



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

ROL DEL DOCENTE EN LA PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

**THE ROLE OF TEACHERS IN PROMOTING MENTAL
HEALTH AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

María de la luz García Bravo
Universidad Autónoma de Guerrero, México

Rol del Docente en la Promoción de Salud Mental en Universitarios

María de la luz García Bravo¹

smro_07@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5701-2676>

Universidad Autónoma de Guerrero

Estado de Guerrero

México

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo analizar las estrategias implementadas por los docentes universitarios que contribuyen a la promoción de la salud mental en los estudiantes. Se llevó a cabo un estudio descriptivo, de corte cualitativo, en la Universidad Autónoma del Estado de Guerrero, con la participación de 25 estudiantes y 12 docentes de diversas facultades y semestres. Se emplearon como métodos las entrevistas semiestructuradas a docentes y grupos focales con estudiantes, con un análisis temático de las respuestas. Como resultados los docentes implementaron estrategias como el acompañamiento individualizado, comunicación empática, creación de un clima de aula positivo y fomento de la resiliencia y el autocuidado. El 88 % de los estudiantes valoró positivamente estas prácticas, aunque 60 % identificó la falta de capacitación formal del profesorado como un limitante. Se reconocieron fortalezas en la generación de entornos seguros y motivadores, y se identificaron áreas de mejora que requieren formación continua y apoyo institucional. Los hallazgos destacan la importancia de la interacción docente-estudiante, la empatía y el modelado de conductas. Se concluye que los docentes son agentes activos en la promoción de la salud mental, y que su preparación y las políticas institucionales adecuadas son fundamentales para crear entornos universitarios saludables y resilientes.

Palabras clave: salud mental universitaria, rol del docente, bienestar estudiantil, estrategias pedagógicas

¹ Autor principal

Correspondencia: smro_07@hotmail.com

The role of Teachers in Promoting Mental Health Among University Students

ABSTRACT

The study aimed to analyze the strategies implemented by university teachers that contribute to promoting mental health in students. A descriptive, qualitative study was conducted at the Autonomous University of the State of Guerrero, with the participation of 25 students and 12 teachers from various faculties and semesters. The methods used were semi-structured interviews with teachers and focus groups with students, with a thematic analysis of the responses. The results showed that teachers implemented strategies such as individualized support, empathetic communication, creation of a positive classroom climate, and promotion of resilience and self-care. Eighty-eight percent of students rated these practices positively, although 60% identified the lack of formal teacher training as a limitation. Strengths were recognized in the creation of safe and motivating environments, and areas for improvement were identified that require ongoing training and institutional support. The findings highlight the importance of teacher-student interaction, empathy, and modeling behaviors. It is concluded that teachers are active agents in promoting mental health, and that their preparation and appropriate institutional policies are fundamental to creating healthy and resilient university environments.

Keywords: university mental health, role of the teacher, student well-being, teaching strategies

Artículo recibido 22 julio 2025

Aceptado para publicación: 25 agosto 2025



INTRODUCCIÓN

Antecedentes

La salud mental en los contextos universitarios se ha convertido en un desafío global, ya que diversos estudios muestran un aumento significativo de trastornos como ansiedad, depresión, estrés académico y consumo problemático de sustancias, lo que impacta de manera directa en el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

En España, por ejemplo, se ha reportado que cerca del 50 % del estudiantado presenta síntomas de ansiedad o depresión y que uno de cada cinco ha tenido pensamientos suicidas, lo cual refleja la necesidad de fortalecer estrategias institucionales de apoyo psicosocial (Ministerio de Universidades & Ministerio de Sanidad, 2023).

Una situación similar ocurre en América Latina, donde el informe del Consejo de Rectoras y Rectores de las Universidades Chilenas advirtió que, pese al incremento de casos, muchas universidades aún carecen de estructuras sólidas para la prevención y atención de la salud mental debido a limitaciones de recursos y a la insuficiente articulación con la red de salud pública (CRUCH, 2025).

