfa Conza impulsores de mi formación, resiliencia y determinación ante los grandes desafíos de la vida. Finalmente agradecer a mi tutora de trabajo Mtr. Vanessa Tinitana por su guía durante el transcurso de este arduo proceso y por brindarme su sabiduría y conocimientos. Gracias por motivarme a dar siempre lo mejor de mí.

RESUMEN

La salud mental en el ámbito educativo se centra en el bienestar emocional, psicológico y social de los estudiantes, así como en su influencia en la capacidad de aprendizaje y en la superación de desafíos escolares. La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje en los estudiantes, con el propósito de contribuir a la implementación de estrategias y políticas que fomenten un entorno escolar saludable, optimicen el rendimiento académico y garanticen un bienestar emocional sostenible. Para llevar a cabo esta investigación, se empleó una metodología de revisión bibliográfica sistemática, que incluyó un análisis descriptivo y analítico de estudios científicos publicados en la última década. Se revisaron 26 artículos a través de diversas bases de datos académicas, como Redalyc, PubMed, Scopus entre otras, con el fin de compilar y evaluar la evidencia existente sobre la interrelación entre la salud mental y el aprendizaje. Los resultados obtenidos señalan que la salud mental influye en un 85% en la trayectoria escolar del estudiante, afectando su participación en clase, motivación y rendimiento académico. Una buena salud mental favorece una mayor participación en las actividades educativas y contribuye a un mejor ambiente escolar. Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas implementen programas de apoyo psicológico y emocional, así como estrategias para promover un entorno escolar positivo, que permitan fomentar un desarrollo académico y personal saludable, permitiendo a los estudiantes alcanzar su máximo potencial.

Palabras Claves: Bienestar emocional, rendimiento académico, programas de prevención, entorno escolar, factores de riesgo.

ABSTRACT

Mental health in the educational context focuses on the emotional, psychological, and social well-being of students, as well as its influence on their learning ability and capacity to overcome academic challenges. This literature review aims to analyze the relationship between mental health and the learning process in students, with the purpose of contributing to the implementation of strategies and policies that promote a healthy school environment, enhance academic performance, and ensure sustainable emotional well-being.

To carry out this research, a systematic literature review methodology was employed, which included a descriptive and analytical analysis of scientific studies published over the past decade. A total of 26 articles were reviewed through various academic databases, such as Redalyc, PubMed, Scopus, among others, in order to compile and evaluate existing evidence on the interrelationship between mental health and learning.

The results indicate that mental health influences 85% of a student's academic trajectory, affecting classroom participation, motivation, and academic performance. Good mental health promotes greater engagement in educational activities and contributes to a better school environment. Therefore, it is essential that educational institutions implement psychological and emotional support programs, as well as strategies to foster a positive school climate, in order to promote healthy academic and personal development, enabling students to reach their full potential.

Keywords: Emotional well-being, academic performance, prevention programs, school environment, risk factors.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	ii
DECLARATORIA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORIZACIÓN DE DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL.....	III
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	1
ÍNDICE DE TABLAS.....	4
ÍNDICE DE FIGURAS.....	4
ÍNDICE DE ANEXOS.....	4
CAPÍTULO I	5
INTRODUCCIÓN	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
OBJETIVOS	11
OBJETIVO GENERAL.....	11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
JUSTIFICACIÓN	12
CAPÍTULO II	14

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	15
ESTADO DEL ARTE.....	19
Definición de Salud mental	19
Diferencia entre salud mental y salud emocional.....	22
Salud Mental: Un Panorama Integral.....	22
Salud Emocional: El Manejo Óptimo de Nuestras Emociones	22
Salud mental en niños, niñas y adolescentes.....	23
Estrategias de apoyo para el bienestar emocional y la prevención de problemas de salud mental en niños y adolescentes.	25
Factores protectores y factores de riesgo.....	27
El impacto del bullying escolar en la salud mental	28
Síntomas de alerta para identificar a una víctima de acoso	29
Trastornos comunes en el contexto escolar	30
Factores asociados con el bienestar mental de los estudiantes	31
La educación emocional como factor de prevención	33
La salud mental en el entorno escolar	35
La importancia del bienestar emocional en la educación.....	37
Influencia de la salud mental en el rendimiento académico	38
Trastornos mentales y rendimiento académico	39
¿Cómo reaccionar ante una posible situación de salud mental?	40
La salud mental de los docentes	41

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

¿Cómo contribuir a la buena salud mental del estudiante?	44
Actividades para fomentar la salud mental en el aula.....	47
Estrategias efectivas para promover el bienestar emocional en el entorno educativo	48
Estrategias de Intervención en salud mental dentro del entorno escolar.....	51
Ejemplos de programas y estrategias de salud mental y apoyo psicosocial en instituciones educativas y otros contextos de aprendizaje.....	56
CAPÍTULO III	58
ANÁLISIS DE RESULTADOS	59
DISCUSIÓN	61
CAPÍTULO IV	64
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Visión integral de las concepciones de salud mental en la salud pública.....	21
Tabla 2 Listado de herramientas para el fomento y la protección de la salud mental juvenil.....	25
Tabla 3 Factores de riesgo y protección que inciden en la salud mental de las personas	28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Actividades para fomentar la salud mental en el aula.....	48
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A Diagrama de flujo para la revisión sistemática de la literatura científica.....	75
ANEXO B Resultados de los estudios científicos que formaron parte de los resultados	76

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la perspectiva sobre la salud mental en el ámbito educativo ha experimentado un cambio significativo. Anteriormente, el bajo rendimiento escolar se atribuía exclusivamente a la falta de capacidad de aprendizaje, con la creencia de que dedicar muchas horas al estudio era suficiente para obtener buenos resultados académicos. Sin embargo, en la actualidad, se reconoce que una alimentación adecuada y mantener una buena salud mental son factores que desempeñan un papel crucial en el rendimiento académico, modificando la perspectiva tradicional y destacando la importancia de factores más holísticos en el éxito estudiantil (Santillán, 2023).

Es precisamente en este espacio donde la escuela cobra la relevancia como agente de salud mental, pues ofrece la oportunidad de reducir la brecha de desigualdad en la salud de los niños. Diversos estudios coinciden en afirmar que una salud emocional óptima tiene un impacto positivo en el desarrollo de habilidades y competencias personales esenciales para manejar la adversidad y superar obstáculos con determinación, lo que fortalece la salud mental y la resiliencia psicológica. En el ámbito cognitivo se ha demostrado la influencia positiva de este factor en procesos cognitivos como la atención sostenida, el razonamiento y la resolución de problemas, lo que se traduce en una mejora de los logros académicos (Sanzana et al., 2023).

A escala mundial, numerosos estudios especializados en salud pública han revelado consistentemente que los trastornos mentales y del comportamiento afectan entre el 10% y el 15% de los niños, niñas y adolescentes. De igual forma, un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre los Recursos de Salud Mental para niños, niñas y adolescentes, se estima que cerca del 15% de los adolescentes entre 10 y 19 años padecen trastornos mentales, lo que contribuye de manera significativa a la carga mundial de morbilidad en este grupo etario (OMS, 2024).

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Con el objetivo de mitigar la crisis de aprendizaje y abordar las necesidades urgentes de salud mental y bienestar, la UNESCO, el UNICEF y la OMS instan a los gobiernos a implementar medidas efectivas, incluyendo el fomento y cuidado de la salud emocional y el bienestar psicosocial, para asegurar que todos los niños y adolescentes estén listos para aprender y alcanzar su máximo potencial (Nemiro et al., 2022).

En el contexto latinoamericano, el sistema educativo ecuatoriano ha establecido el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), que está compuesto por un grupo de profesionales de diversas disciplinas. Su objetivo es apoyar el bienestar emocional y social de los estudiantes a través de orientación y asesoría. El DECE se enfoca en crear entornos escolares seguros y propicios, donde los alumnos reciban el apoyo necesario para alcanzar su máximo potencial. A pesar de que algunos estudios realizados han encontrado una relación positiva entre salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes, otros han demostrado resultados poco favorables, cuestionando si realmente existe una relación significativa entre ambas variables y, en caso afirmativo, el impacto de esta relación en el proceso de aprendizaje. Esta disparidad en los resultados ha generado una necesidad de investigar más a fondo el papel que desempeña la salud mental dentro del contexto educativo, considerando factores como el estrés académico, la presión social, problemas familiares y la falta de recursos de apoyo (Martínez et al., 2022)

La salud mental es un componente vital de nuestra vida diaria, y la escuela juega un papel clave en la configuración del bienestar psicológico de los estudiantes. Sin embargo, a menudo se subestima e incluso se pasa por alto la relevancia crucial de la salud mental en el contexto educativo. Esta investigación fue desarrollada para cambiar esa realidad, con el firme propósito de proporcionar recomendaciones prácticas que contribuyan a mejorar la salud mental de los estudiantes de educación básica, centrándose en la identificación temprana de problemas, la implementación de programas de

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

apoyo psicosocial y la capacitación del personal docente para la detección y manejo de situaciones relacionadas con la salud mental, con el último objetivo de crear un entorno escolar más propicio que promueva el aprendizaje y el bienestar integral de los alumnos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, la salud mental de las niñas, niños y adolescentes se encuentra en una situación preocupante. Según estadísticas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, el 20% de la población infantil y adolescente presentan síntomas de depresión o ansiedad. Además, el 10% de ellos ha considerado o intentado suicidarse, lo que subraya la necesidad de intervenir de manera efectiva para proteger su salud mental y bienestar emocional (MSP, 2021).

El modelo educativo tradicional nos enseña a leer, escribir, nos instruye en matemáticas e historia y a memorizar contenidos para obtener una calificación que les permita ser promovidos, sin embargo; precisa educar para fortalecer la mente y las emociones. Una educación innovadora y holística puede impartir la ciencia, la cultura y a su vez cultivar el desarrollo emocional y social. Es fundamental que las instituciones educativas dispongan de recursos, formación especializada, orientación y asesoramiento de expertos en salud mental. Este apoyo especializado permitirá fortalecer su capacidad para atender adecuadamente las necesidades de salud mental de los estudiantes, garantizando así una atención integral y eficaz en el entorno escolar (Casasola, 2020).

La Ley Orgánica de Salud Mental en Ecuador (2024, Art. 22) establece que todos los establecimientos educativos tanto públicos como privados, desde la educación inicial hasta la educación superior, deberán incorporar servicios de salud mental adaptados a las necesidades de sus estudiantes; así mismo tendrán la responsabilidad de desarrollar e implementar programas que permitan la detección temprana de posibles trastornos mentales y brindar atención oportuna a través de los proveedores de servicios de salud del Sistema Nacional de Salud.

Sin embargo, como muestran las estadísticas del Índice Welbin (2022), solo el 36% de las instituciones educativas nacionales cumplen con los requisitos necesarios para promover la salud mental y emocional de los estudiantes. Además, resulta preocupante que apenas el 16% de las escuelas cuenten con programas efectivos para detectar y derivar casos relacionados con la salud mental, y que

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

solo el 33% brinde apoyo psicosocial a sus estudiantes. Es imperativo capacitar al personal docente en la prevención del suicidio, ya que actualmente solo el 32% de los docentes han recibido formación al respecto.

A pesar de la creciente sensibilización respecto a la relevancia de la salud mental en el ámbito educativo, sigue siendo una asignatura pendiente en el currículo educativo. La falta de programas estructurados, la formación insuficiente de los docentes y la ausencia de estrategias pedagógicas y de orientación específicas impiden su correcta implementación. Pues, las escuelas forman en temas relacionados con las diferentes disciplinas, pero la mayoría de ellas carecen de los recursos y la formación necesaria para garantizar el bienestar psicosocial de sus alumnos (Fundación Luis Orione, 2024), por lo que se ha planteado la siguiente pregunta de investigación:

Formulación de la pregunta de investigación

¿Cómo afecta la salud mental de los estudiantes en su proceso de aprendizaje y desempeño académico?

Preguntas específicas:

- ¿Qué factores de la salud mental (estrés, ansiedad, depresión, etc.) afectan el proceso de aprendizaje de los estudiantes?
- ¿Cuáles son los trastornos de salud mental más prevalentes en la población estudiantil?
- ¿Qué estrategias y programas pueden ser implementados en las escuelas para promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes?
- ¿De qué manera los docentes y el entorno educativo pueden influir en la salud mental de los estudiantes?

OBJETIVOS***OBJETIVO GENERAL***

- Analizar la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje en los estudiantes, con el fin de contribuir al desarrollo de estrategias y políticas que fomenten un entorno escolar saludable, promuevan un rendimiento académico óptimo y aseguren un bienestar emocional sostenible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una revisión detallada de la literatura académica que evidencie la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje en los estudiantes.
- Identificar las estrategias de intervención en salud mental implementadas en contextos educativos.
- Analizar los factores asociados al bienestar mental de los estudiantes, con el fin de comprender su impacto en el proceso de aprendizaje y rendimiento académico.

JUSTIFICACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es un derecho humano fundamental y un componente esencial del bienestar. Permite desarrollar relaciones saludables, afrontar dificultades y alcanzar su máximo potencial. Este proceso continuo abarca un amplio espectro, desde un estado óptimo de bienestar hasta situaciones de gran vulnerabilidad emocional y angustia intensa.

En la actualidad, una escuela de alta calidad no se evalúa únicamente por los logros académicos y las calificaciones, sino también por la atención que brinda a la salud mental y el bienestar de sus estudiantes y docentes. Ya no se considera un aspecto periférico, sino una cuestión crucial que incide en la vida de un número importante de estudiantes, afectando significativamente su bienestar, rendimiento académico y crecimiento personal. Una salud mental positiva puede desarrollar relaciones más efectivas, tomar decisiones y trabajar en equipo. Estos efectos positivos no solo respaldan al estudiante en particular, sino que también a su comunidad más grande a medida que entran en la adultez (Adelman y Taylor, 2022).

En una entrevista con La Razón, la psicotraumatóloga y terapeuta Ana Luz Cázares Hernández aseguró que la salud mental en especial la de los estudiantes es fundamental para su buen desarrollo académico. La experta destacó que un cerebro saludable es capaz de aprender, retener y enfocarse, lo que se logra cuando el sistema nervioso está regulado y se tiene un buen manejo de emociones. Por el contrario, los problemas de salud mental, como el estrés, la ansiedad o la depresión deterioran la capacidad de concentración, retención de información y resolución de problemas, llevando a una disminución de la motivación y el interés por el estudio aumentando el riesgo de fracaso o deserción escolar (Ceja, 2024).

Uno de los principales objetivos de las políticas públicas en los países latinoamericanos es reducir la desigualdad en salud y mejorar la educación. En este sentido, se considera que concebir a la

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

escuela como un centro de salud puede contribuir a alcanzar estos propósitos. Es fundamental desarrollar intervenciones adaptadas a cada contexto que tengan en cuenta los factores que influyen en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, la relación entre salud y logro de aprendizaje es compleja y se ve agravada por el enfoque separado que suelen tener las políticas públicas hacia la salud infantil y la educación (Bravo et al., 2019).

Además de su importancia práctica, la relevancia teórica de la salud mental en el entorno escolar es significativa. En el proceso educativo, ha prevalecido la tendencia a dar prioridad a los aspectos cognitivos sobre los emocionales. Incluso, para muchos, se argumenta que estos dos aspectos deberían ser tratados de manera independiente, sin embargo, esto no es conveniente si se pretende lograr el desarrollo integral del educando (García, 2012).

En un contexto donde la educación va más allá de la transmisión de conocimientos, este proyecto no solo busca abordar la problemática de la salud mental en el aula, sino también construir puentes hacia un futuro educativo donde cada estudiante pueda florecer en su pleno potencial, no solo académico, sino también emocional.

