

BIENESTAR MENTAL Y DESEMPEÑO ACADÉMICO: UNA RELACIÓN DIRECTA MENTAL WELL-BEING AND ACADEMIC PERFORMANCE: A DIRECT RELATIONSHIP

Maria Cristina Yaselga Antamba¹, Johanna Paola Sanmartin Sanmartin², Sophya Natalia Peñafiel Limaico³, Mariam Susana Zapata Chacón⁴, Stalin Vladimir Robles Collahuazo⁵
Instituto Superior Tecnológico con Condición de Universitario Compu Sur

RESUMEN

El bienestar mental o la salud mental es un estado en el cual la persona cuenta con niveles óptimos desde el punto de vista psicológico y emocional, pues ya no se trata solamente de la ausencia de trastornos mentales diagnosticados desde el punto de vista clínico. El rendimiento académico, como la evaluación del conocimiento y los resultados que obtiene un estudiante, se ve afectado a causa de deficiencias o problemas en la salud mental; por lo que la literatura ha afirmado que hay una relación directa entre ambas variables o constructos. Es por ello, que se han determinado un conjunto de prácticas, técnicas, hábitos e intervenciones para optimizar esta salud y coadyuvar a los alumnos en la consecución de sus metas.

PALABRAS CLAVE: Bienestar mental, Salud mental, Desempeño académico, Estudiantes,

ABSTRACT

Mental well-being or mental health is a state in which the person has optimal levels from a psychological and emotional point of view, since it is no longer just about the absence of mental disorders diagnosed from a clinical point of view. Academic performance, such as the evaluation of a student's knowledge and results, is affected due to mental health deficiencies or problems; Therefore, the literature has affirmed that there is a direct relationship between both variables or constructs. For this reason, a set of practices, techniques, habits and interventions have been determined to optimize this health and help students achieve their goals.

KEYWORDS: Mental well-being, Mental health, Academic performance, Sstudents, Bonding.

INTRODUCCIÓN

El estudio del bienestar mental, también entendido como salud mental no resulta una labor exenta de complejidad, independientemente del contexto en el que se realice.

Ello se debe a la convergencia e interacción de un conjunto de factores, variables y premisas de diferente naturaleza (Organización Mundial de la Salud/OMS, 2018).

La confluencia de estos algunos elementos aumenta la probabilidad que se desarrolle un estado positivo de bienestar psicológico, en el que los individuos sean conscientes de las habilidades, destrezas y

herramientas que pueden adquirir y construir para afrontar aquellas situaciones que desencadenen consecuencias negativas para esta salud mental, facultando a estas personas para integración social (Souza y Cruz, 2010).

En esta perspectiva, otros autores como Restrepo y Jaramillo (2012) hacen referencia al bienestar mental como aquella habilidad que tienen los individuos para adaptarse a las exigencias del entorno; mientras que más recientemente la OMS (2022) ha expresado que al mencionar el término salud mental, lo que se quiere es significar que se trata de un estado o una etapa en la que existe bienestar

en la persona, lo que le permite darse cuenta que cuenta con habilidades para enfrentar los desafíos habituales que se presentan en su vida y a partir de ello desarrollarse de manera productiva y contribuye positiva y adecuadamente a la sociedad en la que habita (Cuamba, 2020; García, Fajardo y Felipe, 2022).

En función de las ideas anteriores, se evidencia que la noción de la salud mental ya no hace referencia únicamente a la ausencia de padecimiento o trastornos mentales, sino que se encuentra integrada por un cúmulo de indicadores.

Éstos han sido analizados a lo largo del tiempo por la literatura especializada en la materia y se han propuesto modelos con base a ellos, como el expuesto por Barrón y Sánchez (2001) denominado Modelo General de Salud Mental, que plantea dos grados de mediación incluidos en los indicadores.

El primer grado responde a elementos ambientales y sociales, que abarcan el estrés, por ejemplo. El segundo grado es psicosocial, incluyendo el apoyo que puede brindar la sociedad y factores de naturaleza psicológica como la confianza.

Por otra parte, el rendimiento académico (RA) ha resultado ser una variable que ha ocasionado un significativo interés, sobre todo en el contexto educativo (García *et al.*, 2022) y se ha conceptualizado mayormente como una medida aproximada de la capacidad que manifiesta un individuo acerca de lo que puede haber aprendido luego de un proceso de enseñanza-aprendizaje (Lee, Park, Kim *et al.*, 2015).

Tal medida implica un conjunto de componentes cognitivos y de personalidad (Veas, Castejón, Miñano *et al.*, 2019), que se ven afectadas igualmente por factores de índole familiar, educacional e individual, que en conjunto hacen una descripción del éxito o fracaso académico (Fajardo, Maestre, Felipe *et al.*, 2017; Lee *et al.*, 2015).

Con base en lo planteado es conveniente aclarar –como de hecho se pretende en la presente revisión bibliográfica– conocer si la ausencia o la presencia de un efectivo bienestar mental, tiene una relación directa o no con el rendimiento académico de los

estudiantes, es decir, si se ve afectado el nivel de los alumnos, si representa facilidades o dificultades para su desarrollo educativo.

Es por ello que, en el marco teórico-conceptual, se expone el estado actual de la salud mental en el mundo, su alcance y formas para alcanzar un adecuado bienestar psicológico, haciendo una breve disertación sobre los trastornos mentales y otras figuras como el agotamiento emocional, para poder referenciar sobre los problemas asociados al bienestar mental y su vinculación con el desempeño académico, mencionando factores de riesgos, variables y perfiles de riesgo, todo lo cual afecta e incide en la deserción académica y permitiendo tener evidencia de los riesgos que existen en ausencia de bienestar mental en estudiantes. Finalmente se efectúa un señalamiento conciso sobre el acoso escolar y su incidencia en el bienestar mental.