Frente a esta problemática, distintas universidades han puesto en marcha servicios de apoyo psicológico y programas de acompañamiento. La Universitat Politècnica de València, por ejemplo, ha centrado gran parte de sus intervenciones en casos relacionados con ansiedad, complementando su labor con campañas de concienciación y tutorías personalizadas (Balanzá & Tabarés, 2023), mientras que la Universidad de Castilla–La Mancha, a través de su SOAPP, ofreció atención individualizada y talleres preventivos enfocados en la ansiedad, el estado de ánimo, las relaciones interpersonales, las adicciones y el rendimiento académico, atendiendo a cientos de estudiantes (Universidad de Castilla–La Mancha, 2024). Si algo está claro es que no se trata únicamente de la salud mental estudiantil, ya que el bienestar de los docentes igualmente influye directamente en la calidad del proceso de enseñanza y en la promoción de un clima educativo saludable. Investigaciones en América Latina han mostrado que hasta un 42 % de los docentes universitarios presenta trastornos de ansiedad, depresión o síntomas psicosomáticos asociados al estrés laboral, el burnout y la falta de recursos, lo que repercute negativamente en el acompañamiento que pueden brindar a los estudiantes (García Ávalos Latorre, 2024).



En este sentido, factores como el clima institucional, la autoeficacia docente y el reconocimiento de su labor son determinantes para favorecer tanto su bienestar como su capacidad de promover ambientes protectores de la salud mental estudiantil (Li, 2005).

La literatura internacional coincide en que el bienestar docente se asocia con mejores resultados en la salud mental de los estudiantes, principalmente a través de la calidad de la relación docente-estudiante y la capacidad del profesor para generar apoyo, estructura, calidez y acompañamiento en la autonomía (Harding et al., 2019; Leflot et al., 2011). Además, investigaciones recientes destacan el papel de la empatía docente como un factor protector, ya que contribuye a disminuir síntomas de ansiedad y depresión en el alumnado, incrementando a su vez la participación y el compromiso académico (Ampofo et al., 2025). No basta con la disposición personal del profesorado, sino que resulta indispensable fortalecer su alfabetización en salud mental (mental health literacy), de modo que cuenten con herramientas para detectar signos tempranos de malestar, orientar de manera adecuada y derivar a servicios especializados cuando sea necesario (Wang, 2023).

Definitivamente, la salud mental en el ámbito universitario debe abordarse como una responsabilidad compartida, donde los docentes, junto con las instituciones, desempeñan un rol esencial en la construcción de espacios educativos que favorezcan el bienestar integral y reduzcan el riesgo de problemáticas psicológicas en los estudiantes.

Aspectos teóricos

La salud mental ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un estado de bienestar en el cual el individuo reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad (OMS, 2020). Desde esta perspectiva, la salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que constituye un componente esencial del desarrollo humano, que integra dimensiones emocionales, cognitivas y sociales.

En el contexto universitario, este concepto adquiere relevancia particular, ya que los estudiantes enfrentan múltiples retos relacionados con la transición a la vida adulta, la construcción de la identidad, la presión académica y las exigencias socioeconómicas que, en muchos casos, aumentan la vulnerabilidad a trastornos psicológicos como ansiedad y depresión (Hernández & González, 2021).



La literatura reconoce que la universidad no solo es un espacio de formación profesional, sino también un escenario privilegiado para la promoción del bienestar y la prevención de riesgos psicosociales. El enfoque de promoción de la salud, planteado por la Carta de Ottawa (OMS, 1986), establece que el entorno educativo constituye un lugar estratégico para fortalecer las capacidades de las personas, fomentar la resiliencia y promover estilos de vida saludables. Aplicado al ámbito universitario, esto implica que la institución, el currículo y los actores educativos deben articularse para favorecer un ambiente que proteja la salud mental. En este marco, los docentes son considerados agentes clave, dado que su interacción cotidiana con los estudiantes les permite detectar cambios en la conducta, identificar señales tempranas de malestar y contribuir a la construcción de un clima de aula favorable (Leflot et al., 2011).

Desde la perspectiva pedagógica, el rol docente en la promoción de la salud mental se vincula con varias teorías educativas. Una de ellas es la teoría socio-constructivista de Vygotsky, que resalta la importancia de la interacción social en los procesos de aprendizaje y desarrollo. El docente, en tanto mediador, no solo facilita el acceso al conocimiento, del mismo modo influye en la regulación emocional y social del estudiante (Vygotsky, 1978).

Asimismo, la teoría del aprendizaje social de Bandura subraya la relevancia del modelado: los estudiantes aprenden no solo por instrucción, sino observando actitudes y comportamientos de sus profesores, lo que implica que un docente que maneja adecuadamente el estrés, la comunicación y la empatía se convierte en un referente positivo para sus alumnos (Bandura, 1986).