Gestionar la salud mental en las escuelas puede ser un desafío complejo, pero no es imposible. Es por ello que esta investigación se basa en la promoción de un entorno escolar saludable, reconociendo que la salud mental está intrínsecamente ligada a la calidad del entorno escolar. La creación de conciencia y la implementación de programas que fomenten un ambiente positivo pueden tener impactos duraderos en el bienestar psicológico de los estudiantes, contribuyendo así a su desarrollo académico y personal saludable.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Diseño Metodológico

La presente revisión bibliográfica se llevará a cabo mediante un estudio de revisión documental con el objetivo de recopilar y analizar la literatura existente sobre el impacto de la salud mental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Este enfoque permitirá obtener una visión exhaustiva de los diferentes métodos, enfoques y resultados relacionados con este tema. La investigación se elaborará bajo un enfoque de investigación narrativa, que permitirá la descripción y análisis de la literatura existente de manera detallada y sistemática, incluyendo un análisis descriptivo, que permitirá la identificación de patrones, tendencias y relaciones entre las variables estudiadas.

Revisión sistemática

Se realizó una revisión sistemática para garantizar una búsqueda exhaustiva y selectiva de estudios relevantes. Para ello, se establecieron criterios de inclusión y exclusión precisos y se diseñó una estrategia de búsqueda estructurada que cubrió diversas bases de datos científicas de renombre, cuyos detalles se presentan en la sección siguiente.

Enfoque descriptivo – analítico

En esta revisión bibliográfica, se empleó un enfoque descriptivo-analítico para examinar la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje. A través de la revisión sistemática de la literatura existente, se describieron y analizaron los resultados de estudios previos que han investigado esta relación. El enfoque descriptivo permitió identificar y caracterizar los patrones y tendencias en la literatura, mientras que el enfoque analítico permitió examinar las relaciones entre las variables e identificar los factores que influyen en la salud mental y el proceso de aprendizaje. De esta manera, se proporciona una visión integral y detallada de la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje, y se identifican áreas de investigación futura para profundizar en este tema.

Criterios de elegibilidad

Los criterios de inclusión y exclusión aplicados para la selección de los artículos analizados fueron los siguientes:

Criterios de Inclusión

Se incluirán artículos científicos, estudios de investigación, capítulos de libros y tesis doctorales publicados en los últimos 10 años, en español y/o inglés, que se centren específicamente en la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje estudiantil. Además, se incluirán estudios que representen resultados cuantitativos o cualitativos, y que hayan sido publicados en revistas indexadas y de alta calidad.

Criterios de Exclusión

Se excluirán estudios que no guarden relación directa y significativa con el tema en revisión, así como artículos de opinión, editoriales, cartas al editor y otros tipos de publicaciones que no presenten resultados de investigación originales, estudios no disponibles en texto completo, aquellos con duplicación sustancial de datos o metodologías con otros artículos ya incluidos, estudios publicados antes de los últimos 10 años, y aquellos con resultados inconsistentes o no verificables y que no contengan al grupo objetivo.

Búsqueda de artículos publicados para elaborar la revisión bibliográfica:

Para la elaboración de esta revisión bibliográfica, se realizó una búsqueda sistemática de artículos publicados en bases de datos científicas. Se utilizaron las bases de datos Google Scholar, Cochrane, Scielo y Dialnet, así como repositorios institucionales y revistas especializadas en salud mental y entorno escolar, como Journal of Adolescence, además de libros en línea y tesis disponibles en repositorios de universidades, e informes de organizaciones educativas y de salud mental.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

La calidad de las publicaciones se evaluó según la plataforma Scimago Journal & Country Rank, seleccionando estudios con mayor rigurosidad académica. Esta estrategia de búsqueda permitió obtener una muestra representativa de la literatura científica actualizada sobre el tema.

Estrategias de búsqueda aplicadas

La estrategia de búsqueda para esta revisión sistemática se basará en la combinación de términos relacionados con las palabras clave "salud mental", "contexto escolar", "desempeño escolar", "estrategias de prevención", "enseñanza" y "educación básica". Para maximizar la recuperación de información relevante, se utilizarán operadores booleanos como AND, OR y NOT para combinar estos términos y refinar las búsquedas.

La ecuación de búsqueda se estructurará combinando términos relacionados con:

("Salud mental en la infancia y adolescencia" Y "contexto escolar") Y ("Ansiedad y estrés en estudiantes" Y "prevención e intervención") Y ("Salud mental y bienestar en la escuela" Y "niños y adolescentes") Y ("Suicidio y prevención en la escuela" Y "estudiantes y adolescentes") Y ("Salud mental y educación" NOT "población adulta").

Tras la aplicación de la estrategia de búsqueda en las bases de datos, se procederá a revisar los resultados obtenidos, descartando estudios duplicados o aquellos que no cumplieron los criterios de inclusión preestablecidos. Se excluirán artículos no revisados por pares o que no cumplan con los estándares de rigurosidad científica.

Se realizó una revisión exhaustiva de los estudios identificados, examinando títulos, resúmenes y palabras clave. Luego, se aplicaron criterios de inclusión para seleccionar los estudios pertinentes, y se evaluó su contenido. Para extraer la información relevante, se utilizaron plantillas estandarizadas diseñadas específicamente para este análisis. Se extrajo la información siguiente: título del artículo, autor, año, revista o fuente de publicación, DOI O URL del artículo y resultados claves.

Resultados

La búsqueda exhaustiva de estudios relevantes arrojó un total de 100 registros de estudios con contribución al tema de investigación. Sin embargo, se descartaron 25 estudios debido a su publicación en revistas con dudosa rigurosidad científica, falta de acceso al texto completo y carencia de fundamento científico en las tesis. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 26 artículos de alta relevancia y calidad científica. Estos artículos, obtenidos de diversas fuentes académicas, incluyeron 16 de Google Scholar, 4 de Dialnet, 5 de Scielo y 1 de Cochrane, proporcionando una base sólida para la construcción del presente texto.

Una vez completada la revisión de la literatura, se procederá a elaborar un análisis integrador de la información utilizando el método PRISMA. Este enfoque proporcionará una visión sistemática y organizada de los 26 estudios incluidos, destacando los hallazgos más importantes. Además, se desarrollará un diagrama de flujo (Anexo 1) que estratifique el proceso de búsqueda y selección de artículos, brindando una representación clara y transparente del método utilizado en el estudio de revisión documental.

Análisis de datos

La información organizada se analizó mediante la herramienta Mendeley. Se identificaron los autores con más citas (Anexo 2) y se realizó un análisis de los principales artículos, enfocándose en los puntos clave y los aspectos más significativos para el tema de estudio, a través de la revisión de los resúmenes y conclusiones de dichos artículos.

Durante este paso metodológico, se avanzó significativamente en la selección de documentos. De una cantidad inicial de 100, se seleccionaron 75 documentos como particularmente relevantes. Estos documentos luego fueron sometidos a una lectura detallada para evaluar su contribución potencial a la investigación. Con la lectura detallada, finalmente se seleccionaron 26 artículos que aportaron en la construcción del estado del arte del presente texto.

Limitaciones del proyecto de investigación

Una de las limitaciones importantes de este estudio de revisión bibliográfica es la disponibilidad de literatura relevante y actualizada. A pesar de la exhaustiva búsqueda en bases de datos y fuentes académicas, se encontraron limitaciones en la cantidad y calidad de los artículos y estudios disponibles sobre el tema. En particular, se observó que algunos de los artículos revisados eran de antigüedad, lo que podría haber influido en la relevancia y actualidad de los resultados. Además, se encontraron dificultades para acceder a algunos artículos y estudios debido a limitaciones en la suscripción a bases de datos y fuentes académicas. También se presentaron obstáculos como la falta de acceso al texto completo de algunos estudios relevantes o su publicación en idiomas que no se dominan. Estas limitaciones podrían haber restringido la exhaustividad de la revisión bibliográfica y, por lo tanto, es importante considerarlas al interpretar los resultados.

ESTADO DEL ARTE

Definición de Salud mental

La salud mental implica el equilibrio integral de una persona, abarcando aspectos cognitivos, emocionales y conductuales. Este concepto va más allá de la simple ausencia de un trastorno mental y se enfoca en la presencia de factores positivos que promueven la calidad de vida y el bienestar general (Felman, 2021).

En la infancia, es común experimentar una variedad de emociones, como tristeza, enojo, rabia o frustración. Además, algunos niños pueden presentar dificultades para concentrarse o interactuar con otros. En la mayoría de los casos, estos comportamientos son parte del proceso de crecimiento y desarrollo. Sin embargo, cuando estos patrones emocionales o conductuales persisten o se intensifican, puede ser indicativo de un problema de salud mental que requiere evaluación y diagnóstico por parte de un profesional capacitado.

La salud mental implica la capacidad de una persona para:

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

- Pensar de manera clara y racional, tomando decisiones informadas y resolviendo problemas de manera efectiva (bienestar cognitivo).
- Experimentar y gestionar las emociones de manera óptima, permitiendo una amplia variedad de sentimientos sin que estos afecten negativamente la vida cotidiana, lo que contribuye a un estado emocional estable y positivo (bienestar emocional).
- Comportarse de manera adecuada y adaptativa en diferentes situaciones, estableciendo relaciones saludables y cumpliendo con responsabilidades (bienestar conductual).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha reconocido la salud mental como un aspecto fundamental del bienestar humano. Bajo el slogan “No hay salud sin salud mental”, la OMS define la salud mental como un estado óptimo de bienestar que el individuo presenta como resultado de su funcionamiento en los aspectos afectivos, cognoscitivos y conductuales, lo que le permite desarrollar sus potencialidades y participar plenamente en la sociedad.

La salud mental se ve influenciada por una interacción compleja de factores personales, familiares, sociales y sistémicos. Estos elementos pueden combinarse de manera positiva o negativa en cualquier momento, impactando nuestra salud mental y nuestra posición en el continuum de la salud mental. Aunque muchas personas poseen una notable capacidad para afrontar desafíos, aquellas que enfrentan circunstancias adversas, como la pobreza, la violencia y la desigualdad, están más expuestas al riesgo de desarrollar trastornos mentales. Estos riesgos pueden surgir en cualquier etapa de la vida, pero aquellos que ocurren durante periodos críticos del desarrollo, especialmente en la primera infancia, pueden tener consecuencias particularmente graves.

Según la Ley Orgánica de Salud Mental (2024, Art.6) la salud mental es un derecho humano fundamental y un elemento indispensable para el crecimiento y desarrollo personal, familiar, social y económico. Se definirá como el estado de bienestar psicológico que posibilita a las personas mantener un equilibrio emocional adecuado, tanto en su vida interna como en sus interacciones con el entorno.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Esto les brinda la capacidad de enfrentar desafíos, potenciar sus habilidades, aprender y desempeñarse en sus actividades. De este modo, la salud mental respalda nuestras habilidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer vínculos y dar forma al mundo en el que habitamos.

La salud mental es un concepto complejo y multifacético que ha sido abordado desde diversas perspectivas. Como se observa en la Tabla 1, existen varios conceptos y definiciones de salud mental que reflejan diferentes enfoques y énfasis. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) hasta diversas organizaciones y autores, cada uno ha contribuido a una comprensión más integral de la salud mental. Estos conceptos variados destacan la importancia de considerar los aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales que influyen en el bienestar mental de las personas.

Tabla 1*Visión integral de las concepciones de salud mental en la salud pública*

	Enfoque biomédico de la salud mental.	Enfoque conductual de la salud mental	Enfoque cognitivo de la salud mental	Enfoque socioeconómico de la salud mental
Mente	Se entiende la mente desde una perspectiva biológica, enfocada en los procesos cerebrales.	Se omite el concepto de mente y se reemplaza por el estudio del comportamiento.	La mente se considera como un conjunto de procesos cognitivos internos que influyen en las emociones, pensamientos y acciones.	La mente se concibe como un resultado dinámico de las interacciones sociales y las condiciones de vida. Se vincula con los derechos humanos y el desarrollo personal.
Salud mental	Se define como la ausencia de trastornos mentales, según los criterios del modelo biomédico (DSM IV, CIE-10).	Se entiende como la capacidad de adaptación conductual a diferentes contextos y exigencias del entorno.	Se relaciona con la habilidad de la persona para responder de manera equilibrada a las demandas externas e internas.	Se define en función de los factores sociales y económicos que influyen en la vida de las personas.
Enfermedad mental	Se considera un trastorno derivado de alteraciones en los procesos cerebrales que afectan el funcionamiento psicológico.	Se percibe como un problema de hábitos desajustados, es decir, conductas no aceptadas o inadecuadas.	Se entiende como el resultado de patrones de pensamientos disfuncionales o creencias irracionales que afectan la conducta y las emociones.	Se relaciona con las condiciones socioeconómicas y las desigualdades sociales que influyen en el bienestar mental.
Intervención	Se basa en la atención de los trastornos mentales a través de	Se centra en la enseñanza de nuevos comportamientos para	Busca modificar pensamientos erróneos y creencias limitantes para mejorar el bienestar	Se orienta a mejorar las condiciones de vida y promover hábitos

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

especialistas, utilizando tratamientos como medicamentos y terapias específicas	mejorar la adaptación de la persona a su entorno. Hace énfasis en la prevención.	emocional. Se enfoca en la prevención.	saludables que favorezcan elecciones positivas. Se prioriza la promoción de la salud y se trabaja de manera interdisciplinaria.
---	--	--	---

Nota: Esta tabla proporciona una visión clara y organizada acerca de las concepciones de salud mental dentro del área de salud pública. Información tomada de concepciones de salud mental de Restrepo y Jaramillo, (2018, p:208) (<https://www.redalyc.org/pdf/120/12023918009.pdf>)

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar general, que va más allá de la simple ausencia de trastornos mentales, se caracteriza por un proceso multifacético que cada persona experimenta de manera distinta, con diferentes niveles de dificultad, angustia y resultados sociales y clínicos. Abarca la búsqueda continua del equilibrio emocional y psicológico, así como a una serie de factores como la empatía, la autoestima, la autoconciencia, las habilidades de afrontamiento, es decir es la base sobre la que construimos nuestra vida.

Diferencia entre salud mental y salud emocional

Aunque los términos “salud mental” y “salud emocional” a menudo se utilizan indistintamente, son conceptos interrelacionados que desarrollan un papel esencial en nuestro bienestar general. ambas dimensiones de la salud influyen significativamente cómo nos sentimos, actuamos y nos relacionamos con el mundo. Según MAX EDITORIAL (2023) en su libro “Navegando por las olas de la salud mental escolar”, establece que esta distinción es crucial para comprender la complejidad de la salud mental.

Salud Mental: Un Panorama Integral

Se refiere al equilibrio dinámico que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en la forma en que las personas piensan, sienten, actúan y responden ante situaciones de estrés (Hiriart, 2018).

Salud Emocional: El Manejo Óptimo de Nuestras Emociones

En cambio, la salud emocional se enfoca exclusivamente en la comprensión y regulación de nuestras emociones y sentimientos, lo que implica reconocer, administrar y expresar nuestras

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

emociones de manera constructiva y saludable. Las personas emocionalmente sanas conducen sus emociones de manera asertiva, desarrollan relaciones interpersonales saludables, y diseñan estrategias efectivas que permitan manejar el estrés y los desafíos de la vida diaria, lo que contribuye a su bienestar general (MAX EDITORIAL, 2023).

Salud mental en niños, niñas y adolescentes

En primer lugar, es importante entender que los niños y niñas presentan comportamientos asociados a su edad que no deben tomarse como indicadores de problemas de salud mental de manera aislada. Sin embargo, la continuidad en el tiempo y la concurrencia de varios de estos comportamientos deben hacernos reflexionar y prestar atención.

Comportamientos característicos de cada edad:

- Niños/as (de 5 años a 11 años):

Los niños pueden experimentar una variedad de síntomas, incluyendo problemas físicos como dolor de cabeza, dolores estomacales o brotes de asma, dificultades para controlar la vejiga o el intestino, miedos y temores intensos, problemas para dormir, pesadillas o sonambulismo, sentimientos de tristeza, culpa o ansiedad, comportamientos como rechazo, confusión o agresividad, dificultades para manejar las emociones, incluyendo irritabilidad, rabietas o hiperactividad, sentimientos de inseguridad, vergüenza o pérdida, y regresiones en el comportamiento o la autoestima (Federació Salut Mental CV, 2023).