DESARROLLO

Bienestar o salud mental: alcance y cómo se afronta

Actualidad y cifras de bienestar mental

En la actualidad se ha extendido el interés y la preocupación acerca del bienestar o salud mental de las personas, especialmente en niños y jóvenes. Esto se evidencia de las diferentes iniciativas que ha llevado a cabo la OMS –órgano que ha afirmado que los problemas de salud mental son significativamente más frecuentes hoy día en los últimos tiempos para mejorar la salud mental de la población (OMS, 2022) o las planificaciones y estrategias recientes que han sido aprobadas por algunos países, como España, haciendo hincapié en la salud mental y su cuidado (García *et al.*, 2022).

Esto impone la necesidad de revisar cifras, aun cuando se reconoce que no resulta un trabajo fácil, puesto que habría que establecer diferencias entre signos y sintomatología y lo que se considera un trastorno mental a juicio de los manuales de criterios diagnósticos e igualmente se dificulta la obtención de cifras específicas pues las encuestas nacionales que en materia sanitaria se aplican en algunos países, no toman en consideración a toda la población. En conclusión, tener información

representativa es prácticamente imposible.

Sin embargo, se han efectuado abundantes investigaciones que permiten evidenciar la prevalencia de existencia de trastornos mentales, como la expuesta por la OMS (2022b), que indica que de forma aproximada uno de cada ocho individuos ha presentado un trastorno mental, mayormente representados en ansiedad y depresión.

Países como España en el año 2021, tenían una prevalencia del 27%, siendo lo más frecuente la ansiedad y la depresión. Estas cifras aumentaron significativamente con la pandemia de COVID-19 (OMS, 2022b).

Además de lo mencionado, los estudios efectuados han llegado a demostrar que la población femenina es más propensa que la masculina a ser diagnosticados con un problema de salud mental y consumir medicamentos a causa de ello.

Otra variable preocupante fue la presencia de estos problemas en menores de edad, personas solteras, individuos con padecimientos crónicos o aquellos que utilizan sustancias nocivas para la salud como cigarrillos y tabaco (Maestre, López y de Miguel *et al.*, 2021). Investigadores como Solmi, Radua, Olivola *et al.*, (2022) reflejaron que mayormente estos problemas de salud mental inician entre los 15-18 años de edad, considerando que la adolescencia es una etapa de desarrollo que representa un riesgo para el bienestar psicológico y que se ve afectado aun más prácticas dañinas como el consumo de alcohol, drogas, mala alimentación, sedentarismo, entre otras (Caro, 2018).

De hecho, las problemáticas de salud o bienestar mental, especialmente las de ansiedad y depresión en niños y adolescentes, es una de las primeras razones de discapacidad en el mundo; representando una carga individual, familiar, educativa y socio-sanitaria, que tiene repercusiones en la actualidad y al futuro (Gore, Bloem, Patton *et al.*, 2011; Walker, McGee y Druss, 2015; Fonseca, Calvo, Díez *et al.*, 2023). El estudio sobre la carga mundial de enfermedades, lesiones y factores de riesgo

(GBD por sus siglas en inglés) del año 2019 demostró que los problemas mentales persistieron en las 10 primeras causas de carga de enfermedad a nivel mundial, sin que se evidencie una disminución desde hace más de 20 años (Ferrari, 2022).

Esta es la principal causa de que existan estudios e intervenciones para promocionar el bienestar mental y prevenir problemas asociados al mismo en ambientes educativos, como es el caso del estudio PSICE¹, el último de los cuales arrojó un 12% de adolescentes con riesgo de tener problemas emocionales y de conducta, un 6% con depresión severa, 26% con depresión moderada, 15% con ansiedad grave, 20% con ansiedad moderada y un 5% de los adolescentes incluso admitieron haber intentado cometer suicidio.

El objetivo de este tipo de estudios es justamente manifestar la necesidad de efectuar actividades de promoción, protección y cuidado de la salud mental durante la niñez y la adolescencia dentro de ambientes educacionales, ya que de esta manera se asegura con mayor probabilidad alcanzar mejorías (Fonseca, Pérez, Al-Halabí *et al.*, 2023).

Finalmente cabe acotar, que el bienestar mental erróneamente fue asociado en el pasado a la ausencia de trastornos mentales diagnosticados con base a la experiencia clínica.

Si bien hoy día esta premisa ha sido superada, es necesario esbozar algunas consideraciones al respecto.

En efecto, se entiende afectada la salud mental cuando ha sido debidamente diagnosticado por un profesional competente una condición como el trastorno oposicionista desafiante, de la conducta, por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), obsesivo-compulsivo, entre otros; pero también hay otros indicadores que permiten afirmar otros problemas como lo son el estrés, la ansiedad, el agotamiento emocional, por mencionar sólo algunos y que no necesariamente pueden ser catalogados como un trastorno mental.

Agotamiento emocional

La falta de bienestar emocional se puede significar agotamiento emocional (AE), que se entiende como la reducción de los niveles de energía, en los cuales la persona se siente desgastado en su ámbito emocional y físico y que en la mayoría de las ocasiones se vincula a percepciones de fracaso y decepción (Barreto y Salazar, 2021).

De este modo, el AE hace referencia a un sentimiento de cansancio que puede experimentar un individuo y que en el caso de los estudiantes se asocia a diferentes aspectos que generan estrés, como sus obligaciones académicas y que traen como consecuencia una actitud negativa, escasa motivación con las actividades escolares o universitarias y la creencia que no cuentan con las habilidades necesarias para lograr sus metas estudiantiles.

