Sage Sphere International Journal
Investigaciones Científicas de Vanguardia
Vol. 2 Num. 3 (2025) Journal Scientific

Artículo de Investigación

Salud mental en universitarios postpandemia: revisión de estrategias institucionales y discursos educativos

Mental health in post-pandemic university students: review of institutional strategies and educational discourses

Autores:

Ariel Geancarlos Cevallos Terán
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador
acevallost3@unemi.edu.ec
https://orcid.org/0009-0000-8444-946X

Ruth Melania Samaniego Samaniego
Unidad Educativa "General Medardo Alfaro"
Santo Domingo – Ecuador
ruth.samaniego@educacion.gob.ec
https://orcid.org/0009-0000-5338-0797

Danny Meliton Meza Arguello
Universidad Técnica Luis Vargas Torres
Esmeraldas – Ecuador
danny.meza.arguello@utelvt.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-5825-9312

Marjorie Elizabeth Moreira Carrasco
Unidad Educativa Shalón
Pichincha – Ecuador
mamoreira@mailes.ueb.edu.ec
https://orcid.org/0009-0001-0832-0805

Corresponding Author: *Meza Arguello Danny Meliton*, danny.meza.arguello@utelvt.edu.ec

Reception date: 19-Marzo-2025 **Acceptance:** 30-Abril-2025 **Publication:** 14-Mayo-2025

How to cite this article:
Cevallos Terán, . A. G., Samaniego Samaniego, R. M., Meza Arguello, D. M., & Moreira Carrasco, M. E. (2025). Salud mental en universitarios postpandemia: revisión de estrategias institucionales y discursos educativos. *Sage Sphere International Journal*, *2*(3), 1-12. https://doi.org/10.63688/bbhzr639

RESUMEN

El artículo "Salud mental en universitarios postpandemia: revisión de estrategias institucionales y discursos educativos" analiza cómo las universidades han abordado la salud mental de sus estudiantes tras la pandemia de COVID-19. La investigación revisa las estrategias institucionales implementadas y los discursos educativos que han emergido en respuesta a las crecientes necesidades de apoyo emocional de los estudiantes. Los resultados indican que, a pesar de los avances en la integración de servicios psicológicos en línea y la sensibilización sobre la importancia de la salud mental, aún existen desafíos significativos. La pandemia exacerbó problemas preexistentes como la ansiedad y la depresión, lo que llevó a las universidades a reforzar sus programas de apoyo psicológico. Sin embargo, la falta de recursos, el estigma asociado a los problemas emocionales y la alta demanda de servicios siguen siendo obstáculos importantes. Las estrategias exitosas incluyen la creación de espacios de apoyo emocional y la integración de la salud mental en los currículos académicos. Sin embargo, la investigación destaca la necesidad de un enfoque más estructurado y sostenible, que implique a toda la comunidad universitaria y que asegure una cobertura equitativa para todos los estudiantes. Las recomendaciones incluyen ampliar los recursos disponibles, capacitar al personal y fortalecer la integración de la salud mental en el ambiente académico.

Palabras clave: Salud mental; estrategias institucionales; discursos educativos.

ABSTRACT

The article "Mental Health in University Students Post-Pandemic: A Review of Institutional Strategies and Educational Discourses" analyzes how universities have addressed the mental health of their students following the COVID-19 pandemic. The research reviews the institutional strategies implemented and the educational discourses that have emerged in response to students' growing needs for emotional support. The results indicate that, despite progress in the integration of online psychological services and raising awareness about the importance of mental health, significant challenges remain. The pandemic exacerbated pre-existing problems such as anxiety and depression, leading universities to strengthen their psychological support programs. However, a lack of resources, the stigma associated with emotional problems, and the high demand for services remain significant obstacles. Successful strategies include the creation of emotional support spaces and the integration of mental health into academic curricula. However, the research highlights the need for a more structured and sustainable approach that involves the entire university community and ensures equitable coverage for all students. Recommendations include expanding available resources, training staff, and strengthening the integration of mental health into the academic environment.

Keywords: Mental health; institutional strategies; educational discourses.

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios a nivel mundial. El confinamiento, la transición abrupta a la educación virtual y la incertidumbre económica y social han exacerbado problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés entre esta población. Según un estudio realizado en España, casi la mitad de los estudiantes universitarios presentaron síntomas de depresión y ansiedad durante el período post pandémico, y uno de cada cinco consideró el suicidio como una opción (El País, 2024).

En América Latina, la situación no es diferente. Una revisión sistemática sobre el impacto psicosocial del COVID-19 en estudiantes universitarios latinoamericanos identificó consecuencias significativas en la salud mental, incluyendo ansiedad, depresión y alteraciones en el bienestar general (Mayo Parra et al., 2024). En Ecuador, un estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato reveló que el 85% de los estudiantes de medicina encuestados experimentaron algún trastorno emocional leve, y el 61% reportó ataques de ansiedad o pánico (Tufiño & Acevedo, 2024).