- Adolescentes (de 12 años a 18 años):

Numerosos expertos coinciden en que esta etapa es particularmente vulnerable debido a los profundos y múltiples cambios que ocurren durante este período. Algunos de los indicadores más comunes en esta edad incluyen: inquietud por la conducta problemática, dificultades académicas, abandono escolar, ansiedad, depresión, comportamientos delictivos, impulsividad, consumo de sustancias nocivas, ira, hostilidad, comportamientos antisociales, sentimientos de culpa y rechazo

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

familiar, distanciamiento emocional, mayor riesgo de victimización y problemas académicos (Espinosa, 2018).

La salud mental es un componente esencial del desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, especialmente durante la adolescencia, una etapa de crecimiento y formación que abarca cambios físicos, emocionales y sociales, en la que factores como la pobreza, el maltrato y la violencia pueden aumentar su susceptibilidad a problemas de salud mental.

Según un informe del Ministerio de Salud y Protección Social, se han registrado cifras preocupantes sobre la salud mental en la población joven. Los datos indican que el 44,7% de los niños y niñas presentan signos de problemas mentales. Además, estadísticas del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses revelan un aumento del 15,73% en la tasa de suicidios entre enero y julio de 2023, pasando de 1.564 a 1.810 casos. Estos números resaltan la necesidad urgente de abordar la salud mental en los colegios y proporcionar herramientas efectivas (Peña, 2023).

Proteger a los adolescentes de situaciones adversas, apoyar su desarrollo social y emocional, promover su bienestar psicológico y ofrecerles servicios de salud mental son medidas fundamentales para garantizar su salud y bienestar tanto durante la adolescencia como en la edad adulta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), alrededor del 10% al 20% de los y las adolescentes experimentan problemas de salud mental a nivel mundial. Además, la mitad de todas las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años.

La OMS destaca que los trastornos mentales son una de las principales causas de discapacidad entre los adolescentes, afectando negativamente su calidad de vida y su capacidad para alcanzar su máximo potencial. Para abordar este desafío, enfatiza la importancia de implementar estrategias que promuevan un enfoque integral de la salud mental, que combine la atención médica con el apoyo social y comunitario. Permitiendo crear entornos más favorables y protectores para los adolescentes.

Estrategias de apoyo para el bienestar emocional y la prevención de problemas de salud mental en niños y adolescentes.

Para fortalecer la salud mental de niños y jóvenes, se han desarrollado estrategias de promoción y prevención que buscan fomentar un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo, y reducir la incidencia y prevalencia de trastornos mentales durante la infancia y la adolescencia. Las acciones destinadas a fomentar la salud mental en niños y adolescentes se centran en desarrollar competencias socioemocionales a través de actividades que promueven el autocontrol y la resolución de problemas en el ámbito escolar. Esto ayuda a disminuir el riesgo de aparición de problemas de salud mental.

Por otro lado, las intervenciones de prevención de trastornos mentales durante este período se enfocan en entrenar habilidades parentales y sociales, así como en implementar programas curriculares para prevenir el abuso de sustancias, la agresividad y las relaciones sexuales de riesgo. También se incluyen programas destinados a la prevención de la depresión y la esquizofrenia.

Existen tres niveles de intervención dentro del concepto de prevención primaria que son fundamentales para abordar la salud mental en la infancia y la adolescencia, (Casañas et al. (2020):

- **Prevención universal:** Se centra en desarrollar habilidades sociales y emocionales, educación en salud mental y prevención del abuso de sustancias para todos los niños y jóvenes.
- **Prevención selectiva:** Se dirige a niños y jóvenes expuestos a factores de riesgo, como conflictos familiares, pérdida de un ser querido o situación de tutela. Estas intervenciones buscan mitigar el impacto de estos factores en la salud mental.
- **Prevención indicada:** Se enfoca en niños y jóvenes que presentan problemas específicos, como agresividad, síntomas de depresión o ansiedad, trastornos psicóticos incipientes o consumo excesivo de tecnología o sustancias. Estas intervenciones buscan abordar estos problemas de manera temprana y efectiva.

En la *tabla 2*, se presentan recursos de promoción y prevención de la salud mental para jóvenes:

Tabla 2

Listado de herramientas para el fomento y la protección de la salud mental juvenil.

Recursos internacionales	País	Descripción
Beyond blue	Australia	Organización que aborda los problemas asociados con la depresión, el suicidio, los trastornos de ansiedad y otros trastornos mentales relacionados.
Headspace	Australia	Organización que trabaja para proporcionar apoyo a los jóvenes de 12 a 25 años. Su enfoque principal es la salud mental, y el bienestar emocional.
Mental Health First Aid (MHFA)	Australia, Inglaterra y Estados Unidos	Programa de capacitación de la población general con el objetivo de que puedan ofrecer una primera ayuda a una persona que está desarrollando un problema de salud mental.
Teen mental health	Canadá	Entidad que tiene como objetivo mejorar la salud mental de los/las jóvenes mediante la transferencia de conocimiento científico.
Londown	Nueva Zelanda	Organización que brinda asesoramiento en bienestar emocional, salud sexual y servicios de apoyo LGBTQ para jóvenes de entre 11 a 25 años.

Nota: Esta tabla ofrece una visión integral y detallada de los recursos disponibles para promover y prevenir problemas de salud mental en la población juvenil, información tomada de (2020, p. 41).

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301497>)

El inventario de herramientas para el fomento y la protección de la salud mental juvenil es una valiosa recopilación de recursos diseñados para promover el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes. Este inventario incluye programas de educación en salud mental, intervenciones de prevención de problemas de salud mental, y servicios de apoyo para jóvenes en situación de vulnerabilidad. Al proporcionar acceso a estas herramientas, se busca empoderar a los jóvenes para que puedan tomar control de su salud mental y mejorar su calidad de vida.

Factores protectores y factores de riesgo

Un aspecto clave en la prevención de problemas de salud mental es la identificación de factores de riesgo y protección. Estos factores no son causas directas de la aparición de problemas de salud mental, sino que influyen en la probabilidad de su ocurrencia. A medida que aumenta la presencia de factores de riesgo o protección, también lo hace la probabilidad de aparición o reducción de problemas de salud mental (Tirado, 2022).

- Factores de protección:

Un factor de protección se refiere a cualquier característica individual, condición situacional, ambiental o contextual que reduce la probabilidad de desarrollo de un problema de salud mental, actuando como un elemento de resiliencia y apoyo.

- Factores de riesgo:

Un factor de riesgo se define como cualquier característica individual, condición situacional, ambiental o contextual que incrementa la probabilidad de aparición de un problema de salud mental, actuando como un elemento de vulnerabilidad.

En la *Tabla 3* se puede observar los diferentes tipos de factores que se deben considerar al momento de tratar la salud mental, clasificados en factores de riesgo y factores de protección, que abarcan aspectos individuales, familiares, sociales, ambientales y contextuales que influyen en el bienestar emocional y psicológico de las personas.

Tabla 3

Factores de riesgo y protección que inciden en la salud mental de las personas

	FACTORES DE PROTECCIÓN	FACTORES DE RIESGO
PERSONALIDAD, TEMPERAMENTO Y APEGO	Empatía	Falta de empatía
	Asertividad	Comunicación pasiva – agresivo
	Sentido del humor	Baja inteligencia emocional
	Autoestima sana	Autoestima no ajustada
	Autoconcepto ajustado	Autoconcepto no ajustado
	Apego seguro	Apego inseguro
	Autonomía personal	Búsqueda continua de aceptación
	Inteligencia emocional	Baja inteligencia emocional
ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO Y CONDUCTUALS	Capacidad de autocontrol	Falta de autocontrol
	Comunicación asertiva	Comunicación no asertiva
	Capacidad de resolución de conflictos	Conductas de riesgo o tóxicas
	Conductas saludables	Falta de hábitos saludables
	Comunicación y regulación emocional	Regulación emocional deficitaria
FACTORES FAMILIARES	Relaciones familiares óptimas	Conflictos familiares
	Apoyo familiar	Falta de apoyo familiar
	Estructuración y funcionalidad familiar	Desestructuración y disfuncionalidad familiar
	Interacciones padres- hijos satisfactorias	Interacciones padres- hijos problemáticas
	Estilos parentales positivos	Estilos parentales negativos
SUCEOS VITALES Y EXPERIENCIAS PREVIAS	Sucesos y eventos vitales satisfactorios	Sucesos y eventos estresantes o traumáticos
	Desarrollo evolutivo normativo	Retrasos generales del desarrollo evolutivo
	Consecución de objetivos vitales	Maltrato o abandono infantil

Nota: Adaptado de *Factores protectores y de riesgo* [Fotografía] por Federación Salud Mental CV, 2023, Toledo comunitario (<https://toledocomunitario.es/wp-content/uploads/2024/05/AmaLaVida.pdf>)

El impacto del bullying escolar en la salud mental

Existe una conexión bien establecida entre el acoso escolar y los problemas de salud mental. Las personas que han experimentado abusos prolongados, ya sean físicos o emocionales, suelen presentar una mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental en la edad adulta.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Según Molina et al. (2022) el acoso prolongado en la infancia y la adolescencia puede tener un impacto profundo en la autoestima y el autoconcepto de la *víctima*, generando sentimientos de culpa y dificultades para establecer límites saludables. Además, pueden desarrollar sentimientos de culpa que limitan su capacidad para vivir una vida plena y satisfactoria.

Por otro lado, los *agresores* también pueden experimentar consecuencias negativas en su salud mental en la edad adulta, como un aumento en las conductas antisociales, el consumo de sustancias, la agresividad y problemas de autocontrol.

Además, los *testigos del acoso* también pueden sufrir consecuencias emocionales, como ansiedad y depresión, simplemente por presenciar una situación de intimidación. El miedo a represalias o la culpa por no intervenir pueden generar estrés y angustia en los espectadores. Por lo tanto, es fundamental que los adultos que rodean a los niños y jóvenes estén alertas a las señales que pueden indicar un caso de acoso y brinden apoyo y orientación para prevenir y abordar esta problemática.

Síntomas de alerta para identificar a una víctima de acoso

Algunas señales que pueden indicar que un niño o adolescente está siendo víctima de acoso escolar son:

- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Problemas de concentración y memoria.
- Cambios en el apetito o hábitos alimenticios.
- Problemas de sueño, como pesadillas o insomnio.
- Miedo o resistencia a ir a la escuela.
- Aislamiento social, incluso de amigos y familiares.
- Baja autoestima o cambios en la confianza en sí mismo.
- Comportamientos autodestructivos, como autolesiones (Molina et al., 2022).

Trastornos comunes en el contexto escolar

Los trastornos de salud mental entre los alumnos de educación básica y media son una realidad frecuente y un reto importante para las instituciones educativas. La incidencia de estos problemas varía según diversos factores, incluidos la ubicación geográfica, las condiciones socioeconómicas y los factores culturales, como la pobreza, la violencia doméstica y la discriminación. Sin embargo, se estima que alrededor del 10 al 20% de los estudiantes en edad escolar experimentan algún tipo de problema de salud mental (OMS, 2023).

Los trastornos psicológicos pueden afectar de manera considerable el bienestar emocional de los estudiantes, afectando directamente su rendimiento académico, bienestar general y calidad de vida en el entorno educativo. De acuerdo con Almada (2023), entre los trastornos psicológicos que están relacionados con la salud mental en el contexto escolar se encuentran:

- Trastorno de ansiedad:

Los estudiantes que padecen este trastorno pueden experimentar dificultades para mantener la concentración durante las lecciones, involucrarse en interacciones sociales y lograr buenos resultados en las pruebas, debido a la preocupación persistente y los síntomas físicos asociados con la ansiedad. Esto puede afectar negativamente su desempeño académico y su bienestar emocional.

- Depresión:

La depresión puede provocar una disminución de la energía, un menor interés en las actividades escolares y una reducción del rendimiento académico. Los estudiantes que experimentan episodios depresivos pueden sentirse sobrecargados y encontrar dificultades para cumplir con las tareas y responsabilidades escolares. Esto puede llevar a una notable pérdida de autoestima y a un aumento de la sensación de aislamiento y desconexión.

- Trastorno de la Atención:

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

En el ámbito escolar, algunos estudiantes pueden enfrentar dificultades para mantener la concentración, seguir instrucciones adecuadamente y completar tareas. Estas dificultades pueden tener un impacto significativo en su rendimiento académico, así como en sus relaciones con compañeros y profesores. El trastorno de la atención se presenta como un desafío particular en el entorno educativo, donde la atención y la concentración son fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo personal.

- **Presión académica y estrés:**

Las expectativas académicas elevadas y la presión por lograr el éxito pueden desencadenar sentimientos de estrés y ansiedad en los estudiantes. Esto puede llevar a una creciente aversión a asistir a clases o participar en actividades académicas, lo que puede tener un impacto negativo en su desempeño académico y su salud emocional.

- **Problemas familiares y falta de apoyo:**

Las dificultades en el ámbito familiar, como la separación de los padres, la violencia doméstica, el maltrato o el abuso, así como la falta de apoyo emocional, pueden tener un impacto profundo en el desempeño académico de los estudiantes. Estas situaciones pueden obstaculizar su proceso de aprendizaje, generar retrasos y sumar nuevas complicaciones a su vida, afectando negativamente su bienestar emocional y su desarrollo integral.

Factores asociados con el bienestar mental de los estudiantes

La crisis de salud mental en las escuelas es un problema complejo que afecta a estudiantes de diversos orígenes y contextos socioeconómicos. La combinación de la presión académica, la influencia constante de las redes sociales y las altas expectativas sociales ha generado un aumento significativo del estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes. De acuerdo con el informe 'Stress in America™ 2020' de la Asociación Estadounidense de Psicología, se ha observado un aumento significativo en los niveles de estrés entre los estudiantes, lo que constituye una preocupación importante para su salud emocional y mental, como se destaca en el trabajo de Santillán (2023).

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Aunque no todos estos factores se encuentren bajo el control de los docentes e instituciones educativas, existen herramientas metodológicas que pueden ser implementadas durante el proceso educativo para fomentar la resiliencia en los estudiantes.

El cuidado de la salud mental juega un papel sumamente importante en el desarrollo de los niños, especialmente en su etapa de crecimiento académico. En este período, los niños se enfrentan a diversos desafíos y factores estresantes dentro del entorno escolar que pueden afectar su bienestar emocional, provocando sentimientos de cansancio mental, irritabilidad, infelicidad y ansiedad.

Para fomentar una mente sana y promover un desarrollo saludable, es esencial que los niños experimenten una infancia feliz y plena. Esto implica proporcionarles un entorno seguro y amoroso, donde se sientan acompañados, escuchados y valorados. Además, es crucial garantizar su bienestar físico y emocional, cubriendo sus necesidades básicas y satisfaciendo sus necesidades emocionales.

Según Piquer (2024) en la revista *Octonos*, existen varios factores que influyen en la salud mental de los estudiantes, tales como:

- Entorno familiar:

El contexto familiar cumple un papel fundamental en la salud mental de los estudiantes. Un diálogo fluido y un acompañamiento emocional sólido pueden facilitar a los estudiantes el manejo efectivo del estrés y la ansiedad asociados al entorno escolar. Sin embargo, las expectativas poco realistas y la presión por el rendimiento pueden tener consecuencias negativas, acentuando los niveles de estrés y ansiedad.

- Entorno escolar:

Un entorno educativo acogedor y de confianza, que ofrezca apoyo integral a los estudiantes, puede potenciar un rendimiento académico óptimo y un bienestar emocional saludable. La disponibilidad de expertos en orientación y programas de apoyo psicológico especializado es esencial para abordar de manera proactiva y efectiva los desafíos relacionados con la salud mental.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

- Factores socioeconómicos:

Los estudiantes provenientes de contextos socioeconómicos desfavorecidos pueden experimentar niveles adicionales de estrés debido a la inestabilidad financiera, la falta de acceso a recursos educativos adecuados y entornos de vida inseguros. Es esencial abordar estas desigualdades para fomentar la equidad educativa y promover el bienestar integral de los estudiantes.

