



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

**MIRASE: PROPUESTA DE UN
MODELO INTEGRAL DE RESPUESTA Y
ACOMPañAMIENTO A LA SALUD EMOCIONAL,
CON EVALUACIÓN PRELIMINAR EN GRUPOS
UNIVERSITARIOS MEXICANOS**

MIRASE: PROPOSAL OF AN INTEGRATED RESPONSE AND
EMOTIONAL SUPPORT MODEL FOR STUDENTS IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS IN MEXICO

Héctor Manuel Díaz Cuevas
Tecnológico Nacional de México

Paulina Barragán Sánchez
Tecnológico Nacional de México

Irma Elisa Alva Colunga
Tecnológico Nacional de México

Ernesto Chagoya Serna
Tecnológico Nacional de México

José Benjamín Villalvazo Rivera
Tecnológico Nacional de México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.22039

MIRASE: Propuesta de un Modelo Integral de Respuesta y Acompañamiento a la Salud Emocional, con Evaluación Preliminar en Grupos Universitarios Mexicanos

Héctor Manuel Díaz Cuevas¹hector.dc@cdguzman.tecnm.mx<https://orcid.org/0009-0005-5973-4855>Tecnológico Nacional de México
Campus Ciudad Guzmán
México**Paulina Barragán Sánchez**paulina.bs@cdguzman.tecnm.mx<https://orcid.org/0000-0002-5144-8193>Tecnológico Nacional de México
Campus Ciudad Guzmán
México**Irma Elisa Alva Colunga**irma.alva@upn144cdguzman.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-2474-6785>Tecnológico Nacional de México
Campus Ciudad Guzmán
México**Ernesto Chagoya Serna**ernesto.chagoya5978@cdguzman.tecnm.mx<https://orcid.org/0009-0000-3117-3711>Tecnológico Nacional de México
Campus Ciudad Guzmán
México**José Benjamín Villalvazo Rivera**jose.vr@cdguzman.tecnm.mx<https://orcid.org/0000-0003-3073-8658>Tecnológico Nacional de México
Campus Ciudad Guzmán
México

RESUMEN

El presente artículo presenta MIRASE, una propuesta de modelo integral de respuesta y acompañamiento a la salud emocional orientado a estudiantes de instituciones de educación superior en México, el objetivo del estudio es diseñar, fundamentar y documentar un modelo institucional viable para la detección, prevención y atención de la depresión estudiantil, así como realizar una evaluación preliminar de su pertinencia en grupos universitarios. Para ello, se empleó una revisión narrativa de literatura publicada entre 2017 y 2024, complementada con un análisis exploratorio aplicado a estudiantes del Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, específicamente de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial (IGEM). Esta fase permitió identificar factores psicosociales emergentes y necesidades institucionales no atendidas, los resultados muestran que MIRASE se integra por seis módulos operativos: monitoreo temprano, intervención psicoeducativa, respuesta clínica, acompañamiento académico-emocional, cultura institucional de bienestar emocional y evaluación continua. La valoración preliminar con los grupos analizados indica que el modelo es comprensible, pertinente y potencialmente aplicable a nivel institucional, incluso en contextos con recursos limitados, concluyendo que MIRASE constituye una herramienta estratégica para fortalecer la salud mental universitaria y contribuir a la prevención de la depresión, representando una base sólida para futuras implementaciones a mayor escala.

Palabras clave: modelo institucional, salud emocional, depresión estudiantil, educación superior, intervención psicoeducativa

¹ Autor principal.

Correspondencia: hector.dc@cdguzman.tecnm.mx

MIRASE: Proposal of an Integrated Response and Emotional Support Model for Students in Higher Education Institutions in Mexico

ABSTRACT

This article presents MIRASE, a proposed integral model of institutional response and emotional support aimed at students in higher education institutions in Mexico. The objective of the study is to design, substantiate, and document a viable institutional model for the detection, prevention, and care of student depression, as well as to conduct a preliminary evaluation of its relevance in university groups. A narrative literature review published between 2017 and 2024 was conducted, complemented by an exploratory analysis applied to students from the Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, specifically from the Bachelor's Degree in Business Management Engineering (IGEM). This phase allowed the identification of emerging psychosocial factors and unmet institutional needs. The findings show that MIRASE is composed of six operational modules: early monitoring, psychoeducational intervention, clinical response, academic–emotional support, anti-stigma institutional culture, and continuous evaluation. Preliminary assessment with the analyzed groups indicates that the model is understandable, relevant, and potentially applicable at an institutional level, even in contexts with limited resources. It is concluded that MIRASE constitutes a strategic tool to strengthen university mental health and contribute to depression prevention, representing a solid foundation for future large-scale implementations.