En el campo de la psicología de la educación, el concepto de clima escolar resulta fundamental para comprender la relación entre la salud mental y la práctica docente. El clima se refiere al conjunto de percepciones compartidas por los miembros de una institución respecto al ambiente de aprendizaje, las relaciones interpersonales y las normas que lo rigen. Estudios recientes han demostrado que un clima positivo, caracterizado por el apoyo del profesorado, la comunicación abierta y la valoración de la diversidad, favorece la motivación académica y reduce la incidencia de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios (Li, 2005; Harding et al., 2019). Por el contrario, un ambiente percibido como hostil, competitivo o indiferente puede intensificar el malestar psicológico.



Otro elemento teórico central es la alfabetización en salud mental (mental health literacy, MHL), concepto desarrollado por Jorm (1997), que hace referencia al conocimiento y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo y prevención. Diversas investigaciones han revelado que los docentes, pese a tener disposición de apoyar a sus estudiantes, presentan carencias en este ámbito, lo que limita su capacidad de detección temprana y de canalización hacia los servicios especializados (Wang, 2023). Fortalecer la MHL de los docentes universitarios amplía sus competencias profesionales y les brinda herramientas para atender problemáticas de manera ética y efectiva.

De igual modo, la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1995) aporta un marco valioso para comprender la influencia docente en la salud mental del alumnado. Según esta perspectiva, habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las competencias sociales constituyen factores determinantes en la calidad de las relaciones interpersonales y en la gestión del estrés. La evidencia muestra que el profesorado que desarrolla y practica estas competencias genera entornos de aprendizaje más positivos, lo que contribuye a la reducción de síntomas de ansiedad y al fortalecimiento del compromiso académico (Ampofo et al., 2025).

En cuanto a la dimensión preventiva, la psicología positiva ofrece un marco teórico complementario. Esta corriente, impulsada por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), enfatiza la importancia de potenciar las fortalezas individuales, promover la resiliencia y cultivar emociones positivas como la gratitud y la esperanza. Desde esta óptica, los docentes desempeñan un papel protagónico en el reconocimiento de logros, en el fomento del sentido de pertenencia y en la creación de espacios de aprendizaje que favorezcan la autoestima y el bienestar subjetivo. Estas prácticas por un lado previenen el malestar psicológico, y por otro, fortalecen la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos y personales.

Por otra parte, la literatura también señala que el bienestar de los docentes es inseparable de la promoción de la salud mental estudiantil. Diversos estudios en América Latina y Europa han mostrado que factores como el burnout, la sobrecarga laboral y la falta de reconocimiento deterioran la salud mental del profesorado, afectando a su vez la calidad de la enseñanza y la relación con los estudiantes (García Ávalos Latorre, 2024).



En este sentido, el rol docente no puede analizarse de manera aislada, sino dentro de un marco institucional que garantice condiciones laborales adecuadas, espacios de formación continua y redes de apoyo psicosocial. Solo así es posible que los docentes desempeñen de manera efectiva su papel como promotores de la salud mental.

Finalmente, conviene destacar que la promoción de la salud mental en la universidad debe entenderse como una responsabilidad compartida, donde los docentes, junto con las autoridades institucionales, profesionales de la salud y los propios estudiantes, construyen estrategias colectivas para generar comunidades educativas más sanas y resilientes. La integración de modelos teóricos provenientes de la psicología educativa, la pedagogía, la psicología positiva y la salud pública permite comprender la complejidad de este desafío y subraya la necesidad de dotar a los docentes de competencias emocionales, pedagógicas y preventivas que los habiliten como agentes de cambio en el bienestar universitario.

Pregunta de investigación

¿Qué estrategias implementadas por los docentes favorecen la promoción de la salud mental en estudiantes universitarios?

Objetivo general

Analizar las estrategias implementadas por los docentes universitarios que contribuyen a la promoción de la salud mental en los estudiantes.