Los estudiantes en estos casos, llegan a tener manifestaciones físicas y psicológicas/mentales (González, Landero y Tapia, 2007).

También ha sido considerado que el AE se representa en una reducción de recursos afectivos, generando que el individuo en esta situación piense que no tiene aspectos que aportar y que no puede con la carga (Lledó, Perandones, Herrera et al., 2014); pudiendo incluso significar que la persona pierda la motivación para ejecutar sus tareas habituales.

Resulta claro entonces, que va a tener repercusiones en la interacción con otras personas, dado el sentimiento de agobio que acompaña a la persona.

Lo anterior hay que entenderlo, partiendo del hecho de que los seres humanos en el transcurso de sus vidas hacen frente a diversos contextos académicos, laborales, familiares y sociales, y ello implica cambios permanentes; por lo que se requiere que adquieran y actualicen destrezas y capacidades, que se han denominado recursos de afrontamiento, los cuales hacen posible que se reduzca el impacto negativo en la salud mental (García, 2011).

En este sentido, en el ámbito de lo académico, dada la globalización y la competitividad que impera, los individuos toman la decisión de formarse y ello conlleva a sumir obligaciones y desafíos

académicos, lo que puede causar altos niveles de estrés (Castillo, Barrios, Alvis, 2018). Se considera que hay un desgaste físico y mental que tiene que ver con las actividades que han de realizar como estudiantes, los tiempos de entrega y la preparación para sus evaluaciones (González, Fernández, González *et al.*, 2010).

Estas situaciones pueden hacer sentir a los estudiantes que están sobrecargados, causando un impacto negativo en su desempeño académico (Alcalá, Ocaña, Rivera *et al.*, 2010).

El AE en alumnos de educación superior, por ejemplo, se debe al cambio que ha significado el ambiente académico, a la metodología de aprendizaje que resulta ser muy diferente al de la escuela, a las variaciones en algunos casos que ello tiene en el entorno social si estudian en una ciudad diferente a la de sus padres y amigos y finalmente puede tener que ver con el grado de formación anterior que tenga ese estudiante, los recursos económicos que requiere para los gastos académicos, el tener que dividir el tiempo con actividades laborales.

Todo ello trae como consecuencia y permite entender que los estudiantes en la universidad son más vulnerables que otros a padecer AE (Torres, Mohand y Espinoza, 2016).

Las dificultades vinculadas a este AE, pueden ser físicas, pues la persona se siente cansada físicamente, decaída; pero también son psicológicas al experimentar cansancio mental y emocional, que a su vez trae consigo angustia, ansiedad, depresión, entre otros sentimientos similares (Domínguez, 2018; Barreto y Salazar, 2021).

Estas dificultades por tanto se entienden como los efectos colaterales que manifiestan estas personas, teniendo incidencia en su desempeño académico y socio-afectivo.

Buenas prácticas, herramientas, técnicas y recursos útiles respecto al bienestar mental

Las afectaciones al bienestar mental, pueden ser dosificadas y regularse a través de un proceso específico denominado afrontamiento, que se caracteriza por su

dinamismo y por procurar dar una respuesta a las demandas objetivas y subjetivas que experimentan los individuos en su vida diaria (Lemos, Henao y López, 2018; Barreto y Salazar, 2021).

Este proceso incluye un conjunto de estrategias que permiten que la persona minimice, reduzca, domine o tolere las situaciones que los agobian, es decir, se trata de diversas actuaciones que se usan frente a determinadas situaciones-problema, con la intención de lograr un objetivo (Casari, Anglada, Daher, 2014).

Por lo tanto, identificar esas estrategias para que puedan ser empleadas en el caso de los estudiantes, es fundamental, pues ello va a repercutir en su calidad de vida y en mejorar su salud mental (Morales, 2018).

Por su parte, Pritchard, Wilson y Yamnitz (2007) concluyen que esas habilidades de afrontamiento estaban vinculadas a una debida capacidad de las personas de adaptarse a la presión y a los retos dentro del entorno académico.

Esto significa que es imperativo el desarrollo de esas destrezas y habilidades para saber afrontar los desafíos y que ello pueda servir a los estudiantes a optimizar su salud mental en aras de que ello tenga repercusiones positivas en su desempeño académico (Sánchez, León y Barragán, 2016).

Dentro de este orden de ideas, esas estrategias o habilidades que se encuentran inmersas dentro del proceso de afrontamiento se diferencian entre sí, según Cuamba (2020), dependiendo si responden a estilos activos o pasivos.

Dentro de las habilidades de afrontamiento activo (encaminadas a accionar), se encuentran la resolución de problemáticas, la reestructuración cognoscitiva, la expresión de las emociones y la construcción de redes de apoyo social; mientras que dentro de las habilidades de afrontamiento pasivo (no encaminadas a accionar), se encuentran: evitar los problemas, toma de decisiones con base a lo que se desea previo análisis de conclusiones, la autocrítica y retroceso social.

La presencia de estas habilidades es posible medirlas a través de instrumentos

como el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) propuesto por Tobin, Holroyd y Reynolds (1989).

Pero, además de lo mencionado existen hábitos de vida saludable que pueden ser practicados por los estudiantes, teniendo una incidencia positiva en mejorar y mantener su salud mental; y ello debido a que los estilos de vida tienen una repercusión directa en la calidad de la vida (Guasch, 2013).

En primer lugar, se encuentra una alimentación correcta y balanceada, teniendo en cuenta que en mucha medida la forma en que las personas se alimentan tiene que ver por el espacio geográfico en el que habita, el clima, las costumbres, la capacidad financiera, entre otros aspectos.