Keywords: institutional model, emotional health, student depression, higher education, psychoeducational intervention

*Artículo recibido 10 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 10 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

La salud emocional de los estudiantes universitarios se ha convertido en un eje prioritario dentro de la educación superior, especialmente tras el incremento sostenido de casos de depresión, ansiedad y estrés académico en México y América Latina, diversos estudios reportan que los jóvenes universitarios presentan niveles elevados de sintomatología depresiva debido a factores académicos, personales, familiares y socioeconómicos, lo que repercute directamente en su rendimiento, permanencia y bienestar integral. En este contexto, las instituciones de educación superior enfrentan el desafío de diseñar estrategias sistemáticas que respondan de manera efectiva a las necesidades emocionales de su comunidad estudiantil.

En el ámbito de la ingeniería, estas problemáticas se vuelven particularmente relevantes. La literatura ha documentado que los estudiantes de carreras tecnológicas suelen mostrar altos niveles de autoexigencia, presión académica y dificultades para expresar emociones o solicitar ayuda, debido a características de su perfil formativo como el pensamiento lógico, la orientación a resultados y una tendencia hacia la resolución práctica de problemas, a partir de la experiencia docente en la impartición de diversas asignaturas en el Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, se observó que los estudiantes, especialmente de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial (IGEM), tienden a reservarse los aspectos personales, minimizando señales de malestar emocional hasta que se vuelven evidentes en el desempeño académico.

Estas observaciones motivaron la necesidad de profundizar en el análisis de los factores psicosociales asociados y de identificar vacíos institucionales en materia de salud mental, si bien existen iniciativas aisladas en algunas instituciones, aún no se cuenta con modelos integrales que articulen prevención, detección temprana, atención y acompañamiento continuo, este panorama justificó el diseño del Modelo MIRASE (Modelo Integral de Respuesta y Acompañamiento a la Salud Emocional), una propuesta institucional orientada a fortalecer la atención de la salud emocional en contextos universitarios.

Además del diseño conceptual, se consideró relevante realizar una evaluación preliminar con grupos de estudiantes de IGEM para valorar la pertinencia, claridad y potencial aplicabilidad del modelo, el presente artículo documenta el proceso de construcción del modelo, su fundamentación teórica y los resultados de esta valoración inicial, con la intención de aportar una propuesta viable y adaptable a



instituciones de educación superior en México que buscan fortalecer sus estrategias de bienestar estudiantil.

MARCO REFERENCIAL

La salud emocional en estudiantes universitarios se ha consolidado como un campo de estudio prioritario a nivel global debido al incremento sostenido de síntomas depresivos, ansiedad y estrés académico, en los últimos años, diversos estudios de carácter internacional han documentado tasas elevadas de malestar emocional en jóvenes universitarios, lo que evidencia la necesidad de fortalecer los modelos institucionales de prevención y atención en la educación superior.

A nivel mundial, la depresión en estudiantes universitarios alcanza porcentajes preocupantes. Meta-análisis recientes como los de Sahebi et al. (2025) y Li et al. (2022) reportan prevalencias significativas de depresión, ansiedad y estrés entre universitarios de distintos contextos socioeconómicos, especialmente en países de ingresos medios y bajos, estos hallazgos son consistentes con estudios previos, como los de Puthran et al. (2016) e Ibrahim et al. (2013), que ya advertían que los jóvenes universitarios constituyen un grupo particularmente vulnerable por los cambios académicos, sociales, familiares y económicos que enfrentan.

La literatura indica que la depresión en universitarios es un fenómeno multifactorial. Entre los factores más mencionados se encuentran la presión académica, el aislamiento social, situaciones económicas adversas, dificultades familiares, el incremento en la autoexigencia, la fatiga digital y la transición hacia la vida adulta (Auerbach et al., 2024; Bajaj, 2020, de la misma manera, estudios posteriores a la pandemia por COVID-19 han mostrado un aumento notable en los niveles de estrés y síntomas depresivos, como se observa en Navigante y Rojas (2023) y en Zhang et al. (2025), quienes reportan que el confinamiento, la educación virtual prolongada y la pérdida de redes de apoyo deterioraron significativamente el bienestar emocional de los estudiantes.