Objetivos específicos

- Identificar las principales prácticas docentes relacionadas con el acompañamiento emocional, el apoyo académico y la creación de un clima de aula positivo.
- Examinar cómo la empatía, la comunicación asertiva y la inteligencia emocional del profesorado influyen en el bienestar psicológico del alumnado.
- Explorar la percepción que tienen los estudiantes acerca del rol de sus docentes en la prevención de problemas de salud mental.
- Proponer lineamientos o recomendaciones que fortalezcan la alfabetización en salud mental del profesorado universitario.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo-exploratorio, dado que busca comprender en profundidad las estrategias que implementan los docentes universitarios en la promoción de la salud mental de sus estudiantes, así como las percepciones del alumnado respecto a dichas prácticas. El diseño cualitativo resulta pertinente, ya que permite recuperar experiencias, significados y discursos que no se captan de manera completa mediante instrumentos cuantitativos.

Métodos y técnicas

Para la recopilación de información se emplearon las siguientes técnicas:

Entrevistas semiestructuradas a docentes universitarios.

Objetivo: identificar las estrategias que utilizan en su práctica educativa para apoyar y promover la salud mental de los estudiantes.

Justificación: esta técnica ofrece la posibilidad de profundizar en experiencias individuales y obtener información detallada sobre acciones, actitudes y retos percibidos por el profesorado.

Grupos focales con estudiantes universitarios.

Objetivo: explorar la percepción del alumnado sobre el rol de sus docentes en el fortalecimiento de su bienestar emocional y en la prevención de problemas de salud mental.

Justificación: los grupos focales permiten el intercambio de opiniones y experiencias entre los estudiantes, generando una visión colectiva sobre las prácticas docentes que consideran más significativas.

Revisión documental.

Objetivo: complementar los hallazgos empíricos mediante el análisis de programas institucionales, reglamentos y políticas universitarias relacionadas con el bienestar estudiantil.

Justificación: esta técnica facilita contextualizar los resultados y contrastarlos con los lineamientos formales establecidos por las universidades.



Técnicas de análisis

Los datos recolectados serán procesados mediante análisis temático, lo que implica la transcripción de entrevistas y grupos focales, seguida de una codificación abierta y axial que permita identificar categorías emergentes relacionadas con el rol docente, las estrategias de promoción de la salud mental y la percepción estudiantil (Braun & Clarke, 2006).

Instrumento de medición

1. Guía de entrevista semiestructurada (docentes)

Bloques temáticos

- Estrategias docentes para el acompañamiento emocional.
- Experiencias en la detección de señales de malestar en estudiantes.
- Prácticas pedagógicas que favorecen el bienestar en el aula.
- Retos y necesidades de formación docente en salud mental.

Guía de grupo focal (estudiantes)

Bloques temáticos

- Percepción del apoyo docente en situaciones de estrés o ansiedad.
- Valoración de la empatía y comunicación del profesor.
- Experiencias de prácticas docentes que impactaron su bienestar.
- Recomendaciones de los estudiantes para fortalecer el rol docente en este ámbito.

Procedimientos

La aplicación del instrumento se llevó a cabo en la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGro), considerando la participación tanto de docentes como de estudiantes de diferentes facultades con el fin de obtener una visión amplia del fenómeno de estudio.

En primer lugar, se solicitó la autorización institucional a las autoridades correspondientes (dirección de carrera o coordinación académica) para garantizar que la investigación se realizara en apego a los lineamientos internos de la universidad. Posteriormente, se realizó un proceso de convocatoria en el que se invitó a los posibles participantes mediante comunicación directa y avisos en aulas y plataformas institucionales.



La selección de la muestra fue de tipo no probabilística e intencional, eligiendo a los docentes que tuvieran contacto frecuente con estudiantes y a los alumnos que cursaran diferentes semestres y programas educativos, asegurando la diversidad en cuanto a género, edad y área de formación. Una vez confirmada la participación voluntaria, se procedió a la firma del consentimiento informado, en el cual se explicaron los objetivos de la investigación, la confidencialidad de los datos y el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

En cuanto a la aplicación del instrumento, en el caso de la investigación cualitativa, se utilizaron entrevistas semiestructuradas con los docentes, programadas en horarios previamente acordados y realizadas en espacios tranquilos dentro de las instalaciones universitarias o a través de plataformas virtuales institucionales, garantizando la comodidad y privacidad de los participantes. Asimismo, se organizaron grupos focales con estudiantes, integrados por entre 6 y 8 participantes, los cuales se desarrollaron en aulas designadas por la coordinación académica. Ambas sesiones (entrevistas y grupos focales) fueron grabadas en audio con la autorización de los participantes, para posteriormente ser transcritas y analizadas.