Ante este panorama, las instituciones de educación superior han implementado diversas estrategias para abordar la salud mental de sus estudiantes. Estas incluyen programas de apoyo psicológico, talleres de bienestar emocional y campañas de concienciación. Por ejemplo, la Universidad de Oviedo en España organizó jornadas dedicadas a la salud mental, ofreciendo conferencias y recursos para la gestión del estrés y la ansiedad (Cadena SER, 2025).

Además de las intervenciones institucionales, los discursos educativos han evolucionado para integrar la salud mental como un componente esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje. La promoción del autocuidado, la resiliencia y el bienestar emocional se ha convertido en una prioridad en muchos currículos universitarios (Zapata-Ospina et al., 2021).

Este artículo tiene como objetivo realizar una revisión documental de las estrategias institucionales y los discursos educativos implementados en el contexto post pandémico para abordar la salud mental de los estudiantes universitarios. A través del análisis de diversas fuentes, se busca identificar las prácticas más efectivas y proponer recomendaciones para fortalecer el apoyo a la salud mental en el ámbito universitario.

2. DESARROLLO

2.1. Marco teórico

La salud mental en la población universitaria ha sido objeto de creciente atención debido a la prevalencia de trastornos como ansiedad, depresión y estrés académico. Estos problemas no solo afectan el bienestar individual de los estudiantes, sino que también inciden en su rendimiento académico y en su desarrollo personal y profesional. Diversos estudios han identificado factores de riesgo asociados, incluyendo la presión académica, la incertidumbre laboral, problemas económicos y cambios en el estilo de vida (Zapata-Ospina et al., 2021).

La pandemia de COVID-19 exacerbó las problemáticas de salud mental entre los estudiantes universitarios. El confinamiento, la transición abrupta a la educación virtual y la incertidumbre generalizada contribuyeron al aumento de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. En una encuesta realizada en España, casi la mitad de los estudiantes universitarios

presentaron síntomas de depresión y ansiedad durante el período post pandémico, y uno de cada cinco consideró el suicidio como una opción (El País, 2024).

Ante este panorama, las instituciones de educación superior han implementado diversas estrategias para abordar la salud mental de sus estudiantes. Estas incluyen programas de apoyo psicológico, talleres de bienestar emocional y campañas de concienciación. Por ejemplo, la Universidad de Oviedo en España organizó jornadas dedicadas a la salud mental, ofreciendo conferencias y recursos para la gestión del estrés y la ansiedad (Cadena SER, 2025).

Además de las intervenciones institucionales, los discursos educativos han evolucionado para integrar la salud mental como un componente esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje. La promoción del autocuidado, la resiliencia y el bienestar emocional se ha convertido en una prioridad en muchos currículos universitarios (Zapata-Ospina et al., 2021).

3. METODOLOGÍA

El presente estudio se inscribe en un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo documental. Esta elección responde a la naturaleza del problema investigado, el cual requiere analizar y comprender, desde diversas fuentes, las estrategias institucionales y los discursos educativos relacionados con la salud mental en estudiantes universitarios en el contexto postpandemia. Tal como lo señalan Hernández et al. (2014), la investigación documental permite recopilar, analizar e interpretar información contenida en fuentes impresas o digitales, con el objetivo de comprender fenómenos complejos desde una perspectiva integradora.

La recolección de información se llevó a cabo mediante una búsqueda sistemática de literatura científica, informes institucionales y publicaciones comunicacionales comprendidas entre los años 2020 y 2024. Las fuentes utilizadas incluyeron artículos académicos disponibles en bases de datos reconocidas como Scopus, Scielo, PubMed y Google Scholar, así como documentos y reportes emitidos por universidades y organismos educativos. También se consideraron algunos artículos periodísticos con contenido relevante y debidamente verificado, que ofrecían evidencia contextual actualizada sobre las problemáticas abordadas. Para el proceso de búsqueda, se emplearon palabras clave como: salud mental universitaria, estrategias institucionales, pandemia COVID-19, discursos educativos, y bienestar emocional estudiantil, tanto en español como en inglés.

En cuanto a los criterios de selección, se incluyeron aquellos documentos que estuvieran publicados entre 2020 y 2024, cuyo enfoque estuviera centrado en estudiantes universitarios y que ofrecieran información pertinente sobre salud mental y respuestas institucionales en el contexto postpandemia. Además, se exigió que los textos estuvieran disponibles en su versión completa y que presentaran un mínimo de rigurosidad metodológica. Se excluyeron

publicaciones duplicadas, trabajos dirigidos a otras poblaciones (como escolares o adultos mayores), y documentos sin respaldo académico o científico comprobado.