En el contexto latinoamericano, la situación no es menos alarmante. Investigaciones recientes han documentado prevalencias de depresión y ansiedad que oscilan entre el 25% y 33% en estudiantes de educación superior, y enfatizan que muchos jóvenes no buscan atención profesional por estigma o desconocimiento de los servicios disponibles (Estrada Zamora et al., 2023; Pérez-Padilla et al., 2022), esto coincide con lo reportado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), que reconoce



que la salud mental juvenil en América Latina enfrenta limitaciones estructurales, insuficiencia de recursos y falta de modelos preventivos.

La literatura internacional ha comenzado a analizar el rol de la educación tecnológica y los entornos académicos exigentes en el incremento del malestar emocional, algunos estudios destacan que los estudiantes de áreas técnicas tienden a minimizar o racionalizar su estrés, mostrando menor disposición a expresar emociones o pedir ayuda (Mulugeta & Huda, 2021; Chang et al., 2021). Este hallazgo resulta especialmente relevante para instituciones tecnológicas, donde el perfil del estudiante suele orientarse hacia la lógica, la resolución de problemas y el pensamiento analítico, lo que puede dificultar la identificación temprana de síntomas depresivos.

Algunos organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señalan que la promoción de la salud mental debe moverse hacia modelos integrales que incluyan monitoreo, educación emocional, reducción del estigma, fortalecimiento institucional y acompañamiento académico, este enfoque ha sido recuperado por investigaciones recientes, que plantean la necesidad de estrategias contextualizadas, humanistas y accesibles para los estudiantes (Rezapour & Elmshaeuser, 2022).

De esta revisión se desprenden tres conclusiones fundamentales:

1. la depresión universitaria es un problema real, creciente y bien documentado por la literatura internacional;
2. los estudiantes de instituciones tecnológicas presentan características particulares que pueden dificultar la detección temprana de malestar emocional; y
3. existe una necesidad evidente de modelos institucionales integrales, prácticos y humanistas que respondan a los factores psicosociales identificados.

Estos elementos teóricos fundamentan la pertinencia y relevancia del Modelo MIRASE, propuesto en este estudio como una estrategia adaptable para instituciones tecnológicas mexicanas.

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, apoyado en dos componentes metodológicos: una revisión narrativa de literatura y una evaluación preliminar basada en la experiencia docente con estudiantes universitarios de ingeniería.



Revisión narrativa de literatura

Se realizó una revisión narrativa de documentos publicados entre 2017 y 2024, utilizando bases de datos como Google Scholar, Scielo, Redalyc y PubMed, incluyendo palabras clave empleadas: depresión estudiantil, salud emocional universitaria, modelos de intervención institucional, estrategias de bienestar, y educación superior en México. Este tipo de revisión permitió integrar conocimientos teóricos y hallazgos empíricos relevantes para identificar factores psicosociales emergentes, así como analizar propuestas institucionales existentes y sus limitaciones.

Diagnóstico docente y detección del problema

La segunda fase metodológica surgió de la experiencia docente directa con estudiantes del Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, particularmente de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial (IGEM), durante la impartición de diversas asignaturas, se observaron patrones recurrentes relacionados con dificultades emocionales no expresadas, comportamientos reservados ante temas personales y la tendencia a enfocarse en la resolución técnica de problemas, dejando de lado el reconocimiento de su propio bienestar emocional.

Estas observaciones permitieron identificar señales de riesgo como:

- disminución del rendimiento académico,
- falta de participación,
- problemas de concentración,
- ausencias recurrentes,
- expresiones indirectas de estrés o desesperanza.

Estas manifestaciones fueron utilizadas como punto de partida para un diagnóstico exploratorio del contexto emocional de los grupos.

Evaluación preliminar del Modelo MIRASE

Con la información derivada del diagnóstico y la revisión teórica, se diseñó el Modelo MIRASE. Posteriormente, se realizó una valoración preliminar mediante la presentación del modelo a estudiantes de IGEM, utilizando técnicas cualitativas como:

- comentarios guiados,
- discusión grupal,



- análisis de percepciones,
- retroalimentación estructurada.

El propósito no fue medir impacto, sino evaluar la pertinencia, claridad y viabilidad del modelo desde la perspectiva estudiantil, esta información permitió ajustar los componentes y validar la relevancia del modelo para contextos universitarios con características similares.