Al proporcionar una base sólida para su desarrollo, los niños pueden establecer relaciones positivas y saludables con los demás, lo que les permitirá navegar con éxito los desafíos de la vida y alcanzar su máximo potencial. Es fundamental que padres, cuidadores y educadores colaboren estrechamente para crear un entorno que fomente la salud mental y el bienestar de los niños, estableciendo así una base sólida para una vida futura llena de felicidad, salud y realización personal.

La educación emocional como factor de prevención

La Inteligencia Emocional juega un papel fundamental en la prevención de problemas de salud mental, ya que nos permite tomar decisiones emocionales informadas y adaptadas a cada situación, lo que contribuye a mejorar nuestro bienestar emocional y psicológico.

Según Fuentes (2023) para promover una educación emocional óptima se debería trabajar los siguientes ámbitos:

- ✚ Ayudar al alumnado a desarrollar competencias intrapersonales:

Fomentar el desarrollo de competencias intrapersonales en el alumnado, como la autoconciencia, la autoestima y la autogestión, es fundamental para su crecimiento personal, implicando ayudar a los estudiantes a reconocer y valorar sus fortalezas y debilidades en diferentes aspectos, y guiarlos en su descubrimiento personal para formar un autoconcepto sólido y auténtico, distinguiendo entre sus pensamientos, sentimientos y percepciones.

- ✚ Reconocer las habilidades y talentos del alumnado y aprovecharlos para abordar las dificultades:

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Es fundamental evitar un enfoque exclusivo en las debilidades de nuestros alumnos, ya que esto puede generar una visión parcial y negativa de su potencial; en cambio, una intervención centrada en sus fortalezas puede tener un impacto positivo en nuestras expectativas y en su autoestima, fomentando un crecimiento integral y resultados favorables, tanto académicos como emocionales, como lo sugiere la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner.

✚ Fomentar el desarrollo de competencias interpersonales en el alumnado:

Fomentar habilidades esenciales para el éxito personal y profesional, como la comunicación efectiva, el liderazgo, la empatía y el trabajo en equipo. El/la docente debe enseñar a reconocer y valorar las competencias y contribuciones de los demás, y a crear un ambiente de respeto, inclusión y reconocimiento de los derechos y deberes de todos.

✚ Fomentar la estabilidad y el orden en el salón de clases:

Un ambiente de aprendizaje óptimo se logra cuando el educador ha alcanzado un equilibrio interior. Para ello, es fundamental que el docente tenga una comprensión profunda de su propia personalidad, incluyendo sus puntos fuertes y débiles, intereses y motivaciones. De esta manera, el educador puede desarrollar habilidades intra e interpersonales, convirtiéndose en un modelo a seguir en autogestión y relaciones sociales, donde el autoconocimiento es la base para una interacción efectiva.

✚ Permitir que el alumnado experimente y exprese libremente todas sus emociones:

Permitir que los alumnos vivan experiencias emocionales diversas, como enojo, temor, felicidad, tristeza y curiosidad, sin juzgarlas como buenas o malas, ya que todas son necesarias. Al reconocer y nombrar estas emociones (alfabetización emocional), los estudiantes pueden tomar conciencia de ellas y aprender a regularlas. Privarlos de experimentar y manejar emociones desafiantes puede dejarlos sin recursos para enfrentarlas en el futuro, lo que puede generar desbordamiento emocional.

La salud mental en el entorno escolar

La educación va más allá de la simple transmisión de conocimientos; busca promover un desarrollo integral que abarque todos los aspectos de la persona. Un estudiante que sobresale académicamente, pero lucha con problemas de salud mental puede experimentar dificultades emocionales que tienen consecuencias a largo plazo. Estas consecuencias no solo afectan al individuo, sino que también tienen un impacto significativo en la comunidad escolar y, en última instancia, en la sociedad en su conjunto.

La relación entre el entorno escolar, que abarca aspectos físicos, sociales y emocionales, y el bienestar mental de los estudiantes tiene una base histórica sólida. A lo largo de la evolución de los sistemas educativos, desde los primeros sistemas educativos formales hasta la actualidad, el ambiente de aprendizaje ha experimentado cambios significativos en términos de enfoque, diseño y atención al bienestar emocional. Estas transformaciones demuestran una creciente conciencia sobre la influencia del entorno escolar en la salud mental de los estudiantes (Wei, 2024).

En los últimos años, gracias al avance de disciplinas como la neurociencia, los profesionales de la educación, la psicología y la pedagogía han descubierto que el desarrollo integral de la inteligencia requiere una atención especial a la parte emocional de la persona. La razón y la emoción están estrechamente vinculadas, y la emoción juega un papel fundamental en la atención, el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Investigaciones recientes han demostrado que el entrenamiento en habilidades emocionales tiene un impacto significativo en el rendimiento académico.

La salud mental escolar implica el bienestar integral de los estudiantes, abarcando aspectos emocionales, psicológicos y sociales, así como su capacidad para enfrentar desafíos, establecer relaciones saludables y desarrollar habilidades para manejar situaciones académicas y emocionales dentro de su contexto educativo (Almada, 2023).

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

La salud mental de los niños, niñas y adolescentes constituye uno de los principales retos que enfrentan las instituciones educativas en la actualidad, lo que genera la necesidad de abordar un creciente número de problemas psicosociales y comportamentales que impactan significativamente en el proceso de aprendizaje, la convivencia y el desempeño académico.

En este sentido, es fundamental que las instituciones educativas promuevan la salud mental, brindando a sus estudiantes la capacidad de interactuar con los demás y desarrollar un sentido de identidad, autoestima, seguridad, pertenencia, control, apoyo y participación social. Esto les permite orientar y dar significado a su vida. La buena salud mental se relaciona con mejores resultados educativos, emocionales y comportamentales, que tienen un impacto significativo en múltiples aspectos de la vida a largo plazo (Gómez, 2017).

Es en este contexto donde la escuela juega un papel clave en la promoción de la salud mental, ya que ofrece la oportunidad de disminuir las disparidades en la salud infantil. Una educación integral acorde a las demandas del siglo XXI requiere que no solo se formen estudiantes para el mundo laboral, sino también para la inclusión y participación activa en la sociedad.

La Ley Orgánica de Salud Mental (2024, Art. 22), establece la obligación de los establecimientos educativos de todos los niveles (inicial, básica, bachillerato y superior), públicos y privados de incorporar servicios de salud mental adaptados a las necesidades específicas de su población estudiantil. Esto incluye diseñar e implementar programas que permitan la detección temprana de posibles trastornos mentales y faciliten la atención oportuna a través del Sistema Nacional de Salud. Esta incorporación de la salud mental en el ámbito educativo tiene un impacto positivo en el desempeño académico y, además, fomenta el desarrollo de individuos resilientes y emocionalmente estables, capaces de afrontar los retos de la vida con mayor seguridad y claridad.

Según Casasola (2020), abordar la educación desde una perspectiva integral que priorice el bienestar emocional es una necesidad imperiosa para construir una sociedad educada y con una buena

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

salud mental. Esto implica reconocer la interconexión entre el desarrollo emocional, social y académico de los estudiantes, y trabajar para crear entornos educativos que promuevan la salud mental y el bienestar integral.

La importancia del bienestar emocional en la educación

La escuela es un espacio fundamental en la vida de los niños y adolescentes, donde no solo adquieren conocimientos académicos, sino que también desarrollan habilidades sociales, establecen relaciones significativas y enfrentan desafíos que configuran su futuro. Por lo tanto, la salud mental es un factor integral en su desarrollo (MAX EDITORIAL, 2023).

El descuido de la salud mental, puede generar consecuencias graves para los estudiantes, incluyendo ansiedad, depresión y aislamiento social, lo que afecta negativamente tanto el rendimiento académico como su bienestar emocional. Además, los docentes también experimentan una variedad de desafíos emocionales y estrés significativos en su labor educativa.

Es esencial adoptar un enfoque holístico para abordar la salud escolar, superando las intervenciones puramente médicas y considerando aspectos emocionales, sociales y educativos para promover un bienestar integral. Para optimizar el aprendizaje en los niños, es esencial promover la salud emocional y realizar un seguimiento constante, permitiendo así la detección y tratamiento oportuno de posibles trastornos mentales (Arboleda, 2020).

Numerosos estudios coinciden en sostener que una salud emocional positiva tiene un impacto significativo en el desarrollo de habilidades y competencias personales esenciales para enfrentar los desafíos de la vida y superar la adversidad, fortaleciendo así la salud mental y la resiliencia psicológica. En el ámbito cognitivo, se ha demostrado que una salud mental óptima tiene un efecto positivo en diversas funciones intelectuales, como la capacidad de razonar, resolver problemas, mantener la atención, recordar y procesar información de manera efectiva. Además, se ha encontrado que la salud

mental positiva contribuye significativamente al mejoramiento de los resultados académicos (Bravo, 2015).

Un sistema educativo eficaz puede tener un efecto positivo significativo en el bienestar emocional y mental de los estudiantes. La conexión entre el aprendizaje y el desarrollo cognitivo y social es fundamental. Un entorno educativo que promueva la empatía, el respeto mutuo y la comunicación efectiva puede mejorar considerablemente la autoestima y las habilidades de resolución de conflictos de los estudiantes. Por el contrario, un sistema educativo inadecuado puede tener consecuencias negativas en la salud mental de los estudiantes. La falta de recursos adecuados, la violencia escolar y la carencia de apoyo emocional pueden provocar ansiedad, depresión y otros problemas psicológicos.

Influencia de la salud mental en el rendimiento académico

Proaño y Sánchez (2019) consideran que el rendimiento académico es el producto de la integración y asimilación eficaz del proceso educativo, lo que se refleja en los resultados académicos obtenidos. Este concepto implica que el éxito académico se logra no solo mediante la adquisición de conocimientos, sino también a través de la capacidad del estudiante para integrar, aplicar y transferir esos conocimientos de manera efectiva.

En los procesos educativos, una variedad de factores influye en la consecución de resultados académicos exitosos y un aprendizaje efectivo. Desde el ambiente familiar hasta las emociones y experiencias personales, todos juegan un papel crucial en el proceso de aprendizaje. Existe una estrecha relación entre la salud mental y el rendimiento académico, ya que los estudiantes enfrentan desafíos cotidianos que requieren habilidades emocionales y pensamiento crítico para alcanzar su máximo potencial y lograr el éxito en sus estudios.

Según Santillán (2023), tradicionalmente se ha considerado que el bajo rendimiento escolar se debía a una supuesta falta de capacidad para aprender. Sin embargo, esta perspectiva ha evolucionado. Actualmente, se reconoce que el éxito académico depende de una combinación de factores, incluyendo

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

no solo la dedicación y el esfuerzo, sino también una alimentación saludable y un bienestar emocional óptimo.

La salud mental juega un papel fundamental en el proceso de aprendizaje. Cuando un estudiante enfrenta dificultades emocionales, su capacidad para almacenar y procesar información se ve comprometida. En este sentido, la mente y el sistema emocional del estudiante se enfoca en resolver conflictos internos, en lugar de centrarse en el aprendizaje.

Investigaciones realizadas en nuestro país han evidenciado una conexión entre distintas variables (salud mental, alimentación) y el rendimiento académico, muestran que aquellos estudiantes con una autoestima sólida, expectativas positivas y con motivación intrínseca para aprender, logran mejores resultados académicos en comparación con aquellos que presentan una autoestima baja, expectativas limitadas y una motivación extrínseca hacia el estudio (Jadue, 2017)

Trastornos mentales y rendimiento académico

A lo largo de su trayectoria académica, los estudiantes se enfrentan a una variedad de desafíos y demandas que pueden influir en su bienestar general y su desempeño en el aula. La presión por lograr resultados académicos destacados, la carga de trabajo y las dinámicas sociales pueden crear un entorno complejo que requiere una gran cantidad de recursos emocionales y cognitivos. En este sentido, es fundamental comprender que dificultades de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés pueden afectar considerablemente la capacidad de los estudiantes para concentrarse, aprender y alcanzar su pleno potencial académico.

Ansiedad:

Según Piquer (2024), la ansiedad es uno de los problemas de salud mental más comunes entre los estudiantes y puede tener un impacto negativo en su desempeño académico. Los niveles elevados de ansiedad pueden afectar negativamente el proceso de aprendizaje, comprometiendo la capacidad de atención, concentración y retención de información. Esto se traduce en un rendimiento escolar

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

deficiente. Además, la ansiedad puede influir en la capacidad de razonamiento y resolución de problemas, ya que la preocupación y la distracción pueden nublar el pensamiento claro. Esto puede llevar a una participación limitada en el aula, una menor disposición a tomar riesgos y, en última instancia, un impacto negativo en el crecimiento personal y el aprendizaje efectivo.

Depresión:

La depresión es un trastorno emocional que se distingue por una sensación duradera de tristeza profunda y una disminución significativa del interés en actividades diarias que normalmente generaban placer. Este estado emocional puede afectar gravemente el rendimiento académico de los estudiantes. Los estudiantes que experimentan depresión a menudo se caracterizan por sentirse exhaustos, tener dificultades para mantener la concentración y presentar una disminución significativa en la motivación, lo que afecta negativamente su capacidad para completar tareas académicas y participar activamente en las clases. Además, la depresión puede generar un aumento en el ausentismo escolar y una disminución en la participación en actividades fuera del currículum.

Estrés:

Estudios recientes han revelado una conexión clara entre niveles altos de estrés y un desempeño académico inferior, además de una disminución en el bienestar emocional. El estrés puede interferir con la capacidad de los estudiantes para concentrarse, recordar y procesar información, afectando negativamente su desempeño escolar. Asimismo, los alumnos que experimentan altos niveles de estrés suelen tener problemas para gestionar sus emociones y conservar una actitud optimista, lo que puede llevar a un estado de malestar emocional general (Guijarro, 2024).

¿Cómo reaccionar ante una posible situación de salud mental?

Ibarrola (2013) en su libro "Aprendizaje Emocionante" presenta varias estrategias para fomentar el desarrollo de competencias emocionales en la escuela:

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

- Utilizar las experiencias y situaciones cotidianas, tanto dentro como fuera del aula, como punto de partida para abordar y trabajar emociones como la alegría, la tristeza, la rabia, los celos, la ternura y el miedo.
- Aprovechar todas las oportunidades que se presenten para dar un enfoque educativo que permita a los alumnos aprender de manera práctica y experimentar la efectividad de lo que aprenden.
- Propiciar un entorno donde los estudiantes puedan expresar libremente sus emociones, reconocerlas, nombrarlas y compartirlas, manteniendo siempre un ambiente de respeto hacia los demás compañeros del aula.
- Fomentar y proporcionar oportunidades para el juego y el trabajo grupal, ya que estas actividades fomentan la satisfacción emocional, la confianza y la seguridad, contribuyendo significativamente al desarrollo emocional y afectivo de los estudiantes.
- Ante la sospecha de un problema de salud mental en algún estudiante, el docente responsable debe contactar a los familiares o tutores legales y, en colaboración con el orientador, reunirse con la familia para informarles sobre la situación detectada y coordinar acciones de apoyo.
- Es fundamental comunicarse con la familia o tutores de manera objetiva, evitando diagnósticos o etiquetas. Debe proporcionarse información precisa sobre las observaciones y comportamientos del estudiante, y recomendarse una evaluación por parte del orientador escolar. Posteriormente, el orientador decidirá si es necesario derivar el caso a los servicios de salud pública correspondientes.

La salud mental de los docentes

La salud mental de los docentes es fundamental para crear un entorno de aprendizaje seguro y acogedor. En su libro “Educar las emociones, educar para la vida”, la psiquiatra Céspedes (2013) sugiere

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

que el docente sea consciente de su influencia en la generación de un clima que puede ser favorable o desfavorable para el aprendizaje y el crecimiento de sus estudiantes.