Pero, queda claro que una adecuada alimentación que incluya los nutrientes necesarios es fundamental por su interacción con otras áreas del individuo como el correcto descanso, el rendimiento físico y mental, su estado de ánimo, etc.

En segundo lugar, otro hábito saludable es el descanso y las horas de sueño. Por lo general, se requiere que una persona duerma entre seis u ocho horas y ello es indispensable porque permite al organismo un descanso adecuado, restaurándose tanto física como mentalmente la persona.

Al respecto, Suardiaz, Morante, Ortega *et al.* (2020) indican que la mayoría de las investigaciones consultadas permiten entrever una relación directa entre esta variable y la falta de rendimiento académico en estudiantes.

En tercer lugar, se encuentra la realización de ejercicios físicos, pues se ha demostrado que hay buena conexión directa con mejoras en el sueño, menos probabilidades de consumir sustancias nocivas para la salud, mejor alimentación (Carballo, Rico, Barcala *et al.*, 2020); así como beneficios para la salud mental (Maestre, López, de Miguel *et al.*, 2021).

En cuarto lugar, se encuentra no consumir alcohol y drogas, sustancias que se conocen por crear adicción en las personas y que causan grave daño a su salud mental y por ende tienen consecuencias en el resto de los ámbitos personales, académicos y laborales de los individuos (Tembo, Burns y Kalembo,

2017).

Ahora bien, al igual que practicar hábitos de vida saludables, también existen técnicas y recursos que permiten mejorar el bienestar mental en los estudiantes y que guardan relación con el desarrollo de la inteligencia emocional al aprender a identificar y gestionar las emociones, práctica de ejercicios de meditación o de mindfulness, gestión efectiva del tiempo priorizando entre lo que es urgente e importante, prácticas de técnicas de estudio, entre otras (Guash, 2013).

Problemas de bienestar mental y su vinculación con el desempeño académico

El rendimiento o desempeño académico tiene una relación directa con lo que es la evaluación, es decir, con el hecho de determinar el valor de un proceso, un individuo, etc. (Chadwick, 1987); por tanto, el rendimiento desde el punto de vista académico va a ser tanto un proceso como una resulta.

Este autor señala con base a esa premisa que en el proceso de enseñanza-aprendizaje, los estudiantes con sus particularidades psicológicas y mentales, desarrollan habilidades y destrezas que les hacen posible aprehender y que ello se manifieste en una puntuación final.

De allí, que otros de los autores primigenios en investigar el significado del rendimiento académico expresen sobre este que son los logros y éxitos de los alumnos en general y no solamente las calificaciones que obtengan.

Lo que se traduce es que es valorada la capacidad de adquisición de los conocimientos y su aplicación práctica (Biggs, 1979). Lo anterior es importante entenderlo, para a su vez comprender la postura expuesta por Pintrich (1989) quien refleja que este desempeño está vinculado a diversos factores que tienen influencia en el él, como la motivación, el estilo de aprendizaje y la salud mental.

Es decir, que los problemas de salud mental se relacionan con el rendimiento académico y bajo esta postura un bajo desempeño se vincula igualmente con otros

aspectos como la autonomía, la interacción con los amigos y compañeros, etc. (Vitale, Degoy y Berra, 2015).

De tal forma que el rendimiento cuando es deficiente puede reflejarse en calificaciones menores, repitencia de asignaturas o de año escolar, entre otras manifestaciones y esta deficiencia se puede demostrar por ejemplo al aplicar el criterio de revisar las calificaciones obtenidas en asignaturas que sean obligatorias en el pensum académico (que pueden variar dependiendo del país que se consulte) (Fajardo *et al.*, 2017; García y Cantón, 2019).

Este rendimiento deficiente puede ser abordado a través de intervenciones, evidenciándose la existencia de múltiples de ellas, las cuales se diferencian por el o los objetivos que pretenden alcanzar, la metodología, el contenido, los métodos y los resultados que logran; pero teniendo en común que cada una de ellas tiene la finalidad de brindar a los estudiantes un conjunto de herramientas y soporte para que puedan enfrentar los retos académicos y emocionales.

Por lo general, estas intervenciones se orientan a prevenir la deserción académica o a mejorar el rendimiento específicamente y son abordados por medio de programas de salud mental (Bolinski, Boumparis, Kleiboer *et al.*, 2020). La investigación al respecto ha sugerido que determinar y buscar un tratamiento efectivo a los factores psicológicos que están vinculados a los problemas emocionales, tiene una incidencia beneficiosa en el rendimiento académico (Wilks, Auerbach, Alonso *et al.*, 2020).

Estas intervenciones han sido distinguidas por la literatura, ajustándose a los requerimientos de cada individuo.

La primera de estas clasificaciones, la realiza Gordon (1983) identificando dos categorías de programas: (1) los de prevención –que buscan anticiparse al surgimiento de dificultades emocionales o minimizar su incidencia– y (2) los de tratamiento –que utilizan para dar respuesta a dificultades emocionales existentes–.

En los programas de prevención, este mismo autor, ha determinado la existencia

de tres niveles: universal, selectivo e indicado, que pretender significar el nivel de riesgo o la necesidad de intervención que se requiere (Rith, Boustani, y Chorpita, 2019).

El primer nivel está dirigido a cualquier persona, sin tomar en cuenta los factores de riesgos particulares y se ofrece información y herramientas de manera genérica.

El segundo está dirigidos a aquellos individuos que manifiesten factores de riesgos y es seleccionado el perfil del alumno que tenga más riesgo de desarrollar dificultades emocionales en comparación con el resto, es decir, de las intervenciones universales, surgen las selectivas. Finalmente, el tercer nivel está dirigidos a estudiantes, que luego de ser examinados, manifiestan síntomas asociados a dificultades mentales (no es un diagnóstico clínico).