Para evaluar la pertinencia, claridad y viabilidad del modelo MIRASE desde la perspectiva estudiantil, se utilizaron tres instrumentos breves diseñados específicamente para este estudio: el Cuestionario de Percepción Estudiantil (CPE–MIRASE), compuesto por 10 ítems tipo Likert; la Escala de Comprensión y Utilidad Inmediata (ECUI), conformada por 5 ítems; y la Ficha de Retroalimentación Abierta (FRA), integrada por tres preguntas cualitativas, éstos instrumentos fueron seleccionados por su simplicidad, accesibilidad y facilidad de aplicación en contextos tecnológicos, permitiendo obtener valoraciones rápidas y concretas sin requerir conocimientos psicológicos especializados. La aplicación conjunta de ambos permitió obtener datos cuantitativos y cualitativos que facilitaron una valoración preliminar del modelo por parte de los estudiantes.

MÉTODOS Y HERRAMIENTAS

Para valorar la pertinencia, claridad y viabilidad del modelo MIRASE desde la perspectiva del estudiantado, se emplearon tres herramientas diseñadas específicamente para este estudio, estas herramientas fueron seleccionadas por su simplicidad, su aplicabilidad en entornos tecnológicos y su facilidad de interpretación por parte de estudiantes y docentes sin formación psicológica especializada.

Cuestionario de Percepción Estudiantil (CPE–MIRASE)

El CPE–MIRASE es un instrumento cuantitativo compuesto por 10 ítems con escala Likert de 1 a 5.

Evalúa tres dimensiones esenciales:

- Claridad: comprensión del modelo y sus módulos.
- Pertinencia: utilidad percibida y relación con la realidad estudiantil.
- Viabilidad: posibilidad de implementación por parte de docentes e instituciones con recursos limitados.

Este instrumento permitió obtener una valoración inicial rápida y estructurada sobre la manera en que los estudiantes interpretaron el modelo.



Escala de Comprensión y Utilidad Inmediata (ECUI)

La ECUI es una herramienta ultrabreve de cinco ítems que mide la comprensión general del modelo, su utilidad inmediata y su relevancia en el contexto académico. Su objetivo es identificar la claridad conceptual y el impacto práctico percibido por los estudiantes después de conocer MIRASE.

Ficha de Retroalimentación Abierta (FRA)

La FRA es un instrumento cualitativo compuesto por tres preguntas abiertas que permiten obtener comentarios libres sobre los elementos más claros, útiles o perfectibles del modelo. Esta herramienta complementa la información cuantitativa y facilita la identificación de aspectos subjetivos relacionados con la experiencia estudiantil.

La combinación de instrumentos cuantitativos y cualitativos permitió obtener una valoración integral del modelo MIRASE. Su diseño sencillo favoreció la participación, minimizó la carga para los estudiantes y garantizó que cualquier docente o tutor pudiera comprender e interpretar los resultados sin necesidad de apoyo especializado. Esto refuerza la coherencia con el propósito central del proyecto: ser un modelo accesible, práctico y humanista para instituciones tecnológicas.

RESULTADOS

Los resultados del estudio permitieron estructurar el Modelo MIRASE como una propuesta integral, innovadora y adaptable a instituciones tecnológicas que buscan atender la salud emocional de sus estudiantes, partir de la revisión narrativa y del diagnóstico preliminar realizado con estudiantes de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial, se identificó que el incremento de la depresión en la población universitaria mexicana coincide con lo reportado en estudios nacionales y latinoamericanos, los cuales advierten que entre el 29% y 33% de los estudiantes presentan sintomatología depresiva asociada a factores como presión académica, incertidumbre económica, aislamiento social, uso excesivo de redes sociales y crisis vocacionales, estos elementos también se observaron en los grupos evaluados del Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, confirmando que la problemática local forma parte de una tendencia más amplia que afecta a los jóvenes de educación superior.

A partir de esta evidencia, se identificó la necesidad de construir un modelo que integrara las principales recomendaciones institucionales señaladas en el documento inicial: fortalecer los servicios de salud mental, capacitar a docentes y administrativos, generar campañas de sensibilización, crear espacios



seguros para el diálogo emocional, e implementar estrategias de monitoreo y prevención. Sin embargo, era igualmente importante que el modelo fuera simple, práctico y accesible, especialmente en carreras como ingeniería, donde la lógica exacta y la orientación a resultados frecuentemente desplazan la atención hacia aspectos humanos.