Sin embargo, es común que las instituciones educativas promuevan un discurso que enfatiza la importancia del desarrollo emocional y social, pero no siempre se refleja en las prácticas docentes diarias. Esto puede llevar a ignorar las necesidades afectivas y emocionales de los alumnos, así como sus vulnerabilidades y diversidades, lo que puede obstaculizar una educación verdaderamente inclusiva.

Es alarmante que los docentes que sufren de estrés crónico sean responsables de la educación emocional de niños y adolescentes. La situación se vuelve aún más preocupante cuando consideramos que el estrés prolongado puede llevar a la depresión, lo que a su vez puede convertir a los profesores en adultos ansiosos, impacientes, intolerantes y rígidos.

Con el tiempo, estos docentes pueden desarrollar síntomas adicionales como irritabilidad, dificultades cognitivas y comportamientos impulsivos. Estos cambios pueden manifestarse a través de su comportamiento, lenguaje no verbal y energía en el aula, afectando negativamente su desempeño docente y el ambiente de aprendizaje (Sigedu, 2017).

Las neurociencias han descubierto que el sistema de "neuronas espejo" juega un papel fundamental en el cerebro humano, permitiendo la empatía y la intuición a través de la comprensión intuitiva de las acciones y emociones de los demás. En el contexto educativo, esto significa que los estudiantes pueden "leer" las emociones negativas de un docente afectado por el estrés crónico. Este intercambio emocional implícito puede crear climas de aula densos y tóxicos, favoreciendo la apatía y el conflicto. Además, un profesor aquejado de burn out (desgaste), término que alude a un conjunto de síntomas derivados del estrés laboral, puede perder sensibilidad para atender las necesidades emocionales de sus estudiantes, centrándose únicamente en la práctica y deshumanizando su labor (Vargas, 2028).

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Un docente verdaderamente efectivo comienza por tener confianza en sí mismo, lo que le permite creer profundamente en el impacto transformador que puede tener en la vida de sus estudiantes. Los educadores desempeñan un papel fundamental en fomentar y salvaguardar la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

Una relación positiva y de apoyo entre docentes y estudiantes puede generar un entorno seguro y acogedor, donde los niños, niñas y adolescentes se sientan valorados, comprendidos y motivados. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes que experimentan un sentido de pertenencia y conexión con su escuela tienden a presentar menos problemas de salud mental en la edad adulta temprana. Se ha establecido, que las relaciones de apoyo entre educadores y estudiantes tienen un impacto positivo en la participación y el rendimiento académico, así como en el desarrollo de habilidades sociales y de resolución de problemas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021).

De acuerdo con Corcoran et al. (2018) es fundamental proporcionar a los docentes y educadores las competencias y el apoyo técnico necesario para implementar programas y planes de estudio que aborden los siguientes objetivos clave:

- Ampliar los conocimientos básicos sobre salud mental y fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales transferibles.
- Facilitar la detección e intervención temprana para aquellos estudiantes que requieren servicios adicionales de salud mental y apoyo psicosocial, garantizando la conexión con servicios de salud mental comunitarios.
- Fomentar la participación activa de los cuidadores y la comunidad en general en iniciativas que promuevan el aprendizaje y el bienestar integral de los estudiantes.

¿Cómo contribuir a la buena salud mental del estudiante?

Los docentes juegan un papel fundamental en la creación de un entorno de aprendizaje que promueva el bienestar emocional de los estudiantes. Al generar un ambiente seguro y acogedor, los docentes pueden ayudar a sus alumnos a sentirse valorados, comprendidos y apoyados en su proceso de aprendizaje. Algunas estrategias para lograrlo son las siguientes:

 Crear un entorno emocionalmente seguro:

Según Finch (2022), un entorno de aprendizaje emocionalmente seguro se caracteriza por ser un espacio donde los estudiantes se sienten apreciados, respetados y con la libertad de expresarse sin miedo a ser juzgados, lo que les permite desarrollar una autoconfianza más sólida y fortalecer su capacidad de aprendizaje.

 Mostrar empatía:

Demostrar empatía y escuchar activamente a los estudiantes es crucial para crear un ambiente de confianza. Al validar sus emociones y preocupaciones, los estudiantes se sienten escuchados y valorados, lo que les permite sentirse cómodos acercándose al docente cuando necesitan apoyo u orientación.

 Fomentar la inclusión:

Al crear un ambiente acogedor y respetuoso, se pueden mitigar los efectos negativos de la exclusión social y el aislamiento, que pueden desencadenar problemas de ansiedad, depresión y estrés.

 Trabajar en la resolución de conflictos:

Fomentar habilidades para resolver conflictos de manera efectiva es una habilidad esencial que los estudiantes pueden aplicar en diversas áreas de su vida. Al abordar este tema en el aula, los docentes pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias saludables para manejar desacuerdos y situaciones difíciles.

 Promover el autoconocimiento y la gestión emocional:

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Ayudar a los estudiantes a identificar y manejar sus emociones es crucial para una gestión emocional efectiva. En la etapa educativa inicial, se puede recurrir a la literatura infantil para enseñar a los estudiantes a reconocer y nombrar sus emociones. Libros como "A veces mamá tiene truenos en la cabeza" y "Cuando estalla la tormenta" son recursos valiosos para abordar este tema de manera comprensible y emocionalmente segura, facilitando la conexión con los lectores (Euroinnova International Online Education, 2024).

Para estudiantes más mayores, se puede profundizar en la psicología de las emociones, enseñándoles a reconocer patrones emocionales y estrategias de regulación. Un recurso valioso para este propósito es el libro "Me entiendo, pero a ratos", que aborda la salud mental de manera abierta y sin prejuicios. Este libro ofrece una visión integral de cómo el cerebro influye en todos los aspectos de nuestra vida, desde procesos fisiológicos básicos hasta emociones profundas.

Al destacar la interconexión entre el funcionamiento cerebral y nuestra experiencia vital, esta obra subraya la importancia equiparable de la salud mental y física. En lugar de considerar la salud mental como un aspecto secundario, se presenta como una dimensión fundamental de nuestro bienestar general

Fomentar la resiliencia académica y la autoeficacia:

La resiliencia académica se refiere a la capacidad de algunos estudiantes para superar obstáculos y desafíos que surgen durante su educación, ya sean situaciones temporales o persistentes que amenazan su progreso académico. Esta habilidad les permite adaptarse, perseverar y recuperarse ante las adversidades, lo que les permite continuar su educación con éxito (Cofayx, 2024).

Para fomentar la resiliencia en el aula, es esencial reforzar el esfuerzo y no solo los resultados. Aunque los logros son importantes y merecen ser celebrados, también es esencial reconocer y valorar el empeño, la perseverancia y el aprendizaje. Al reconocer y valorar el empeño, la perseverancia y el

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

aprendizaje, los estudiantes desarrollarán una mentalidad de crecimiento, tomando los desafíos como oportunidades para mejorar.

Según Ortega (2024), la autoeficacia en el aprendizaje se enfoca en la percepción que los estudiantes tienen sobre sus propias habilidades y recursos para completar tareas y alcanzar objetivos de manera efectiva. Estas percepciones son esenciales para establecer ambientes de apoyo, tanto dentro como fuera de la institución, y afectan de manera importante las actitudes y comportamientos de los estudiantes. Cuando los estudiantes confían en sus habilidades y se sienten competentes, están más dispuestos a:

- Enfrentar desafíos y superar obstáculos
- Desarrollar un mayor compromiso con el proceso de aprendizaje
- Disfrutar del aprendizaje y potenciar su desarrollo integral

Al fortalecer la autoeficacia en el aprendizaje, se pueden lograr mejores resultados académicos y promover un ambiente de aprendizaje positivo y motivador. Esto, a su vez, puede tener un impacto duradero en el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

Colaboración con las familias:

Nuestras relaciones familiares juegan un papel fundamental en la configuración de nuestra personalidad y nuestra forma de interactuar con los demás, influyendo significativamente en nuestra salud mental. Los acontecimientos familiares, ya sean menores como desacuerdos pasajeros o más significativos como divorcios o pérdidas prematuras, pueden afectar nuestra estabilidad emocional, especialmente durante la niñez, cuando somos más vulnerables a las influencias de nuestro entorno familiar.

Es por ello que la salud mental es un aspecto fundamental que se integra en todos los ámbitos de la vida. Para abordarla de manera efectiva, es esencial adoptar un enfoque integral y colaborativo, evitando enfoques aislados siempre que sea posible. En este sentido, la colaboración con las familias es

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

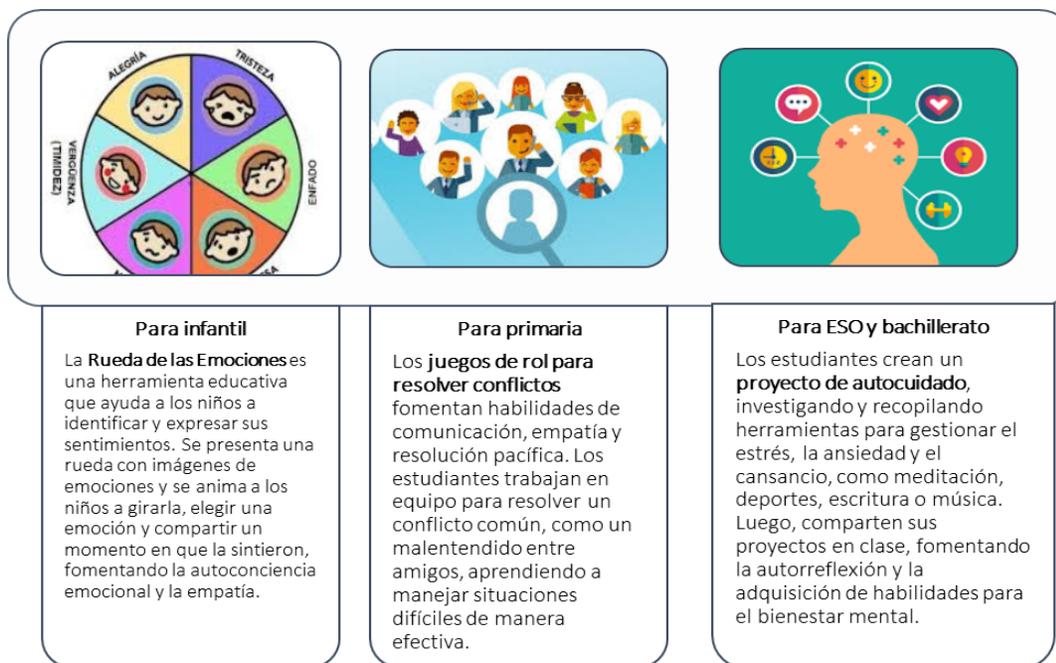
fundamental para promover la salud mental de los estudiantes. Al trabajar juntos, los educadores y las familias pueden identificar las necesidades individuales de cada estudiante y desarrollar estrategias para apoyar su bienestar emocional. La comunicación abierta y el intercambio de información entre la escuela y el hogar pueden ayudar a prevenir trastornos de salud mental, tales como la ansiedad y la depresión, y promover un entorno seguro y apoyo para los estudiantes. Además, la colaboración con las familias puede ayudar a fomentar hábitos saludables y estrategias de afrontamiento en los estudiantes, lo que puede tener un impacto positivo en su salud mental y bienestar a largo plazo (Parrilla, 2023).

Actividades para fomentar la salud mental en el aula

Aplicar actividades para fomentar la salud mental en el aula es crucial en todos los niveles educativos. Sin embargo, es importante considerar las necesidades y características únicas de cada etapa del desarrollo. Las actividades deben adaptarse a la edad y madurez de los estudiantes, para abordar los desafíos y retos específicos que enfrentan en cada etapa. De esta manera, se pueden proporcionar estrategias y herramientas efectivas para promover el bienestar emocional y social de los estudiantes, y ayudarlos a desarrollar habilidades para manejar las emociones y afrontar desafíos a lo largo de su vida académica y personal (Almada, 2023).

En la Figura 1, se muestran algunas actividades didácticas que pueden ser aplicadas en el aula, según el nivel educativo:

Figura 1

Actividades para fomentar la salud mental en el aula

Nota: Elaboración propia

En Educación Infantil, es fundamental abordar la salud mental de manera lúdica y juguetona, ya que los niños en esta etapa están aprendiendo a regular sus emociones y desarrollar habilidades sociales. En este nivel, las actividades pueden incluir juegos, canciones e historias que promuevan la autoestima, la empatía y la resiliencia.

En Educación Primaria, las actividades pueden ser más estructuradas y enfocadas en desarrollar habilidades específicas, como la gestión del estrés y la ansiedad. En el nivel de Bachillerato, las actividades pueden ser más enfocadas en abordar temas complejos, como la salud mental en la adolescencia, la prevención del suicidio y la promoción de la resiliencia en la vida adulta.

Estrategias efectivas para promover el bienestar emocional en el entorno educativo

Para abordar la salud mental en el aula de manera efectiva, es fundamental desarrollar estrategias que promuevan el bienestar emocional y social de los estudiantes, creando un entorno de

aprendizaje seguro, inclusivo y de apoyo. A continuación, se presentan algunas estrategias clave para fomentar la salud mental en el aula:

 Cultivar un entorno escolar positivo:

Una de las estrategias más eficaces para tratar la salud mental en el aula es cultivar un ambiente escolar positivo y acogedor, que promueva el bienestar emocional y social de los estudiantes. Un entorno seguro y de apoyo permite a los estudiantes sentirse cómodos y valorados. La promoción de un clima de respeto mutuo, empatía y trabajo en equipo es esencial para fomentar aprendizajes significativos y relaciones saludables. Para lograr esto, los educadores deben establecer normas claras y modelar comportamientos positivos, asegurando que los estudiantes puedan expresar sus emociones sin miedo al juicio (Wei, 2023).

La interacción docente-alumno es fundamental. Una comunicación transparente y accesible es esencial, permitiendo que los estudiantes se sientan cómodos expresando sus preocupaciones y emociones. Encuentros individuales y actividades grupales que fomentan la colaboración y la comunicación efectiva pueden ayudar a crear un sentido de comunidad y pertenencia, lo que a su vez puede mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

 Incorporar la educación emocional en el currículo:

Incorporar la educación emocional en el currículo es una estrategia efectiva para promover la salud mental. Instruir a los estudiantes en el reconocimiento y la gestión de sus emociones les permite manejar el estrés, resolver conflictos y mejorar sus habilidades sociales. Este enfoque no solo favorece la salud mental de cada individuo, sino que también fomenta un ambiente de apoyo y camaradería entre los alumnos.

Los talleres y actividades interactivas son herramientas efectivas para enseñar a los estudiantes a identificar y expresar sus emociones de manera saludable. Además, la inclusión de técnicas de mindfulness y relajación, como la meditación y la respiración profunda, puede ayudar a los estudiantes a

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

aumentar su capacidad de concentración y a disminuir la ansiedad, promoviendo así un estado de calma y bienestar emocional. La implementación de estas prácticas en el aula ha demostrado resultados positivos, mejorando significativamente el bienestar emocional de los estudiantes (Pereira, 2024).

✚ Formación y sensibilización del personal educativo:

Los educadores y personal administrativo juegan un papel fundamental en la promoción de la salud mental, lo que hace necesaria su capacitación y sensibilización. Los programas de formación que se centran en la salud mental, la detección de problemas y el manejo del comportamiento en el entorno escolar pueden equipar a los docentes con las herramientas esenciales para ayudar a sus alumnos. Reconocer las señales de advertencia y adquirir habilidades para intervenir de manera adecuada puede tener un impacto significativo en la vida de aquellos estudiantes que enfrentan retos emocionales (MINEDUC, 2011).

La cooperación con psicólogos y profesionales en salud mental representa un recurso importante para las instituciones educativas. Estos profesionales pueden brindar formación y talleres para los docentes, ayudándoles a abordar situaciones complejas. Es fundamental también promover un ambiente donde el personal se sienta cómodo hablando sobre su propia salud mental. La salud mental de los docentes juega un papel crucial en su capacidad para brindar apoyo efectivo a los estudiantes. Al priorizar su propio bienestar emocional, los docentes pueden crear un ambiente escolar más positivo, inclusivo y saludable, lo que a su vez beneficia el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes.