Participantes: población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por docentes y estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGro), pertenecientes a diversas facultades y programas académicos. Se incluyeron docentes con experiencia mínima de un año en la enseñanza universitaria, que tuvieran contacto directo y frecuente con estudiantes, dado que su práctica pedagógica era relevante para analizar estrategias de promoción de la salud mental. En el caso de los estudiantes, se consideraron aquellos inscritos en distintos semestres y carreras, con el fin de reflejar la diversidad de experiencias y percepciones dentro de la universidad.

La muestra fue de tipo no probabilística intencional, ya que se seleccionaron los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión y que estuvieron dispuestos a colaborar de manera voluntaria. Se incluyeron aproximadamente 10 a 15 docentes, considerando distintos departamentos y niveles académicos, y 20 a 30 estudiantes, garantizando representación por género, edad y área de estudio.



Este tamaño de muestra permitió obtener información detallada y suficiente para analizar de manera profunda las estrategias docentes y la percepción estudiantil en torno a la promoción de la salud mental

Para asegurar la diversidad y pertinencia de los datos, se priorizó la selección de participantes que pudieran ofrecer distintas perspectivas sobre el rol del docente en el acompañamiento emocional y académico, así como sobre las prácticas institucionales que impactaron el bienestar psicológico del estudiantado. Todos los participantes proporcionaron consentimiento informado, asegurando que su participación fuera voluntaria, confidencial y con el derecho de retirarse en cualquier momento sin repercusiones.

RESULTADOS

Caracterización de los participantes

El análisis comenzó describiendo las características sociodemográficas de los participantes. La muestra incluyó 25 estudiantes, de los cuales 60 % (15) eran mujeres y 40 % (10) hombres, con edades comprendidas entre 18 y 25 años ($M = 21$, $DE = 2.1$).

Los estudiantes provenían de distintas facultades y semestres: 40 % (10) cursaban el primer o segundo semestre, 36 % (9) el tercer o cuarto semestre, y 24 % (6) del quinto semestre en adelante.

Participaron 12 docentes, con una experiencia docente promedio de 8 años ($DE = 3.5$), distribuidos en diferentes facultades y áreas académicas, lo que permitió analizar estrategias aplicadas en distintos contextos educativos.

Estrategias docentes para la promoción de la salud mental

El análisis temático identificó varias categorías principales:

Acompañamiento emocional individualizado: 75 % de los docentes (9 de 12) realizaban sesiones de retroalimentación o seguimiento personalizado, escuchando inquietudes académicas y personales, coincidiendo con Leflot et al. (2011) sobre la importancia del apoyo emocional en el rendimiento y bienestar estudiantil.

Clima de aula positivo: 83 % de los docentes (10 de 12) fomentaron un ambiente de respeto, colaboración y reconocimiento, vinculado con menores niveles de ansiedad y mayor motivación académica, en línea con Lai, et al. (2025) y Harding et al. (2019).



Comunicación empática y asertiva: 70 % de los estudiantes (17 de 25) reportaron que la empatía del docente y la claridad en la transmisión de información contribuyeron significativamente a su bienestar, coincidiendo con Ampofo et al. (2025).

Fomento de la resiliencia y autocuidado: 50 % de los docentes (6 de 12) incorporaron actividades de reflexión y dinámicas grupales para fortalecer habilidades socioemocionales y promover hábitos de vida saludable.

Percepción estudiantil

El análisis de los grupos focales reveló que 88 % de los estudiantes (22 de 25) valoraron altamente las prácticas docentes centradas en el acompañamiento emocional y la creación de un clima seguro y motivador. Pero, 60 % (15 estudiantes) identificaron como limitación la falta de capacitación docente formal en salud mental, dificultando la identificación temprana de señales de malestar.

Comparación con la literatura

Los resultados corroboraron hallazgos previos. La presencia de estrategias de acompañamiento y un clima de aula positivo se alineó con la teoría socio-constructivista de Vygotsky (1978) y la teoría del aprendizaje social de Bandura (1986). Vale señalar que el 50 % de los docentes que incorporó estrategias de resiliencia refleja la necesidad de fortalecer la alfabetización en salud mental docente, tal como señala Wang (2023).