A partir del análisis teórico y la valoración preliminar con estudiantes de Ingeniería en Gestión Empresarial (IGEM), se identificó que el modelo debía cumplir tres características esenciales:

1. ser fácil de comprender,
2. poder aplicarse sin conocimientos especializados de psicología y
3. promover una visión humanista centrada en la persona.

Así surgió MIRASE, un modelo conformado por seis módulos operativos que transforman esas recomendaciones en acciones concretas y fáciles de aplicar incluso por docentes o tutores sin formación psicológica especializada:

Monitoreo temprano

Este módulo se enfoca en la detección rápida de señales emocionales o académicas que puedan indicar malestar, los indicadores seleccionados son simples y observables por cualquier docente:

- falta de participación,
- disminución del rendimiento,
- ausencias recurrentes,
- expresiones de cansancio o desmotivación.

El objetivo no es diagnosticar, sino observar con sensibilidad, esta estrategia fue valorada como útil por los estudiantes, ya que permite que el docente identifique cambios sin invadir su privacidad.

Intervención psicoeducativa

Incluye actividades breves y prácticas sobre autocuidado, manejo del estrés, organización del tiempo y reconocimiento emocional básico, estas acciones se diseñaron con lenguaje simple, evitando términos clínicos, de modo que cualquier profesor pueda integrarlas en su clase sin necesidad de formación psicológica. Lo que más resaltan los estudiantes es que estos ejercicios les ayudan a sentir que la escuela se preocupa por ellos como seres humanos, no solo por su desempeño académico.



Respuesta clínica accesible

Este módulo consiste en informar a los estudiantes sobre los servicios profesionales disponibles y facilitar rutas de canalización, no se espera que el docente intervenga psicológicamente, solo que oriente. El resultado principal fue que muchos estudiantes desconocían los servicios existentes, por lo que este módulo tiene un impacto inmediato al mejorar la accesibilidad a la ayuda.

Acompañamiento académico–emocional

Reconoce que el rendimiento académico está ligado al estado emocional, se propone que los docentes adopten prácticas como:

- flexibilidad razonable,
- tutorías breves,
- seguimiento personalizado cuando se detecten dificultades.

Los estudiantes valoraron que estas acciones, aunque simples, generan una percepción de apoyo que reduce sentimientos de soledad, incompetencia o desesperanza, factores clave en la depresión.

Cultura institucional bienestar emocional

Incluye mensajes, actividades y recordatorios que normalicen hablar sobre emociones, pedir ayuda y reconocer el estrés, este componente es fundamental en áreas de ingeniería, donde muchos estudiantes creen que sentir agotamiento o ansiedad “no es válido” o “es señal de debilidad”. Los resultados muestran que acciones tan simples como mensajes motivadores, infografías o conversaciones breves pueden transformar la percepción del estudiante y hacer que se sienta visto y validado.

Evaluación continua del bienestar

Se propone aplicar instrumentos breves (cuestionarios simples, encuestas rápidas o dinámicas de retroalimentación) para conocer cómo se sienten los estudiantes a lo largo del semestre. Los estudiantes manifestaron que estas acciones les permiten expresar emociones en un espacio seguro, lo que refuerza el componente humanista del modelo.

El nombre MIRASE surge de la intención de crear un modelo que fuese:

- Memorable
- Sencillo de identificar
- Coherente con su esencia humanista



MIRASE es el acrónimo de Modelo Integral de Respuesta y Acompañamiento a la Salud Emocional, pero también evoca la idea de “mirar al estudiante”, reconocerlo, observarlo con atención y humanidad, este doble significado fue bien recibido por los grupos evaluados, quienes afirmaron que el nombre les transmite cercanía y propósito. Los resultados de la evaluación con estudiantes de IGEM mostraron beneficios clave:

1. **Comprensión inmediata:** Los estudiantes señalaron que el modelo es claro, directo y fácil de entender, sin lenguaje técnico.
2. **Humanización del proceso educativo:** Destacaron que MIRASE los hace sentirse personas antes que números, calificaciones o proyectos.
3. **Aplicabilidad en entornos tecnológicos:** A pesar del enfoque lógico y racional de su formación, el modelo les pareció accesible y pertinente.
4. **Reducción del estigma:** Informaron que hablar del tema desde un enfoque formativo disminuye el miedo a pedir ayuda.
5. **Conexión emocional con los docentes:** Perciben que el acompañamiento y el monitoreo temprano fortalecen la relación estudiante–profesor.
6. **Potencial para prevenir la depresión:** Consideran que, si el modelo se aplicara formalmente, podría evitar que muchos estudiantes lleguen a estados graves de malestar emocional.

DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos en la revisión narrativa y en la valoración preliminar del Modelo MIRASE coinciden ampliamente con la literatura reciente sobre la creciente prevalencia de depresión en estudiantes universitarios en México, estudios previos señalan que dicho incremento se relaciona con presiones académicas, incertidumbre económica, problemas familiares, aislamiento social, uso intensivo de redes sociales y crisis vocacionales, factores que también se identificaron en el diagnóstico con estudiantes del Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, estos elementos reflejan un panorama complejo en el que los jóvenes experimentan exigencias académicas cada vez más altas, mientras enfrentan dificultades emocionales que suelen permanecer invisibles dentro de los espacios educativos. El análisis exploratorio realizado con estudiantes de Ingeniería en Gestión Empresarial evidencia un fenómeno descrito en diversos trabajos: los estudiantes de áreas tecnológicas y de ingeniería tienden a



mostrarse reservados con su mundo emocional, priorizando el pensamiento lógico-racional y la resolución de problemas técnicos por encima de la expresión afectiva, esta tendencia puede contribuir a la invisibilidad de síntomas de depresión, ya que los estudiantes suelen normalizar el estrés, minimizar el malestar o evitar buscar ayuda por considerarlo un indicador de debilidad o incapacidad, la literatura sugiere que esta cultura académica, centrada en la productividad y la exactitud, puede generar contextos donde el bienestar emocional se sitúa en un segundo plano.

En este sentido, los resultados de la evaluación preliminar muestran que propuestas como MIRASE pueden llenar un vacío institucional significativo, el modelo no solo articula mecanismos de prevención y acompañamiento, sino que reconoce la importancia de centrar al estudiante como persona, integrando componentes emocionales, académicos y sociales que han sido históricamente desatendidos en muchas instituciones de educación superior. Este enfoque humanista es especialmente relevante en carreras de ingeniería, donde la formación tiende a privilegiar habilidades técnicas y cognitivas, dejando poco espacio para el desarrollo socioemocional. Implementar modelos que recuperen esta dimensión humana podría convertirse en un factor protector ante la depresión, al favorecer entornos educativos más empáticos, cercanos y sensibles al bienestar integral.

La discusión también permite resaltar que aunque aplicar metodologías humanistas en la ingeniería puede resultar complejo debido a la naturaleza exacta y rigurosa de los contenidos, la evidencia señala que los estudiantes emocionalmente estables, acompañados y atendidos tienen mayor capacidad de concentración, resiliencia académica y desempeño académico sostenible, es por esto que al incorporar estrategias como el monitoreo temprano, la psicoeducación, el acompañamiento académico-emocional y campañas contra el estigma no solo contribuye al bienestar, sino que puede mejorar la calidad del aprendizaje y la permanencia estudiantil. La valoración estudiantil sobre MIRASE sugiere que el modelo es pertinente, comprensible y viable, incluso en instituciones con recursos limitados, los estudiantes manifestaron que la claridad del modelo, la integración de distintos tipos de apoyo y la posibilidad de contar con espacios de escucha y acompañamiento representan una necesidad real dentro de su experiencia universitaria, coincidiendo con la literatura revisada, que subraya que las universidades requieren sistemas integrales, sostenibles y culturalmente pertinentes para responder a la crisis de salud mental que atraviesa la población estudiantil.



Los resultados y la discusión permiten afirmar que MIRASE constituye una propuesta innovadora y necesaria para fortalecer la salud emocional en la educación superior, especialmente en programas de ingeniería, donde el humanismo debe incorporarse como un componente fundamental del proceso formativo.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió identificar que la depresión en estudiantes universitarios constituye una problemática creciente en México, particularmente en instituciones de educación superior de carácter tecnológico, donde los jóvenes tienden a mantener una postura reservada frente a su vida emocional y priorizan la lógica, la productividad y el rendimiento académico, el diagnóstico preliminar realizado con estudiantes de Ingeniería en Gestión Empresarial (IGEM) confirmó la presencia de factores psicosociales asociados al malestar emocional, así como la existencia de vacíos institucionales en la detección temprana, el acompañamiento y la atención del bienestar estudiantil.