Por su parte, los programas de tratamiento están dirigidos a aquellos individuos que han sido diagnosticados con una problemática de salud mental y en la mayoría de los casos ello amerita una intervención individual y especializada (Reinholt, Hvenegaard, Christensen *et al.*, 2022).

De acuerdo con lo anterior, en las últimas investigaciones efectuadas acerca de estas intervenciones (mayormente en estudiantes de educación superior), se pudo conocer que estas se han enfocado con mucha regularidad a tratar problemas de ansiedad y de depresión.

Pero también se evidenció que se han detectado otros problemas como trastornos alimentarios, consumo de sustancias nocivas, estrés postraumático (Barnet, Arundell, Saunders *et al.*, 2021; Bolinski *et al.*, 2020; Ballester, Alayo, Vilagut *et al.*, 2020).

Bienestar mental y el desempeño académico. Una relación directa

En la literatura abundan las investigaciones sobre el bienestar mental y el desempeño académico, afirmando la existencia de un vínculo directo entre ambas variables.

Se esboza la idea que hay una relación entre el desempeño académico deficiente y el estado emocional del estudiante,

arguyendo que los problemas de salud mental pueden ocasionar que los alumnos obtengan malas calificaciones y no adquieran efectivamente el conocimiento que se les está impartiendo (Mofateh, 2021).

Y este es un problema que ha venido siendo estudiado y analizado, puesto que ya para el 2015 la OMS en su Encuesta Mundial de Salud Mental documentó una alta prevalencia de problemas mentales y a su vez un significativo menoscabo del rendimiento académico (OMS, 2015).

Luego de ello, y continuando con la investigación sobre la relación entre ambos constructos, se examinó la medida en que esos problemas mentales, detectados de forma temprana, constituyen una predicción para el fracaso en los estudios.

La mayoría de estas investigaciones arrojaron que el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y la depresión grave constituyen los dos problemas que mayor riesgo representan para la deserción y abandono de los estudios universitarios (Bantjes, Lochner, Saal *et al.*, 2019; Wagner, Wagner, Kolanisi *et al.*, 2022).

Así pues, de las problemáticas al bienestar mental que han sido más estudiadas y vinculadas al rendimiento académico se encuentran la depresión y la ansiedad, puesto que suelen ser los problemas que más manifiestan los estudiantes.

Mejorar estos aspectos de la salud mental se considera un factor predictivo del logro académico (Bantjes *et al.*, 2021; Wilcox y Nordstokke, 2019).

En este sentido, hay un conjunto de factores, aspectos y procedimientos que se encuentran envueltos en el vínculo entre la salud mental y el desempeño académico. Por un lado, se encuentra el bienestar subjetivo, referido a ciertas particularidades del alumno como el nivel socio-económico.

Un bajo nivel socio-económico ha sido determinado como factor principal relacionado con deficiencias en la salud mental y en el rendimiento, toda vez que ello constituye una presión, que causa impacto negativo en la psiquis del individuo, originando estrés, cuadros de ansiedad,

depresión, entre otros (Dong, Yang, Zhang *et al.*, 2021; Wu, Liu, Yu *et al.*, 2022).

Por otro lado, está el apoyo social, puesto que aquellos estudiantes que cuenten con redes de apoyo resultan tener mayor autoconfianza y dedicarse con mayor precisión a sus estudios, lo que indiscutiblemente mejora el desempeño (Dong *et al.*, 2021).

Un tercer factor es el concepto que tenga el estudiante de sí mismo y la capacidad de resiliencia que tenga el alumno, puesto que aquellos que reconocen sus habilidades de estudios y tienen alto grado de resiliencia, tienden a enfrentar de mejor manera las situaciones difíciles, valoran el esfuerzo que requiere estudiar y por ende tienen un mejor rendimiento académico (García, Augusto, Quijano *et al.*, 2022). Finalmente, hay quienes propugnan que la depresión y la

ansiedad influyen en el desempeño por el efecto moderador de la habilidad de hacer frente a las demandas y retos académicos (Mahdavi, Valibeygi, Moradi *et al.*, 2023).

Ahora bien, enfocados exclusivamente en el desempeño académico y el bienestar mental como variables separadas, se verifica que la investigación ha mencionado que los factores del alumno vinculados a ese desempeño han sido poco investigados; a diferencia de los factores vinculados a la salud mental del alumno, que sí han sido examinados de forma significativa a través de revisiones sistemáticas determinándose diversas variables que han sido catalogadas por categorías tal como se muestra en la tabla (1) a continuación (Campbell, Blank, Cantrell *et al.*, 2022, Liu, Guo, Zhang *et al.*, 2022; Mofateh, 2021).

Tabla 1

Factores y variables vinculadas al bienestar mental de estudiantes de educación superior con base a investigaciones sobre el área