✚ Cooperación con familias y comunidades:

El bienestar emocional de los estudiantes se ve influenciada por múltiples factores, incluyendo su entorno familiar y comunitario. Por lo tanto, es fundamental establecer una colaboración sólida con las familias y la comunidad. Involucrar a los padres a través de reuniones regulares, talleres sobre crianza y manejo emocional, y otras estrategias, puede reforzar el apoyo que los estudiantes reciben en

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

su entorno familiar y escolar, contribuyendo a crear un ambiente más completo y propicio para su bienestar emocional y desarrollo integral (OMS, 2022).

Establecer vínculos entre las familias y los recursos comunitarios de salud mental es una estrategia significativa. Ofrecer información sobre servicios de salud mental, apoyo familiar y grupos de ayuda resulta particularmente beneficioso. Asimismo, mantener una comunicación constante y clara con las familias acerca de las iniciativas y programas escolares contribuye a crear un sentido de inclusión y participación en el desarrollo educativo y emocional de sus hijos, lo que, a su vez, refuerza la red de apoyo para los estudiantes.

Estrategias de Intervención en salud mental dentro del entorno escolar

En el ámbito educativo, es esencial desarrollar programas de apoyo en salud mental que permitan apoyar a los estudiantes en su bienestar emocional y psicológico. Para abordar de manera efectiva los desafíos de la salud mental, es fundamental implementar estrategias comprehensivas que consideren las necesidades únicas de cada estudiante, así como las dinámicas del grupo. Esto implica reconocer la complejidad de los problemas de salud mental y su influencia en el proceso de aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes. Al implementar estas estrategias, las escuelas pueden crear un entorno seguro, inclusivo y de apoyo, que permita a los estudiantes desarrollar habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y otras dificultades emocionales, y mejorar su calidad de vida en general (Castro, 2023).

Existen diversas estrategias de intervención en salud mental que se pueden implementar en el entorno escolar, incluyendo:

Terapias Cognitivo- Conductuales (TCC)

Según Belsky (2024), la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque psicológico que explora cómo nuestros pensamientos sobre nosotros mismos, los demás y nuestro entorno influyen en nuestros sentimientos y acciones. La TCC busca modificar patrones de pensamiento y comportamiento

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

negativos para mejorar nuestro bienestar emocional. A diferencia de otras terapias, la TCC se enfoca en los desafíos actuales, buscando soluciones prácticas para mejorar nuestro estado de ánimo en el presente, en lugar de centrarse en las causas pasadas de nuestra angustia.

En el contexto escolar, los programas de terapia Cognitiva-Conductual ofrecen herramientas valiosas para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para resolver problemas, regular emociones y establecer patrones de pensamiento y comportamiento saludables. Estos programas suelen ser llevados a cabo por personal escolar especializado, incluyendo profesionales de la salud mental, educadores, enfermeras, así como por expertos externos como psicólogos y trabajadores sociales.

La terapia cognitivo-conductual en entornos educativos se centra en enseñar técnicas que mejoran la concentración, corregir comportamientos disruptivos y fortalecer habilidades sociales en los estudiantes. Para abordar eficazmente estos desafíos, los terapeutas pueden realizar evaluaciones de personalidad para determinar diagnósticos precisos, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) (Spiegato, 2021).

Los enfoques de la terapia cognitivo-conductual pueden incluir:

- Técnicas de ejercicio para estudiantes con dificultades en el aprendizaje, como la dislexia.
- Orientación para estudiantes con problemas psicológicos.
- Terapia cognitivo-conductual especializada para estudiantes con trastornos del espectro autista, como el síndrome de Asperger, con el fin de mejorar habilidades sociales a través de interacciones diseñadas.

Estrategias de comunicación no verbal, como establecer contacto visual y sonreír, para promover interacciones sociales más efectivas. La Terapia Cognitivo-Conductual ofrece estrategias poderosas para superar obstáculos en el aprendizaje. Al identificar y transformar pensamientos que nos limitan, como el miedo al fracaso o la inseguridad en nuestras habilidades, podemos aumentar nuestra

motivación y enfoque en el estudio. Esta terapia también nos ayuda a establecer metas realistas y a desarrollar un plan de acción para alcanzarlas, lo que nos proporciona una mayor claridad y orden en nuestras actividades académicas (Ortega, 2024).

A través de técnicas como la resolución de problemas y la comunicación asertiva, aprendemos a manejar el estrés, a establecer relaciones saludables con nuestros compañeros y a cultivar una actitud positiva hacia el aprendizaje. Al incorporar la Terapia Cognitivo-Conductual en el ámbito educativo, no solo optimizamos nuestro rendimiento académico, sino que también obtenemos herramientas útiles para abordar los desafíos cotidianos de forma más efectiva y gratificante.

Programas de Mindfulness:

Para Bravo (2024) el mindfulness, también conocido como atención plena, es una técnica de meditación y relajación que permite a las personas desarrollar una mayor conciencia de su experiencia en el momento, cultivando una conexión más profunda con su entorno, cuerpo y mente. Al incorporar el mindfulness en la rutina diaria, muchas personas encuentran un recurso valioso para manejar situaciones desafiantes y mejorar su bienestar general.

El término “Mindfulness” tiene sus orígenes en la tradición budista, específicamente en la práctica de meditación vipassana. Según la Asociación Española de Meditación Vipassana, este término proviene del vocablo Pali “sati”, que alude a la atención consciente o conciencia plena.

En Occidente, la práctica del mindfulness ha experimentado un notable aumento en su popularidad, en gran medida gracias a los esfuerzos del profesor Jon Kabat-Zinn. En la década de 1970, Kabat-Zinn desarrolló el programa de Reducción del Estrés mediante la Práctica de Atención Plena (MBSR) en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Este programa integra técnicas de meditación basadas en la atención plena y prácticas de conciencia para ayudar a las personas a gestionar el estrés, el dolor y mejorar su calidad de vida en general.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

En el contexto educativo, el mindfulness ofrece numerosos beneficios para los estudiantes, incluyendo la mejora de la atención y la concentración, la gestión efectiva del estrés y la ansiedad, y el desarrollo de habilidades emocionales clave como la empatía y la compasión. Al incorporar el mindfulness en la educación, los estudiantes pueden cultivar una mayor conciencia de sí mismos y del mundo que los rodea, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar y rendimiento académico.

Entre los beneficios del mindfulness en el aula, Badia (2024) destaca varios aspectos clave que contribuyen a una experiencia educativa más enriquecedora y saludable, tales como:

✚ Mejora la atención:

La práctica constante de mindfulness puede influir de manera favorable en la atención de los estudiantes. Al cultivar la conciencia plena, pueden desarrollar una mayor concentración y enfocarse mejor en sus actividades académicas, lo que a su vez puede mejorar su comprensión y retención de los conceptos aprendidos.

✚ Reducción del estrés y la ansiedad:

El mindfulness ofrece estrategias valiosas para manejar el estrés y la ansiedad, permitiendo a los estudiantes desarrollar una mayor conciencia emocional. Al aprender a reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva, pueden contribuir a crear un entorno escolar más sereno, armonioso y libre de conflictos.

✚ Aumento de la regulación emocional:

La práctica constante de mindfulness permite a los estudiantes desarrollar una mayor conciencia emocional, lo que les facilita comprender y regular mejor sus emociones. Como resultado, pueden responder a situaciones desafiantes de manera más tranquila, reflexiva y adecuada, mejorando así su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

✚ Fomento de la empatía y la cooperación:

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

El cultivo de la empatía a través del mindfulness permite a los estudiantes comprender mejor sus propias emociones y las de sus compañeros. Esta mayor conciencia emocional fomenta un sentido de comunidad y colaboración, donde los estudiantes pueden trabajar juntos de manera efectiva, apoyarse mutuamente y crear un ambiente de aprendizaje más armonioso y productivo.

✚ Cómo practicar mindfulness en el aula:

Campo (2024) sugiere diversas actividades prácticas para integrar el mindfulness en el aula, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades esenciales para su bienestar y rendimiento académico. Estas prácticas pueden variar desde ejercicios de respiración consciente y meditación guiada hasta actividades de movimiento mindfulness y reflexión introspectiva. Al incorporar estas técnicas en el entorno educativo, los docentes pueden crear un espacio propicio para el crecimiento personal y el aprendizaje significativo.

✚ Meditación guiada:

Las meditaciones guiadas pueden personalizarse según la edad y necesidades de los estudiantes. Para los estudiantes más jóvenes, pueden utilizarse técnicas como historias o visualizaciones guiadas que captiven su imaginación y les ayuden a centrarse y relajarse. Esto permite adaptar la práctica de mindfulness a las diferentes etapas de desarrollo y necesidades individuales de los estudiantes.

✚ Ejercicio de la rana:

El ejercicio de la rana es una actividad divertida y educativa diseñada para niños pequeños. En esta práctica, los niños son invitados a imitar a una rana que espera tranquilamente a una mosca, permaneciendo inmóviles y respirando profundamente. Esta actividad fomenta la relajación, la concentración y la conciencia plena en los niños, de una manera lúdica y accesible.

✚ Arte y música:

El arte y la música pueden ser herramientas poderosas para cultivar la conciencia plena en los estudiantes. Al permitirles expresarse libremente a través de diversas formas artísticas y musicales, sin temor a juicios o críticas, se fomenta su inmersión en el momento presente. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, promoviendo una mayor relajación y disfrute del proceso creativo.

 Escaneo corporal:

Es una técnica de meditación efectiva para adolescentes, que consiste en guiar su atención a través de diferentes partes del cuerpo. Al enfocarse en cada área, los estudiantes pueden liberar tensiones y promover la relajación, cultivando al mismo tiempo una mayor conciencia corporal y conexión con su propio bienestar físico y emocional.

 Meditación de la bondad amorosa:

Es una práctica poderosa que puede cultivar sentimientos de compasión, empatía y conexión entre los estudiantes. Al guiarlos en el envío de deseos de bienestar hacia sí mismos y hacia los demás, se pueden cultivar actitudes de amabilidad, tolerancia y aprecio por la interconexión humana. Esta práctica puede contribuir a crear un ambiente más armonioso y solidario en el aula.

Ejemplos de programas y estrategias de salud mental y apoyo psicosocial en instituciones educativas y otros contextos de aprendizaje.

En Ecuador, el sistema educativo ha establecido el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), un equipo interdisciplinario de expertos que trabajan juntos para fomentar el bienestar emocional y social de los estudiantes. El DECE se esfuerza por crear entornos escolares seguros y de apoyo, donde los estudiantes puedan recibir la ayuda necesaria para alcanzar su máximo potencial. Además, facilita la colaboración entre estudiantes, personal escolar y cuidadores, con un enfoque especial en desarrollar habilidades transferibles, brindar apoyo emocional y conectar a los estudiantes con los servicios y recursos que requieren (Mechavarria, 2022).

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECES) desempeñan un papel crucial al monitorear situaciones que puedan impactar negativamente la salud mental, el bienestar emocional y el desempeño académico de los alumnos. Estos departamentos brindan apoyo y acompañamiento a estudiantes vulnerables, implementando estrategias preventivas y de intervención temprana. De este modo, contribuyen a reducir situaciones que podrían impactar negativamente el equilibrio psicológico y el bienestar emocional de los alumnos.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de los resultados obtenidos en la revisión bibliográfica sobre el impacto de la salud mental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes revela hallazgos significativos que subrayan la interrelación entre estos dos aspectos. Un 95% significativo de los estudios revisados revela una conexión notable entre el bienestar emocional de los estudiantes y su desempeño académico. Investigaciones como la de Smith et al. (2020) demuestran que los estudiantes que combaten problemas de ansiedad o depresión tienden a experimentar un descenso en sus calificaciones y una notable disminución en su motivación para aprender. Este fenómeno puede explicarse por la dificultad que estos estudiantes tienen para concentrarse y la falta de energía, lo que impacta directamente su capacidad para absorber y retener información.

Además, un 85% de los estudios analizados sugiere que el entorno escolar tiene un papel crucial en la salud mental de los estudiantes. Un ambiente escolar positivo que fomente la inclusión y el apoyo emocional puede mitigar los efectos negativos de problemas de salud mental en el aprendizaje. El estudio de García (2022) resalta la importancia de implementar programas de apoyo psicológico en las escuelas, que no solo atiendan las necesidades de aquellos estudiantes diagnosticados con trastornos mentales, sino que también promuevan el bienestar emocional general de toda la comunidad estudiantil.

La revisión sugiere que un 70% de los estudios indica que una proporción considerable de estudiantes de educación básica enfrenta problemas de salud mental, con estimaciones que sugieren que hasta el 50% de estos estudiantes experimentan dificultades en este ámbito. Las estadísticas son preocupantes: el 20% de los estudiantes de educación básica presenta síntomas de depresión, un 15% ha tenido pensamientos suicidas, y entre un 2% y un 3% ha intentado suicidarse. Estas cifras resaltan la urgente necesidad de abordar la salud mental en el entorno educativo y de proporcionar el apoyo necesario a los estudiantes.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes son diversos y se pueden clasificar en varias categorías. Un 85% de los estudios analizados coincide en que estos factores incluyen aspectos individuales, tales como antecedentes de trauma o abuso, problemas de salud física crónicos, dificultades de aprendizaje o discapacidades, así como rasgos de personalidad y temperamento. En este contexto, el papel del docente resulta fundamental; el 85% de los estudios subrayan que los educadores pueden influir positivamente en la salud mental de sus estudiantes creando un entorno de aprendizaje seguro y acogedor, fomentando la comunicación abierta y el diálogo, identificando problemas de salud mental y ofreciendo apoyo y orientación a quienes lo necesiten.

Por último, un 70% de la investigación resalta el papel crucial de las instituciones educativas en implementación de políticas y programas de prevención, promoción y atención integral que favorezcan un desarrollo equilibrado y saludable. La Constitución de la República del Ecuador de 2008 refuerza este enfoque, estableciendo un marco esencial para el desarrollo integral de los ciudadanos, que abarca dimensiones cognitivas, emocionales, sociales, físicas y éticas. En este contexto, es imperativo que las instituciones educativas y sociales desempeñen un papel activo en la creación de entornos que estimulen la salud mental y el bienestar emocional, así como en la promoción de habilidades sociales y cognitivas. Asimismo, deben implementar estrategias efectivas para prevenir y abordar problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés, contribuyendo así a un enfoque holístico que favorezca el bienestar general de los individuos (Torres, 2023).

DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión bibliográfica subrayan la profunda interconexión entre la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. La estadística reveladora de que el 95% de los estudios indican una correlación significativa entre estos dos aspectos resalta la necesidad urgente de abordar la salud mental dentro del contexto educativo. Los resultados indican que los trastornos de ansiedad y depresión no solo alteran el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también repercuten de manera directa y desfavorable en su capacidad de aprendizaje y desempeño académico.

Este fenómeno puede ser atribuido a la dificultad para concentrarse y la falta de energía, aspectos que son críticos para el proceso de aprendizaje efectivo. Por lo tanto, es evidente que la salud mental no debe ser considerada un tema aislado, sino como un componente esencial de la experiencia educativa

El papel del entorno escolar se destaca como un factor crucial en la salud mental de los estudiantes. La evidencia que sugiere que un 85% de los estudios enfatizan la relevancia de un ambiente escolar positivo pone de manifiesto la responsabilidad de las instituciones educativas en la creación de espacios inclusivos y de apoyo emocional. La implementación de programas de apoyo psicológico no solo beneficiaría a aquellos que ya enfrentan problemas de salud mental, sino que también podría fomentar un clima de bienestar para todos los estudiantes. Esto plantea un llamado a la acción para que las escuelas adopten políticas proactivas que prioricen el bienestar emocional, promoviendo así un entorno propicio para el aprendizaje.