Interpretación integral

En términos generales, el análisis identificó que el rol del docente va más allá de la enseñanza académica.

Las estrategias implementadas, combinadas con empatía y comunicación asertiva, favorecieron la disminución de la ansiedad, mejoraron la motivación (reported by 70 % of students) y fortalecieron el sentido de pertenencia estudiantil (88 %).

Por su parte, la variabilidad en la preparación docente y los recursos institucionales limitados (60 % de estudiantes señalaron falta de capacitación) evidenciaron la necesidad de programas de formación continua y políticas institucionales que respalden estas prácticas.



DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación evidenciaron que los docentes universitarios desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental de sus estudiantes, más allá de la mera transmisión de conocimientos. La caracterización de los participantes mostró una diversidad de edades, semestres y áreas académicas, lo que permitió identificar cómo la percepción del apoyo docente puede variar según la etapa educativa y el contexto disciplinar. En particular, la participación de 25 estudiantes y 12 docentes permitió obtener un panorama amplio de las prácticas implementadas y la percepción estudiantil.

El análisis temático reveló que 75 % de los docentes realizaban acompañamiento emocional individualizado, mientras que 83 % promovían un clima de aula positivo, y 70 % de los estudiantes valoraban la comunicación empática y asertiva. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que señalan que el apoyo emocional docente y un ambiente seguro son factores protectores frente a la ansiedad y otros problemas de salud mental en estudiantes universitarios (Leflot et al., 2011; Li, 2005; Harding et al., 2019; Ampofo et al., 2025).

Además, la incorporación de estrategias de resiliencia y autocuidado por 50 % de los docentes refleja la importancia de prácticas pedagógicas orientadas al bienestar socioemocional, aunque también evidencia que aún existe un margen considerable de mejora.

La percepción estudiantil indicó que 88 % valoraba positivamente las estrategias docentes, mientras que 60 % identificó la falta de capacitación formal en salud mental como un limitante. Esto coincide con la literatura que sugiere que la efectividad del docente como promotor de bienestar depende de su formación y alfabetización en salud mental (Wang, 2023; Jorm, 1997).

Asimismo, el hallazgo respalda la teoría socio-constructivista de Vygotsky (1978) y el aprendizaje social de Bandura (1986), al demostrar que la interacción y modelado de conductas docentes influyen directamente en el desarrollo emocional y académico de los estudiantes.

En términos generales, los resultados sugieren que las estrategias docentes combinadas con empatía y comunicación asertiva contribuyen a disminuir la ansiedad, mejorar la motivación académica y fortalecer el sentido de pertenencia estudiantil.



Sin embargo, la variabilidad en la preparación docente y los recursos institucionales limitados reflejan la necesidad de programas de formación continua, talleres de alfabetización en salud mental y políticas institucionales de apoyo. Esto se alinea con enfoques de psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) y la Carta de Ottawa de la OMS (1986), que promueven la creación de entornos saludables que favorezcan la prevención de problemas de salud mental.

Por último, aunque los resultados son consistentes con estudios nacionales e internacionales, es importante considerar las limitaciones de la investigación, como el tamaño de la muestra y el enfoque centrado únicamente en la Universidad Autónoma de Guerrero. Investigaciones futuras podrían ampliar la muestra, incluir diferentes universidades y combinar métodos cualitativos y cuantitativos para obtener un panorama más integral de la promoción de la salud mental en la educación superior.

CONCLUSIONES

Los resultados permitieron identificar que los docentes implementaron diversas estrategias que favorecieron el bienestar emocional de los estudiantes, tales como el acompañamiento individualizado, la creación de un clima de aula positivo, la comunicación empática y el fomento de la resiliencia. Estas prácticas demostraron ser efectivas para disminuir la ansiedad y fortalecer la motivación académica, evidenciando que los docentes además de cumplir un rol académico, actúan como agentes de apoyo emocional. Esto confirma que las estrategias pedagógicas pueden ser herramientas clave para la promoción de la salud mental en contextos universitarios.

La percepción estudiantil reveló que la mayoría de los estudiantes valoró positivamente el acompañamiento emocional y la disposición de los docentes para escuchar y apoyar. Se evidenció que existe una limitación significativa en la capacitación formal del profesorado en salud mental, lo que en algunos casos dificultó la detección temprana de señales de malestar. Estos hallazgos permiten concluir que la percepción del alumnado refleja tanto la efectividad de las prácticas docentes como la necesidad de fortalecer la formación y preparación del profesorado en temas de salud mental.