Souza y Figueroa (2023)	Campbell <i>et al.</i> (2022)	Mofatteh (2021)	Liu <i>et al.</i> (2022)
Estrés	<i>Vulnerabilidades</i>	<i>Factores psicológicos</i>	<i>Factores biológicos</i>
Resiliencia	-Edad	-Autoestima	-Sexo
Autocuidado	-Orientación sexual	-Estado de salud mental	-Nacionalidad
Autoeficacia	-Género	previo	-Familia (Experiencias
Autoestima	-Etnia	-Tipo de personalidad	pasadas,
Estrategias de	-Antecedentes de salud	-Soledad	estatus socioeconómico,
afrentamiento	mental	<i>Factores académicos</i>	apoyo)
Inteligencia emocional	-Abuso infantil	-Carga de trabajo	<i>Experiencia universidad</i>
Personalidad	-Apego	-Evaluación	-Año de estudio
Sueño	-Estilos parentales	-Expectativas	-Rendimiento
Salud física	-Apoyo familiar	-Relación con profesores	académico
Salud mental	-Discapacidad	-Idioma	-Ayuda financiera
	<i>Factores protectores</i>	-Año de estudio	-Piso alquiler
	-Adaptabilidad	-Dominio de la materia	-Satisfacción universidad
	-Regulación emocional	-Novedad del entorno	<i>Estilo de vida</i>
	-Autoestima	<i>Factores biológicos</i>	-Ejercicio físico
	-Imagen corporal	-Edad	-Consumo de sustancias
	-Ocio	-Género	-Sueño
	-Actividad física	<i>Factores económicos</i>	-Dieta
	-Autocompasión	-Apoyo financiero	-Redes sociales
	-Optimismo	-Nivel socioeconómico	<i>Factores psicológicos</i>
	-Autoeficacia	-Pobreza infancia	-Personalidad
	-Resiliencia	<i>Factores estilo de vida</i>	-Antecedentes de salud
	-Inteligencia emocional	-Consumo de sustancias	mental
	-Estrategias de	-Tabaco	-Estrategias de
	afrentamiento	-Dieta	afrentamiento
	-Redes de apoyo	-Sueño	-Autoeficacia
	-Actitudes hacia la salud	<i>Factores sociales</i>	-Soledad
	mental	-Apoyo social	
	-Participación en su	-Integración social	
	aprendizaje	-Actividades de ocio	
	-Apoyo del profesorado	-Etnia	
	<i>Disparadores</i>	-Redes sociales	
	-Estrés		
	-Exámenes		
	-Soledad		
	-Estrés financiero		
	-Malas relaciones		
	<i>Señales de alerta</i>		
	Dieta		
	Búsqueda de ayuda		
	Consumo de alcohol		
	Sueño		
	Ejercicio físico		

Nota: Guillén (2024)

Breve referencia al acoso escolar y su incidencia en el bienestar mental de los estudiantes

Cuando se hace referencia a la salud mental de estudiantes, es necesario debido a la abundante evidencia existente en la materia sobre la incidencia que tiene para el bienestar físico y psicológico, mencionar acerca del acoso o la violencia en las instituciones académicas, independientemente del nivel que se trate, que se entiende como el acto sistemático de victimizar que se da en contextos educativos y que conlleva a un maltrato entre iguales (alumno-alumno), pudiendo manifestarse en agresiones físicas o psicológicas (Olweus, 1983).

Se trata por tanto de actuaciones negativas y efectuadas con intención, que ubica a las víctimas en una posición difícil de sobrellevar de manera individual.

La gravedad de estos actos se encuentra en su continuidad, lo que causa que aquellos que son maltratados tengan problemas de autoestima, generen ansiedad y depresión, por mencionar solo algunos efectos; lo que limita la integración en el contexto académico, la prosecución de los estudios y evidentemente el desempeño académico. De esta noción, se desprenden las particularidades que se mencionan a continuación:

1. Existe intencionalidad de efectuar un daño.
2. La conducta negativa es reiterada.
3. La víctima es incapaz de evitar el abuso o maltrato.
4. Puede manifestarse en agresiones físicas y/o psicológicas, directas e indirectas.
5. Las agresiones a las que se ven expuestas las víctimas van desde la exclusión, los insultos, las amenazas y hasta el acoso sexual.

Queda claro, que las mencionadas no son las únicas formas en que se manifiesta el abuso o maltrato escolar, pues con los cambios experimentados en la sociedad a nivel tecnológico, por ejemplo, también el maltrato o acoso ha evolucionado y en la

actualidad muchas víctimas son acosadas a través de medios y herramientas digitales, lo que se ha denominado cyberbullying, que sigue entendiéndose como el acto de agredir a otro de forma intencional, pero en este caso utilizando medios electrónicos (Smith, Mahdavi, Carvalho *et al.*, 2006).

Ahora bien, independientemente de la forma en que se manifieste esta violencia, lo que sí queda claro es la incidencia negativa que tiene sobre la salud mental de la víctima y la evidencia de cómo se exacerban problemas mentales específicos como el estrés, la ansiedad y la depresión; que como se ha detallado en esta breve disertación investigativa son factores de riesgo para el bajo desempeño académico.

CONCLUSIONES

Los estudiantes son el factor clave del proceso de enseñanza-aprendizaje y es por ello que la información adecuada y el permanente control, seguimiento y monitoreo de situaciones específicas, tales como las experiencias, acontecimientos, situaciones desencadenantes de problemas mentales y las maneras y los métodos para aprender; va a permitir que las instituciones educativas conozcan al detalle a su población estudiantil y cómo pueden ayudarlos al alcanzar sus metas académicas.

Las investigaciones han logrado determinar la prevalencia de problemas de salud mental, sin embargo, es pertinente el conocimiento y comprensión de las consecuencias que tienen para el rendimiento académico, entendido no como bajas calificaciones, sino en su integralidad, tal como se planteó en este artículo.

En ese sentido, los problemas mentales tienen de manera general, dos consecuencias muy precisas en el ámbito físico y psicológico del individuo. En el primer caso, se asocian a síntomas corporales, que incluso desencadenan enfermedades físicas.

En el segundo caso, se trata de una percepción negativa de la propia persona, que

lo hace sentir inferior, poco productivo, incompetente, deprimido, cansado, alterado, entre otros sentimientos de ese tipo.