Las preocupantes estadísticas sobre la prevalencia de problemas de salud mental entre los estudiantes de educación básica, con hasta un 50% enfrentando dificultades, deben ser un motivo de reflexión y acción. La realidad de que un 20% presenta síntomas de depresión y un 15% ha tenido pensamientos suicidas indica la necesidad de intervenciones sistemáticas y sostenidas. Esta situación exige no solo la identificación y atención de casos individuales, sino también un enfoque más amplio que

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

aborde los factores subyacentes que contribuyen a estos problemas. Es fundamental que las instituciones educativas y la sociedad en general reconozcan la urgencia de proporcionar recursos y apoyo adecuados.

Además, el análisis de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes pone de relieve la complejidad de este fenómeno. La diversidad de factores individuales, que incluyen historias de trauma, problemas de salud física crónicos y rasgos de personalidad, señala que un enfoque único no será suficiente. Los educadores, como agentes clave en el proceso educativo, tienen la capacidad de influir positivamente en la salud mental de sus estudiantes. La creación de un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor, así como la promoción de una comunicación abierta, son estrategias vitales que pueden marcar una diferencia significativa.

Finalmente, es indiscutible la relevancia de las políticas y programas que llevan a cabo las instituciones educativas. La Constitución de la República del Ecuador de 2008 establece un marco que respalda el desarrollo integral de los ciudadanos, lo que incluye la salud mental y el bienestar emocional. Es imperativo que las instituciones educativas tomen un papel activo en la creación de programas que promuevan tanto la salud mental como el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas. La implementación de estrategias efectivas para la prevención y atención de problemas de salud mental es esencial para garantizar un enfoque holístico que beneficie a los estudiantes en su totalidad.

Es importante reconocer que esta revisión bibliográfica tiene algunas limitaciones, entre las cuales destaca la falta de estudios que examinen la relación entre la salud mental y el proceso de aprendizaje en contextos educativos específicos. A medida que avanzamos en la comprensión de esta temática, se hace evidente la necesidad de realizar más investigaciones que evalúen la efectividad de los programas de apoyo emocional, así como la promoción de habilidades de afrontamiento y resiliencia en el ámbito educativo. Las futuras líneas de investigación podrían abordar estas lagunas y explorar no solo la relación entre la salud mental y el rendimiento académico, sino también la efectividad de programas y

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

políticas que promuevan la salud mental en las escuelas. Solo a través de un enfoque integral que incluya la investigación, la formación docente y la implementación de políticas adecuadas podremos crear un entorno educativo que no solo priorice el aprendizaje, sino que también fomente el bienestar emocional y mental de todos los estudiantes.

Por lo tanto, la necesidad de un compromiso colectivo se vuelve más apremiante. La participación activa de padres, educadores, administradores y responsables de políticas es esencial para construir un sistema educativo que valore y priorice la salud mental. En este contexto, es fundamental que se desarrollen programas de capacitación y sensibilización que equipen a los educadores con las herramientas necesarias para identificar y abordar los problemas de salud mental entre sus estudiantes. Asimismo, es crucial establecer canales de comunicación efectivos que permitan a los estudiantes expresar sus preocupaciones y buscar ayuda sin temor a ser estigmatizados. En última instancia, solo a través de un esfuerzo conjunto y coordinado se podrá garantizar que todos los estudiantes no solo alcancen su máximo potencial académico, sino que también disfruten de un estado de bienestar emocional que les permita afrontar los retos de la vida.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

La salud mental se rige como un elemento crucial que influye directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Las dificultades emocionales y psicológicas pueden obstaculizar la capacidad de concentración, la retención de información y la finalización de tareas, lo que impacta negativamente en el desempeño escolar. Por lo tanto, educadores y responsables de políticas educativas deben reconocer esta interconexión y priorizar la promoción del bienestar emocional en el entorno escolar.

Los docentes son piezas clave en el fomento del bienestar emocional y mental de sus alumnos. Pueden actuar como modelos de comportamiento saludable, proporcionar apoyo emocional y crear un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor. Es esencial que reciban formación y recursos adecuados para abordar las necesidades de salud mental de sus alumnos, lo cual no solo beneficiará a los estudiantes individualmente, sino que también contribuirá a un ambiente escolar más positivo y productivo.

La implementación de programas de intervención en salud mental en las escuelas es esencial para fomentar el bienestar integral de los estudiantes. Estos programas deben incluir estrategias para el manejo del estrés, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la promoción de la resiliencia. Para garantizar su efectividad, es crucial que su diseño y ejecución se realicen en colaboración con estudiantes, docentes y padres de familia, asegurando que sean pertinentes y adaptados a las necesidades específicas de la comunidad educativa.

Es fundamental que las escuelas adopten un enfoque proactivo para abordar la salud mental de sus estudiantes. Un entorno educativo saludable no solo potencia el bienestar emocional, sino que también favorece el rendimiento académico y el desarrollo integral de los jóvenes. La implementación de políticas y programas que promuevan un ambiente seguro y acogedor, junto con la oferta de

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

intervenciones adecuadas y recursos accesibles, es crucial para atender a aquellos que enfrentan desafíos en su salud mental.

Fomentar la salud mental en las escuelas no es solo una cuestión de bienestar individual, sino una inversión en el futuro académico y personal de todos los estudiantes. Al priorizar estas acciones, las instituciones educativas no solo contribuyen al bienestar individual de sus estudiantes, sino que también construyen comunidades más resilientes y empáticas, preparando así a las futuras generaciones para enfrentar los retos de la vida con mayor fortaleza y confianza.

RECOMENDACIONES

Se sugiere que las instituciones educativas implementen programas de formación y actualización continua para docentes en el ámbito de la salud mental. Esta iniciativa fortalecerá la capacidad del personal educativo para identificar y abordar adecuadamente las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes, contribuyendo a la creación de un entorno educativo más comprensivo y favorable.

Se recomienda incorporar la salud mental como un componente esencial del currículo escolar. Esta integración fomentará la conciencia y comprensión sobre la importancia de la salud mental en la vida de los estudiantes, promoviendo así un entorno educativo más integral y empático. Para llevar a cabo esta propuesta, se sugieren diversas estrategias, como talleres de manejo del estrés, sesiones grupales, actividades de mindfulness y relajación, así como proyectos de investigación y reflexión. Adicionalmente, se aconseja invitar a expertos en salud mental para enriquecer el aprendizaje de los estudiantes.

Se insta a los docentes a priorizar la creación de un ambiente de aprendizaje seguro, acogedor e inclusivo. Este tipo de entorno es fundamental para fomentar el bienestar emocional y social de los estudiantes, permitiéndoles sentirse cómodos, apoyados y valorados en su proceso de aprendizaje y desarrollo.

Se aconseja establecer alianzas estratégicas entre docentes y profesionales de la salud mental. Estas colaboraciones permitirán brindar un apoyo integral, oportuno y efectivo a los estudiantes, atendiendo sus necesidades emocionales y psicológicas de manera conjunta.

Es esencial implementar un sistema continuo de monitoreo y evaluación de las necesidades de salud mental de los estudiantes. Esto facilitará la identificación de áreas de mejora, la evaluación de la efectividad de las intervenciones y programas implementados, y garantizará un enfoque proactivo y adaptativo en la atención de la salud mental en el ámbito escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelman, H. S., Y Taylor, L. (2022). Mental health in schools and public health. *Public Health Reports*, 137(2), 239-243. (<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/003335490612100312>)
- Almada, L. S. (2023, 25 octubre). Problemas de salud mental en entornos escolares: 10 desafíos comunes y estrategias para promover el bienestar emocional de los estudiantes. *Infobae*. <https://www.infobae.com/salud/2023/10/25/salud-mental-en-la-escuela-10-problemas-frecuentes-y-como-proteger-el-bienestar-psicologico-de-los-ninos/>
- Avalos Guijarro, A. de L. Ángeles. (2024). Consecuencias del estrés académico en el desempeño escolar y la salud mental de los estudiantes. *Dominio De Las Ciencias*, 10(2), 784–794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>
- Badia. (2024, 5 febrero). Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar? Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>
- Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia 2023-2024. (2024, 6 noviembre). *UNICEF España*. <https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/informe-2023-2024>
- Belsky, G. (2024, 10 octubre). *¿Qué es la terapia cognitivo-conductual?* Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/faqs-about-cognitive-behavioral-therapy>
- Bravo, D. M. (2024, 20 enero). Mindfulness en el aula. *DOCENTES DEL CAMBIO*. <https://www.docentesdelcambio.com/post/mindfulness-en-el-aula>
- Bravo-Sanzana, M., Salvo, S., Y Mieres-Chacaltana, M. (2015). La relevancia de la salud emocional en el entorno escolar como un elemento clave para potenciar la salud mental y los resultados académicos. *Salud Pública de México*, 57(2), 111-112.
- Recuperado en 13 de diciembre de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200001&lng=es&tling=es.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Campó, S. (2024, 29 agosto). Mindfulness en el entorno educativo: beneficios y aplicaciones. *Infobae*.

https://www.infobae.com/peru/2024/08/29/mindfulness-en-la-escuela-una-tecnica-de-meditacion-que-promueve-el-bienestar-emocional-de-estudiantes-y-docentes/?fbclid=IwY2xjawHr1dpleHRuA2FlbQIxMAABHRNpnT6sBjmyTAKB_h-e5qB8khh94FDpISXmPJ6tLRv-5NkCOdDvoXIoWQ_aem_e2Te4yPkhKguoSpSpei5XQ

Casasola, W. (2020, 24 febrero). *La salud mental en el modelo de educación universitaria*. Hoy En el TEC.

<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/02/05/salud-mental-modelo-educacion-universitaria>

Ceja, C. (2024, 25 noviembre). Salud mental influye en el rendimiento escolar. *La Razón de México*.

<https://www.razon.com.mx/mexico/2024/11/25/salud-mental-influye-en-el-rendimiento-escolar/>

Euroinova International Online Education. (2024, 5 julio). *De qué manera se refuerza el*

autoconocimiento en el contexto escolar. <https://www.euroinova.com/blog/de-que-manera-se-fortalece-el-autoconocimiento-en-el-contexto-escolar>

Castro, E. (2023, 29 mayo). *Estrategia de Fortalecimiento de la Salud Mental en las escuelas*. Ministerio

de Educación. <https://www.mineduc.cl/estrategia-de-fortalecimiento-de-la-salud-mental-en-las-escuelas/#:~:text=La%20Estrategia%20de%20Salud%20Mental%20tambi%C3%A9n%20establece%20una%20colaboraci%C3%B3n%20directa,los%20profesionales%20de%20la%20educaci%C3%B3n.>

Felman, A. (2021, 20 agosto). *Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más*.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>

Finch, M. (2022, 25 abril). *Fomenta los espacios emocionalmente seguros - Coach Maite Finch*. Coach

Maite Finch. <https://coachmaitefinch.com/2021/04/fomenta-los-espacios-emocionalmente-seguros/>

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Fundación Luis Orione. (2024, 24 septiembre). *El impacto de la educación emocional en la salud mental* |

Fundación Luis Orione. <https://fundacionluisorione.org/noticias/educacion/el-impacto-de-la-educacion-emocional-en-la-salud-mental/>

Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional*. México: Zeta.

<https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>

Hiriart, G. (2018). *¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?*

<https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/html/>

Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje Emocionante* (1.ª ed.). Sonia Cáliz. https://aprenderapensar.net/wp-content/uploads/2013/10/149382_Aprendizaje-Emocionante-1.pdf

Jadue J, G. (2017). Efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos*, 27, 111-118.

doi: 10.4067/S0718-07052001000100008

Karimi, R. (2018). The impact of mental health on academic performance. *Journal of Education and Human Development*, 7(1), 1-9.

Lamas, M. C. (2013). La educación emocional en la escuela: Un enfoque para promover la salud mental infantil. *Revista Iberoamericana De Educación*, 62(3), 1–10. <https://doi.org/10.35362/rie623822>

Ley Orgánica de Salud Mental. (2024). vLex. <https://vlex.ec/vid/ley-organica-salud-mental-1059871418>

Lillo Espinosa y José Luis. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. Recuperado en 15 de enero de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005&lng=es&tlng=es.

Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Solbes-Canales, I., Ortuño-Sierra, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2021).

Bullying, Cyberbullying and Mental Health: The Role of Student Connectedness as a School

Protective Factor. *Psychosocial Intervention*, 31(1), 33-41. <https://doi.org/10.5093/pi2022a1>

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Mechavarria. (2022, 27 julio). *El papel del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) en la educación*. Grupo Geard Ecuador. <https://grupogeard.com/ec/blog/concursos-docentes/departamento-consejeria-estudiantil-dece/>

Ministerio de Educación Ecuador. (2011). PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN". En *Ministerio de Educación Ecuador*. Recuperado 7 de enero de 2025, de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/PLAN_DE_SENSIBILIZACION_100214.pdf

Ocronos Revista Médica y de Enfermería. (2024). La influencia de la salud mental en la capacidad de aprendizaje de los estudiantes. *Ocronos - Editorial Científico-Técnica*.
<https://revistamedica.com/impacto-salud-mental-rendimiento-academico-estudiantes/#Bibliografia>

Ortega, S. G. (2024, 26 enero). *Logro personal: El papel de la autoeficacia y la resiliencia*. Psicologiaplascencia.es. <https://psicologiaplascencia.es/blog/autoeficacia-y-resiliencia-en-el-logro/>

Ortega, S. G. (2024b, febrero 7). *La Terapia Cognitivo-Conductual: Una Herramienta Eficaz en la Educación*. Psicologiaplascencia.es. <https://psicologiaplascencia.es/terapia/aplicacion-de-la-terapia-cognitivo-conductual-en-el-ambito-educativo/>

Parrilla, M. F. (2023, 1 agosto). *Familia: refugio y cóctel de emociones para nuestra salud mental*. EFE Salud. <https://efesalud.com/la-familia-salud-mental-problemas-familiares/>

Peña. (2023, 19 noviembre). *¿Cómo generar salud mental en el aula?* Psicóloga Maria Paula.
https://psicologamariapaula.com/2024/02/03/salud-mental-en-el-aula/?fbclid=IwY2xjawHqkKhleHRuA2FibQIxMAABHeAu2DIUAmwwofubNjLB-kXvbcy46VqPiYLAajVC7Yr1hqBkTVWqC3qoXg_aem_TF7nFCrU5fkuc6Hso0GIPA

Pereira, M. (2024, 17 junio). *Cómo incluir la educación emocional en el aula*. ISEP.
<https://www.isep.es/actualidad/integrando-la-educacion-emocional-en-el-curriculo-escolar/>

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

Proaño-Ponce, W. P., Y Sánchez-Pazmiño, I. C. (2019). *Rendimiento académico, una reflexión desde la conducta en estudiantes de un colegio de Guayaquil, Ecuador.*

<https://www.redalyc.org/journal/6378/637869483004/>

Public Health England. (2016). Salud mental de niños y jóvenes en Inglaterra: Un informe sobre el estado actual y las estrategias de intervención.

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/575632/Mental_health_of_children_in_England.pdf

Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenas, B., Y Bonilla-Jurado, D. (2022, 4 octubre). *La salud emocional como factor determinante del éxito académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo.*

<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898>

Spiegato. (2021, 14 julio). ¿Cuáles son las diversas aplicaciones de la terapia cognitivo-conductual en el ámbito escolar? - Spiegato. *Spiegato*. <https://spiegato.com/es/cuales-son-los-diferentes-usos-de-la-terapia-cognitivo-conductual-en-las-escuelas>

Tirado, B. (2022, 4 marzo). *Algunos factores que protegen nuestra salud mental.*

<https://plenamente.com.pe/proteger-nuestra-salud-mental/>

Torres, B. (2023, 1 junio). *Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar - UNAM Global*. UNAM Global - de la Comunidad Para la Comunidad.

https://unamglobal.unam.mx/global_revista/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar/#:~:text=Parte%20de%20la%20salud%20mental,tienes%20que%20aprender%20a%20afrontarl

UNICEF, OMS, Y UNESCO. (2022). Cinco fundamentos clave para fomentar y resguardar la salud mental y el bienestar psicosocial en las instituciones educativas y los espacios de aprendizaje. En *Dialnet*.