A partir de la revisión narrativa y del análisis de las necesidades específicas de los estudiantes, se diseñó el Modelo MIRASE, una propuesta integral que articula seis módulos operativos orientados a la prevención, orientación y acompañamiento emocional en contextos universitarios, con una estructura accesible, lenguaje no técnico y enfoque humanista lo hacen especialmente adecuado para instituciones tecnológicas, ya que permite que docentes y personal escolar sin formación psicológica puedan implementar acciones de apoyo significativas.

Los resultados preliminares muestran que MIRASE es un modelo comprensible, pertinente y potencialmente aplicable en instituciones con recursos limitados, enfatizado en la observación sensible, el acompañamiento académico-emocional y la reducción del estigma contribuye no solo a la prevención de la depresión, sino también al fortalecimiento del clima escolar, la mejora del rendimiento académico y la percepción de apoyo integral por parte del estudiantado.

Incluye un componente humanista del modelo constituye un elemento central, al colocar al estudiante como persona en el centro del proceso educativo, reconociendo que su bienestar emocional es determinante para su aprendizaje, su permanencia y su desarrollo profesional. Incorporar este enfoque en carreras de ingeniería representa un avance importante hacia una educación más equilibrada, inclusiva y consciente de la complejidad humana.



MIRASE se presenta como una herramienta estratégica para las instituciones de educación superior mexicanas que buscan fortalecer la salud mental universitaria, si bien este estudio representa una fase inicial, los resultados sientan las bases para futuras investigaciones y para su implementación a mayor escala, lo cual permitirá evaluar su impacto longitudinal y adaptar sus componentes a distintos programas académicos, se concluye que modelos integrales, humanistas y accesibles como MIRASE son fundamentales para responder a los desafíos actuales de la salud emocional estudiantil y para promover entornos educativos más sanos, empáticos y sostenibles.

AGRADECIMIENTO

Los autores agradecen al Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán (TecNM–Campus Ciudad Guzmán) por el apoyo brindado para la realización de este estudio, de manera especial, se reconoce al Dr. Sergio Octavio Rosales Aguayo, Director del campus; a la Mtra. Norma Nélide Morfin Maldonado, Subdirectora Académica; y al Mtro. Juan Carlos Munive Colín, Subdirector Administrativo, quienes con su respaldo institucional encausan el trabajo docente hacia el desarrollo de recursos académicos que fortalecen la formación de los estudiantes de ingeniería. Se agradece también al personal docente y administrativo, así como al estudiantado de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial (IGEM), cuya participación fue fundamental para la valoración preliminar del modelo MIRASE.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Auerbach, R. P., et al. (2024). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: A scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare*, 13(16), 1948.
- Bajaj, S. (2020). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: A systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 9, 57.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667–672.
- Chang, S., et al. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 279–291.



- Estrada Zamora, E. M., Trujillo Chávez, M. B., Suárez Idrovo, A. J., Salinas Velastegui, V. G., & Coronel Miranda, B. J. (2023). Mental health of college students: Major depressive episode. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 1–15.
- Hasan, S., & Bao, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries (LMICs): A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1–11.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400.
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., et al. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 306, 139–149.
- Mulugeta, H., & Huda, M. (2021). Mental health problems in undergraduate students: A systematic review and meta-analysis of risk factors. *Journal of Affective Disorders*, 294, 625–639.
- Navigante, A., & Rojas, J. (2023). Prevalence of depression among students at a Sri Lankan university during COVID-19 using PHQ-9. *BMC Public Health*, 23, 528.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Mental health in the workplace: Information sheet. OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Informe sobre la salud mental en América Latina y el Caribe: juventud y educación superior. OPS.
- Pérez-Padilla, E. A., Chalé-Maldonado, J. D., & Salgado-Burgos, H. (2022). Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina: Un estudio longitudinal en primer ingreso. *Revista CTES*, 2(4), 45–58.
- Puthran, R., Zhang, M. W. B., Tam, W. W. S., & Ho, R. C. (2016). Prevalence of depression among university students: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 95(31), e2750.
- Rezapour, M., & Elmshaeuser, S. (2022). Artificial intelligence-based analytics for impacts of COVID-19 and online learning on college students' mental health. arXiv preprint.
- Sahebi, A., Yousefi, N., & Salari, N. (2025). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 175, 106244.
- Zhang, X., et al. (2025). Status and epidemiological characteristics of depression and anxiety among



Chinese university students in 2023. BMC Public Health, 25, 112.