De tal forma, que aquellos alumnos que presentan síntomas corporales, en muchos casos tienen problemas estomacales, dolores de cabeza continuos, alteraciones de sueño, agotamiento y fatiga física; mientras que desde el punto de vista psicológico ansiedad, depresión, estrés, tensión, poca concentración, falta de atención, intranquilidad, entre otros.

Este contexto constituye una amenaza o un riesgo para el logro de los objetivos académicos, puesto que el estudiante no cuenta con estrategias para afrontar las situaciones negativas que se le presentan y por ende ello desencadena que el mismo obtenga un bajo o deficiente desempeño académico.

Esta es la razón por la cual desde diferentes ámbitos se ha evidenciado la importancia de fomentar el cuidado físico, pero también el psicológico, tomando en cuenta que la salud en general es un estado de bienestar integral de la persona y de allí igualmente, las diversas recomendaciones que se han generado desde la UNICEF.

Por ejemplo, se señala la relevancia del diseño de políticas de salud mental aplicadas a las instituciones educativas, en las cuales se efectúe un abordaje integral y en el cual participen diversos sectores.

Siempre teniendo en cuenta como objetivos estratégicos que hay que generar un ambiente de enseñanza-aprendizaje en el cual se propicie la salud mental, asegurar la accesibilidad a servicios de apoyo a la salud mental, propiciar el bienestar mental de los docentes, garantizar la formación del personal docente en cuanto a salud mental y asegurar la participación de la institución, las familias, amigos y la sociedad en general, para desarrollar un ambiente que sea seguro y estable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalá, A., Ocaña, M., Rivera, G. y Almanza J. (2010). Síndrome de Burnout y rendimiento académico en una escuela de medicina. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 43(1-4), 13-25.
- Ballester, L., Alayo, I., Vilagut, G., Almenara, J., Cebrià, A., Echeburúa, E., Gabilondo, A., Gili, M., Lagares, C. y Piqueras, J. (2020). Mental Disorders in Spanish University Students: Prevalence, Age-of-Onset, Severe Role Impairment and Mental Health Treatment. *Journal of Affective Disorders*, 273(1), 604–613.
- Bantjes, J., Saal, W., Gericke, F., Lochner, C., Roos, J., Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Kessler, R. y Stein, D. (2021). Mental health and academic failure among first-year university students in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 51(3), 39.
- Barreto, D. y Salazar, H. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39.
- Barnet, P., Arundell, L., Saunders, R., Mathews, H., y Pilling, S. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 280(Part A), 381-406.
- Barrón, A. y Sánchez, E. (2001). Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema*, 13(1), 17-23.
- Bolinski, F., Boumparis, N., Kleiboer, A., Cuijpers, P., Ebert, D. D., y Riper, H. (2020). The effect of e-mental health interventions on academic performance in university and college students: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Internet Interventions*, 20, 100321.
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J. y Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1-22.
- Carballo, A., Rico, J., Barcala, R., Rey, E., Rodríguez, J., Varela, C. y Abelairas, C.

- (2020). Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 17(3272), 1-15.
- Caro, J. (2018). *Desarrollo y Ciclo Vital – Jóvenes y Adultos*. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Casari, L., Anglada, J., Daher, C. (2014). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica Argentina*, 32(2), 243-269.
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).
- Cuamba, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX*, 10(2), 71-94.
- Domínguez, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 19(2), 96-103.
- Dong, X., Yang, K., Zhang, R., y Lv, Y. (2021). The mental health and grade point average among college students from lower socioeconomic status based on healthcare data analysis. *Journal of Healthcare Engineering*, 20(22), 30-56.
- Fajardo, F., Maestre, M., Felipe, E., León, B., y Polo, M. (2017). Análisis del rendimiento académico de los alumnos de secundaria obligatoria según las variables familiares. *Educación XXI*, 20(1), 209-232.
- Ferrari, A. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137-150.
- Fonseca, E., Calvo, P., Díez, A., Pérez, A., Lucas, B., y Al-Halabí, S. (2023). *La salud mental de los adolescentes en contextos educativos: reflexiones derivadas del estudio PSICE*. Consejo General de la Psicología de España.
- Fonseca, E., Pérez, A., Al-Halabí, S., Lucas, B., Ortuño, J., Díez, A., Pérez, J., Inchausti, F., Valero, A. V., Gutiérrez, A., Aritio, R., Ródenas, G., De Vicente, M., Ciarreta, A., y Debbané, M. (2023). PSICE Project Protocol: Evaluation of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment for Adolescents with Emotional Symptoms in School Settings. *Clínica y Salud*, 34(1), 15-22.
- García, J. (2011). Modelo educativo basado en competencias: importancia y necesidad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(3), 1-24.
- García, I., Augusto, J., Quijano, R. y León, S. (2022). Self-Concept as a Mediator of the Relation Between University Students' Resilience and Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-10.
- García, M., Fajardo, F. y Felipe, E. (2022). Análisis del rendimiento de académico y la salud mental de los alumnos de educación secundaria según el acceso a los recursos tecnológicos. *Educación XXI*, 25(29), 243-270.
- García, S. y Cantón, I. (2019). Uso de tecnologías y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 59(27), 73-81.
- González, M., Landero, R. y Tapia, A. (2007). Percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicósomáticos en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 13(1), 67-76.
- González, R., Fernández, R., González, L. y Freire, C. (2010). Estresores

- académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151-158.
- Gore, F., Bloem, P., Patton, G., Ferguson, J., Joseph, V., Coffey, C., Sawyer, S., y Mathers, C. (2011). Global burden of disease in young people aged 10-24 years: a systematic analysis. *Lancet*, 18(377), 2093-2102.
- Gordon, R.S. (1983). An operational classification of disease prevention. *Public Health Report*, 98(2), 107-109.
- Guasch, D. (2013). *Bienestar psicológico y rendimiento académico: guía para el estudiante universitario con trastorno mental*. Observatorio Universidad y Discapacidad (entidad formada por Fundación ONCE y la Cátedra de Accesibilidad de la Universidad Politécnica de Cataluña–BarcelonaTech). Vilanova i la Geltrú (Barcelona).
- Lee, Y., Park, J., Kim, S., Cho, S., y Kim, S. (2015). Academic performance among adolescents with behaviorally induced insufficient sleep syndrome. *Journal Clinical Sleep Medical*, 11(1), 61-68.
- Lemos, M., Henao, M. y López, D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *IMedPub Journals*, 24(2-3), 1-8.
- Liu, X. Q., Guo, Y., Zhang, W., y Gao, W. (2022). Influencing factors, prediction and prevention of depression in college students: A literature review. *World Journal of Psychiatry*, 12(7), 860-873.
- Lledó, A., Perandones, T., Herrera, L. y Lorenzo, G. (2014). Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. *INFAD Revista de Psicología*, 1(7), 161-170.
- Maestre, C., López, A., Ji, Z., de Miguel, J., Brocate, A., Sanz, S., López, A., Carabantes, D., Jiménez, R., y Zamorano, J. (2021). Gender Differences in the Prevalence of Mental Health, Psychological Distress and Psychotropic Medication Consumption Spain: A Nationwide Population-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 50-63.
- Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., y Sadeghi, S. (2023). Relationship between achievement motivation, mental health and academic success in university students. *Community Health Equity Research y Policy*, 43(3), 311-317.
- Mofateh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS public health*, 8(1), 36-45.
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 289-295.
- Olweus, D. (1983). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwells.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. (WMH-ICS) Initiative. The World Mental Health*. https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/college_student_survey.php
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Mental health: strengthening our response*. <https://bit.ly/3J4AiED>
- Organización Mundial de la Salud (2022b). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Pritchard, M., Wilson G. y Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment

- among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-21.
- Reinholt, N., Hvenegaard, M., Christensen, A., Eskildsen, A., Hjorthøj, C., Poulsen, S., Arendt, M. B., Rosenberg, N., Gryesten, J., Aharoni, R., Alrø, A., Christensen, C. y Arnfred, S. (2022). Transdiagnostic versus diagnosis-specific group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders and depression: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 91(1), 36-49.
- Restrepo, D. y Jaramillo, J. (2012). Concepciones de la salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211.
- Rith, L., Boustani, M. y Chorpita, B. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568-584.
- Rodríguez, F., Estrada, C., Rodríguez, F. y Bringas, C. (2014). Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México. *Psychology/Psicología Reflexão e Crítica*, 27(3), 415-423.
- Sánchez, D., León, S. y Barragán, C. (2016). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en Educación Médica*, 4(15), 126-132.
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J., Jones, P., Kim, J., Kim, J., Carvalho, A., Seeman, M., Correll, C., y Fusar, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale metaanalysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295.
- Souza, M. y Cruz, D. (2010). Salud mental y atención psiquiátrica en México. *Revista de la facultad de medicina de la UNAM*, 53(6), 18-19.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, C. y Tippett, N. (2006). *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying*. Report to the Anti-Bullying Alliance.
- Strom, I., Thoresen, S., Wentzel, T., y Dyb, G. (2013). Violence, bullying and academic achievement: A study of 15-year-old adolescents and their school environment. *Child Abuse & Neglect*, 37(4), 243-251.
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Martín, P. y Vela, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(2), 43-53.
- Tembo, C., Burns, S., y Kalembo, F. (2017). The association between levels of alcohol consumption and mental health problems and academic performance among young university students. *PLoS ONE*, 12(6), e0178142.
- Tobin D., Holroyd K., Reynolds R. y Wigal J. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy Research*, 13(4), 343-361.
- Torres, L., Mohand, L. y Espinosa, S. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *DEDiCA. Revista de Educación y Humanidades*, (9), 173-191.
- UNICEF (2022). *¿Cómo son los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en las escuelas?* UNICEF.
- Veas, A., Castejón, J., Miñano, P., y Gilar, R. (2019). Early adolescents' attitudes and academic achievement: The mediating role of academic self-concept. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 71-77.
- Vitale, R., Degoy, E., y Berra, S. (2015). Salud percibida y rendimiento académico en adolescentes de escuelas públicas de la ciudad de Córdoba.

Archivos Argentinos de Pediatría,
113(6), 526-533.

- Wagner, F., Wagner, R., Kolanisi, U., Makuapane, L., Masango, M., y Gómez, F. (2022). The relationship between depression symptoms and academic performance among first-year undergraduate students at a South African university: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 2067.
- Walker, E., McGee, R., y Druss, B. (2015). Mortality in Mental Disorders and Global Disease Burden Implications. *JAMA Psychiatry*, 72(4), 334-341.
- Wilcox, G., y Nordstokke, D. (2019). Predictors of university student satisfaction with life, academic self-efficacy, and achievement in the first year. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 104-124.
- Wilks, C., Auerbach, R., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., Mellins, C., Mortier, P., Sadikova, E., Sampson, N. y Kessler, R. (2020). The importance of physical and mental health in explaining healthrelated academic role impairment among college students. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 54-61.
- Wu, W., Liu, Y., Yu, L., Guo, Z., Li, S., Guo, Z., Cao, X., Tu, F., Wu, X., Ma, X., Long, Q., Zhao, X., Li X., Chen, Y. y Zeng, Y. (2022). Relationship Between Family Socioeconomic Status and Learning Burnout of College Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being and the Moderating Role of Resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 844173.