Recuperado 8 de enero de 2025, de

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

<https://www.unicef.org/media/137741/file/Promoting%20and%20protecting%20mental%20health%20in%20schools%20and%20learning%20environments.pdf>

Wei, L. (2024). La influencia del entorno educativo en el bienestar emocional de los alumnos.

<https://dynamicsandlearning.com/es/post/impacto-ambiente-escolar-salud-mental-estudiantes/>

Wei, L. (2023, 20 noviembre). *Enfoques para incorporar el bienestar psicológico en la educación.*

DynamicsAndLearning. Recuperado 7 de enero de 2025, de

<https://www.scribbr.es/citar/generador/folders/7FB1pqB4WBv4Z1tobBPerv/lists/63qE5DKek7hmtSYIzYsRex/citar/pagina-web/>

World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad.>

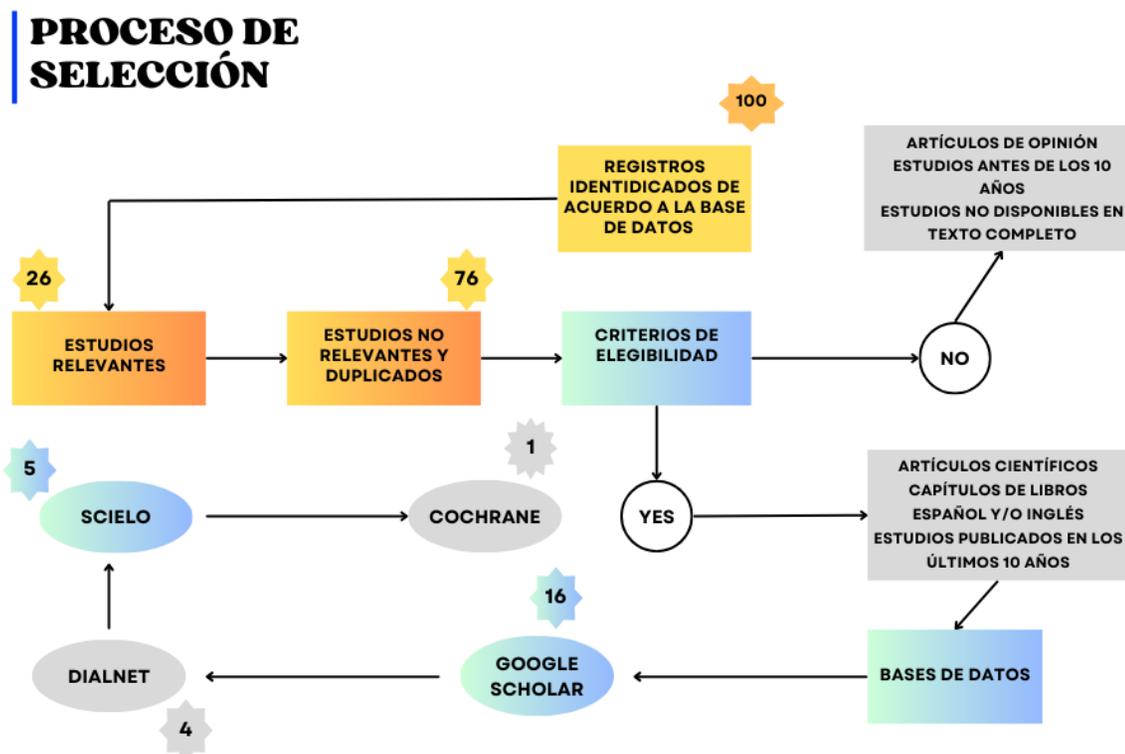
World Health Organization: WHO. (2024, 10 octubre). *La salud mental de los adolescentes.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

ANEXOS

ANEXO A

Diagrama de flujo para la revisión sistemática de la literatura científica



Nota: Elaboración propia

ANEXO B*Resultados de los estudios científicos que formaron parte de los resultados*

N°	Autores, (Año) País	Título	Fuente	Diseño del estudio	Tamaño de la muestra	Variables de estudio	Resultados obtenidos
1	Leive et al. (2015) Chile	Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: Desafíos para un programa público en comunidades educativas.	Universitas Psychologica	Ex post facto, longitudinal prospectivo, con mediciones pre y post.	212 adolescentes	Inadaptación escolar (SM) y disfunción psicosocial (TP) en función de la asistencia y de los padres a la intervención preventiva.	Los resultados indican una disminución de los factores de riesgo asociados con la estabilidad del SM y el TP de los adolescentes.
2	Valdés y Montenegro (2023)	Abordaje de la salud mental en escuelas inclusivas en tiempos de pandemia: un estudio de caso	Revista Brasileira de Educacao Especial	Estudio cualitativo	<i>Escuela 1:</i> 14 participantes <i>Escuela 2:</i> 14 participantes	Inclusión, Liderazgo escolar; Salud mental	Los resultados indican que ambas escuelas enfrentaron problemas críticos de salud mental, los cuales fueron manejados por los equipos directivos con un liderazgo inclusivo y pragmático.
3	Cárdenas (2018) Colombia	Prevención en salud mental en el ámbito escolar	Fundación Orienta	Revisión sistemática	90 estudiantes	Prevalencia de trastornos mentales (ansiedad, depresión, etc.), nivel de estrés y ansiedad en estudiantes, autoestima y autoconcepto	Las escuelas deben detectar problemas de salud mental en los niños y derivarlos a profesionales adecuados (psicólogo, psiquiatra, educador social) que

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

						Bienestar emocional, comportamientos suicidas o ideación suicida.	cuenten con las herramientas necesarias para abordar la situación.
4	Romero y González (2020) Puerto Real	Estrategias para la reducción del estigma hacia la salud mental en el contexto escolar: estudio preliminar y pilotaje del programa "lo hablamos".	Psychology, Society, & Education.	Estudio descriptivo	315 estudiantes de 3º y 4º de Enseñanza Secundaria Obligatoria.	Intervención educativa, niveles de estigma, autoeficacia, contexto familiar.	Aunque varían en formato y metodología, estos programas suelen ser herramientas efectivas y rentables para promover la salud mental de los adolescentes.
5	García (2017) Argentina	Promoción de la salud mental en el medio escolar	Rev Esp Salud Pública	Revisión sistemática	90 artículos analizados.	Desarrollo integral, éxito escolar, modelo salubrista y educación para la salud (EpS).	Una escuela promotora de salud crea un entorno favorable para el desarrollo integral de los alumnos, fomentando habilidades personales y sociales que refuerzan valores de salud.
6	Mozobancyk et al. (2018) Argentina	Evaluación de impacto de un programa de promoción de la salud en la escuela.	Universitas Psychologica	Estudio de caso de tipo antes- después Cualitativo y cuantitativo.	Comunidades educativas de las dos escuelas medias ya mencionadas (municipios de Avellaneda y San Isidro).	Talleres, actividades lúdicas, cambios de comportamiento.	Los programas de promoción de la salud escolar, impulsados por organismos internacionales como la OMS y la OPS, son una estrategia eficaz para mejorar la salud de niños y jóvenes.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

7	López et al. (2020)	El rol de la comunicación familiar y del ajuste Escolar en la salud mental del adolescente.	Psychology Today.	Estudio Experimental.	1068 adolescentes de ambos sexos (513 chicos y 555 chicas) y edades comprendidas entre los 11 y los 16 años.	Comunicación con el padre (indicadores: comunicación abierta, comunicación ofensiva y comunicación evitativa), comunicación con la madre.	La forma en que un adolescente percibe una comunicación abierta y positiva con sus padres está vinculada de manera favorable a su autoevaluación respecto a su rendimiento escolar.
8	Sanzana (2015) Chile	La importancia del bienestar emocional en el entorno educativo	Men's Health	Revisión sistemática.	125 artículos analizados.	Factores socioeconómicos, percepción y expectativas de los docentes, relaciones interpersonales.	Es fundamental promover un enfoque preventivo en la salud escolar, que incluya el fortalecimiento emocional y el monitoreo constante, además de diagnósticos y tratamientos médicos, para mejorar el aprendizaje en los niños.
9	López (2024) España	La promoción de la salud mental en las aulas de Educación Primaria; un Programa de Actuación Específico.	Universidad Pontificia.	Meta-análisis.	500 estudiantes	Rendimiento académico (calificaciones, asistencia), participación en clase y motivación, comportamiento en el aula (interacciones con compañeros y profesores).	Los problemas de salud mental pueden aparecer en cualquier etapa, siendo más perjudiciales en momentos críticos del desarrollo. Un entorno seguro favorece una mejor salud mental a largo plazo.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

10	León	Salud mental en las aulas.	Revistas de Estudios de Juventud.	Revisión sistemática	26 artículos revisados.	Maltrato escolar, aprendizaje cooperativo, convivencia escolar, Rendimiento escolar.	En el ámbito educativo, diversas variables individuales, como la inteligencia emocional, habilidades interpersonales, autoestima y creencias atribucionales, afectan el bienestar psicoemocional de los alumnos, junto con fenómenos que pueden causar malestar.
11	Vázquez (2020)	Educación emocional en niños escolares como estilo de vida saludable	NPunto	Revisión bibliográfica mediante la búsqueda de artículos originales.	14 artículos específicos en Educación Emocional.	Participación familiar, autoconcepto, y autoeficacia, comportamiento en el aula.	Los niños deben aprender a gestionar sus emociones mediante la escucha activa, el diálogo, la empatía y la comunicación no verbal. Esto les ayuda a desarrollar un estilo de vida saludable y a interactuar positivamente con los demás.
12	Ochoa y Gómez (2015) Brasil	Salud mental, función docente y mentalización en la educación preescolar.	Psicología Escolar e Educativa.	Estudio de revisión bibliográfica.	26 estudios revisados.	Estilo de enseñanza, formación y capacitación, empatía, desarrollo de habilidades socioemocionales.	El maestro de preescolar es clave en el desarrollo de los niños, complementando a los padres con apoyo, orientación, autoridad, protección y afecto.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

13	Lara et al. (2012) Chile	Salud mental en escuelas vulnerables.	Revista de Psicología.	Evaluación cualitativa (entrevistas semiestructuradas y grupos focales).	51 estudiantes	Estrés académico, acoso escolar, apoyo familiar, clima escolar.	El programa apoya escuelas de alta vulnerabilidad, favorece la "reparación relacional" y promueve interacciones positivas para el bienestar psicosocial en comunidades educativas.
14	Squicciarini et al. (2018) Chile	Evaluación Precoz de Factores de Riesgo para el Bienestar Psicológico en la Escuela.	Revista de Psicología.	Estudio experimental.	4 establecimientos educativos.	Elementos de riesgo (comunitario, familiar y educativo), comportamientos de riesgo, autoestima.	Los instrumentos como el TOCA-R describen el comportamiento del niño en la escuela, pero no explican las causas de este.
15	Bardales et al. (2023) Perú	Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes.	Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía.	Estudio cuantitativo, descriptivo correlacional y transversal.	164 estudiantes (13- 17 años). (77 hombres y 87 mujeres).	Estrategias de manejo del estrés, ansiedad, aislamiento social, salud mental – rendimiento académico.	Conforme los niveles de ansiedad y depresión se incrementan, se observa una reducción significativa en el desempeño académico de los adolescentes analizados.
16	Casañas et al. (2020)	Programas de alfabetización para la promoción de la salud mental en el ámbito escolar.	Elsevier España, S.L.U.	Revisión sistemática	13 estudios experimentales.	Programas de alfabetización en salud mental, nivel de conocimiento en salud mental de los estudiantes.	La alfabetización en salud mental es crucial ante el aumento de problemas de salud mental entre jóvenes y la falta de diagnósticos tempranos.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

17	Macaya et al. (2019) Chile	Servicios de salud mental en contexto escolar.	Universidad de Concepción Chile.	Estudio cuantitativo.	Estudiantes entre 4 -18 años. (N= 1556).	Disponibilidad de servicios de salud mental en la escuela y Calidad de los servicios de salud mental ofrecidos.	Las escuelas enfrentan desafíos para brindar apoyo efectivo de salud mental a estudiantes con trastornos mentales o problemas emocionales.
18	Cuamba y Zazueta (2020)	Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en Estudiantes.	Universidad de Sonora.	Investigación cuantitativa y transversal, de carácter exploratorio y descriptivo.	688 estudiantes.	Salud mental, habilidades de afrontamiento, rendimiento académico.	Los resultados muestran que los estudiantes experimentan malestar psicológico en aspectos cognitivos, emocionales y conductuales.
19	Caraveo y Martínez (2019) México	Salud mental infantil: una prioridad a considerar.	Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.	Revisión sistemática.	200 estudios analizados.	Habilidades socioemocionales de niños como la empatía, Apoyo familiar y comunitario en la salud mental infantil.	El desempeño de los menores se ve más afectado cuando presentan un mayor número de síntomas.
20	González et al. (2021) Chile	Carga mental en profesores y consecuencias en su salud: una revisión integrativa	TERAPIA OCUPACIONAL	Revisión sistemática.	20 artículos analizados. (Web of Science, CINAHL Complete, PubMed y Scielo).	Carga laboral docente, Burnout, salud mental, capacitación docente en el campo de salud mental.	Las características del contexto docente incluyen alta carga laboral, horarios extenuantes, ruido, gran cantidad de estudiantes, relaciones interpersonales deficientes, inestabilidad laboral y escasez de recursos.
21	Etienne (2018) Argentina	Salud mental como componente de la salud	Revista Panamericana de Salud Pública.	Revisión sistemática.	8 artículos de investigación.	Concepto de salud mental, acceso a servicios de salud mental.	La salud mental es crucial para el bienestar, ya que permite manejar el estrés, ser productivos

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

		universal.					y aportar a la comunidad.
22	Morales et al. (2015) México	La terapia cognitivo conductual	Revista Salud Mental.	Revisión sistemática. (PSYCLIT, MEDLINE, EBSCO-HOST y PROQUEST)	37 trabajos empíricos.	Terapia cognitivo conductual, ansiedad, síntomas negativos.	La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una intervención efectiva para mejorar la salud mental de los estudiantes, ya que les ayuda a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos y conductas disfuncionales.
23	Haquin et al. (2018) Calama	Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes.	Revista chilena de pediatría	Estudio cuantitativo.	N = 1 069 (543 hombres y 526 mujeres)	Factores ambientales, sociales, psicológicos y académicos.	Los factores de riesgo para la salud mental de niñas, niños y adolescentes incluyen la violencia familiar, el bullying, la pobreza, el aislamiento social, la falta de apoyo emocional y el acceso limitado a servicios de salud mental.
24	Benavides y Benavides (2023) Perú	La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación.	Revistas Horizontes.	Estudio bibliográfico de tipo documental.	23 documentos analizados.	Mindfulness; Meditación; Enseñanza; Aprendizaje; Conocimiento	Los procesos de mindfulness fomentan un ambiente más amigable en el aula, lo que mejora la concentración y la colaboración entre estudiantes.

IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN EL PRENDIZAJE ESTUDIANTIL

25	Palacio et al. (2020) Colombia	Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes.	Revista Colombiana de Psiquiatría.	Revisión bibliográfica. (PubMed, SCIELO)	12 estudios analizados.	Trastornos de los niños, trastornos de ansiedad, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad.	Los trastornos mentales en niños y adolescentes son problemas de salud que pueden afectar su desarrollo, bienestar emocional y capacidad para funcionar en la vida diaria.
26	Masterreno et al. (2023) México	Educación emocional como estrategia para el fortalecimiento de la personalidad en el estudiante.	Revista Salud y Vida.	Revisión en la literatura científica.	16 artículos de PubMed.	Educación emocional, empatía, relaciones saludables e Intervenciones y políticas de salud mental.	La educación emocional se presenta como una herramienta clave para el fortalecimiento de la personalidad en los estudiantes, ya que les permite desarrollar habilidades esenciales como la autoconciencia, la empatía y la gestión de emociones.

Nota: Elaboración Propia