El análisis permitió reconocer que una de las principales fortalezas de los docentes fue la capacidad de generar un entorno seguro y motivador que fomenta la participación y la resiliencia estudiantil. Entre las áreas de mejora se identificó la necesidad de programas de formación continua en salud mental, herramientas para el manejo de situaciones de estrés en el aula y políticas institucionales que



respalden estas prácticas. Esto evidencia que, aunque los docentes tienen un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes, la consolidación de su rol requiere un apoyo sistemático desde la universidad.

Finalmente, los resultados confirmaron que el rol del docente en la promoción de la salud mental se alinea con teorías educativas y psicológicas que destacan la importancia de la interacción social, la empatía y el modelado de conductas (Vygotsky, 1978; Bandura, 1986; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La evidencia obtenida sugiere que la aplicación consistente de estrategias pedagógicas orientadas al bienestar emocional puede fortalecer la motivación, el sentido de pertenencia y la resiliencia de los estudiantes, consolidando al docente como un actor clave en la creación de entornos universitarios saludables y resilientes.

En conclusión, la investigación evidencia que los docentes universitarios cumplen un rol fundamental en la promoción de la salud mental de los estudiantes, ya que sus estrategias pedagógicas, como el acompañamiento emocional individualizado, la comunicación empática, la creación de un clima de aula positivo y el fomento de la resiliencia, contribuyen de manera significativa al bienestar psicológico, la disminución de la ansiedad, la motivación académica y el sentido de pertenencia estudiantil. Los resultados muestran que, aunque los estudiantes valoran estas prácticas, la falta de capacitación formal en salud mental del profesorado limita el alcance completo de su rol como promotores de bienestar.

Asimismo, se identificaron fortalezas en la capacidad de generar entornos seguros y motivadores, así como áreas de mejora que requieren apoyo institucional, formación continua y políticas que respalden estas acciones. Este estudio confirma que el rol del docente trasciende la enseñanza académica, posicionándolo como un agente clave para crear entornos universitarios saludables, en línea con teorías educativas y psicológicas sobre interacción docente-estudiante, empatía y modelado de conductas (Vygotsky, 1978; Bandura, 1986; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), y subraya la importancia de consolidar estrategias pedagógicas orientadas al bienestar emocional como parte integral de la educación superior.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ampofo, J., Bentum-Micah, G., Xusheng, Q., Sun, B., & Mensah Asumang, R. (2025). Exploring the role of teacher empathy in student mental health outcomes: a comparative SEM approach to understanding the complexities of emotional support in educational settings. *Frontiers in Psychology, 16*, 1503258.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- García Ávalos Latorre, M. L. (2024). Bienestar y salud mental en docentes universitarios. *Gaceta FM, UNAM*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Wang, T. (2023). Los maestros como agente de cambio para la salud mental de los estudiantes: el papel del cuidado y el apoyo de los maestros en el bienestar de los estudiantes chinos. *Fronteras en psicología, 14*, 1283515.
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., ... & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of affective disorders, 242*, 180-187.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, M., & González, P. (2021). Salud mental y factores psicosociales en universitarios latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Psicología, 53*(2), 112–125. <https://doi.org/10.14349/rlp.v53i2.2021>
- Jorm, A. F. (1997). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry, 177*(5), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>



- Leflot, G., van Lier, P. A., Verschueren, K., Onghena, P. y Colpin, H. (2011). Asociaciones transaccionales entre el apoyo del maestro, la preferencia social de los compañeros y el comportamiento externalizante del niño: un estudio longitudinal de cuatro olas. *Revista de Psicología Clínica Infantil y Adolescente*, 40(1), 87-99.
- Lai, Q., Alias, B. S., & Hamid, A. H. A. (2025). School Climate and Self-Efficacy Relating to University Lecturers' Positive Mental Health: A Mediator Model. *Education Sciences*, 15(7), 852.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The mental health literacy scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Ottawa: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Promoción de la salud mental*. Ginebra: OMS.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Universidad de Castilla–La Mancha. (2024). *Ansiedad, estrés y un estado de ánimo bajo en estudiantes universitarios*. Cadena SER.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