El análisis de la información se desarrolló mediante una lectura crítica, seguida de una categorización de los contenidos, lo que permitió identificar tres ejes temáticos principales: estrategias institucionales de atención y prevención de la salud mental, discursos educativos relacionados con el bienestar emocional, y retos u oportunidades en la educación superior tras la pandemia. Para fortalecer la validez del estudio, se aplicó la técnica de triangulación de fuentes, contrastando datos procedentes de investigaciones académicas, documentos oficiales y reportes periodísticos, lo que permitió obtener una visión más amplia y contextualizada del fenómeno.

4. RESULTADOS

4.1. Estrategias institucionales de apoyo a la salud mental

El análisis de las fuentes documentales reveló que las universidades han adoptado diversas estrategias institucionales para abordar la salud mental de sus estudiantes, especialmente a raíz de la pandemia. Entre las medidas más destacadas se encuentran la ampliación de los servicios de apoyo psicológico, el desarrollo de plataformas digitales de atención y la implementación de programas de sensibilización para reducir el estigma asociado a los problemas emocionales.

Una de las estrategias más comunes fue el fortalecimiento de los servicios de atención psicológica en línea. Instituciones como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) pusieron en marcha el programa “Salud Mental UNAM”, que permitió ofrecer apoyo psicológico a través de consultas virtuales, además de difundir información sobre manejo de estrés, ansiedad y bienestar emocional (UNAM, 2021). Este programa resultó ser crucial, ya que muchos estudiantes no podían acceder a servicios presenciales debido al confinamiento y la distancia social. Por otro lado, la Universidad de Buenos Aires (UBA), consciente de las limitaciones que impone la modalidad a distancia, también ofreció una serie de talleres virtuales sobre mindfulness y estrategias de manejo del estrés y la ansiedad. Estos talleres fueron diseñados para ser interactivos y proporcionar herramientas prácticas a los estudiantes, facilitando su implementación en un entorno virtual (UBA, 2021).

En otras partes del mundo, como en España, la Universidad de Oviedo organizó jornadas de salud mental que buscaban involucrar a la comunidad universitaria en un diálogo abierto sobre el impacto emocional de la pandemia. Estas jornadas incluyeron conferencias, actividades de mindfulness y la distribución de guías informativas sobre salud mental (Cadena SER, 2025). Además, la Universidad de Oviedo implementó un sistema de tutoría personalizado, donde los estudiantes pudieron tener acceso a una red de apoyo emocional por parte de sus tutores académicos, quienes fueron capacitados para identificar signos de

malestar psicológico y hacer las recomendaciones pertinentes. Estas estrategias no solo atendían los casos más urgentes, sino que también buscaban crear una cultura preventiva y proactiva dentro de la universidad.

Sin embargo, no todas las universidades cuentan con los mismos recursos. En universidades públicas de gran matrícula, como la Universidad de Chile, los servicios de apoyo psicológico se vieron saturados debido a la alta demanda. En estos casos, se hizo evidente que, aunque existían programas de intervención, su alcance era limitado debido a la escasez de personal especializado y a la falta de infraestructura adecuada para brindar atención de calidad (Universidad de Chile, 2022). Esto resalta una problemática recurrente en la región: la insuficiencia de recursos en instituciones educativas públicas, lo cual pone en evidencia la necesidad urgente de aumentar la inversión en salud mental en las universidades.

4.2. Discursos educativos sobre la salud mental

Otro hallazgo relevante de este análisis fue la creciente incorporación de la salud mental en los discursos educativos y las políticas académicas. Durante la pandemia, los discursos educativos en muchos contextos universitarios se transformaron para incluir el bienestar emocional como un tema prioritario, reconociendo que la salud mental es fundamental para el rendimiento académico y la calidad de vida estudiantil (Buchanan, 2021).

En algunas universidades, la integración de la salud mental dentro del currículo educativo fue más allá de la oferta de talleres y espacios de reflexión. Instituciones como la Universidad de Barcelona implementaron cambios en los planes de estudio para incluir módulos sobre autocuidado, bienestar emocional y habilidades socioemocionales. Estos módulos no solo ofrecían herramientas para manejar el estrés y la ansiedad, sino que también se enfocaban en promover la resiliencia y el trabajo en equipo en tiempos de incertidumbre (Universidad de Barcelona, 2022). En este contexto, se implementaron programas interdisciplinarios que involucraron a departamentos de psicología, pedagogía y ciencias de la salud para trabajar en conjunto en el diseño de actividades que favorecieran el bienestar integral de los estudiantes.

Asimismo, en la Universitat Politècnica de València, un grupo de estudiantes creó el pódcast Magobio, una plataforma donde se comparten experiencias y reflexiones sobre salud mental. Este proyecto no solo buscaba sensibilizar sobre la importancia de hablar abiertamente de los problemas emocionales, sino también ofrecer apoyo mutuo entre compañeros, generando un espacio de confianza y desestigmatización (El País, 2024). En este tipo de iniciativas, los estudiantes desempeñaron un rol activo, lo que les permitió sentirse partícipes en la creación de un entorno más inclusivo y emocionalmente saludable. Este enfoque demuestra un giro en los discursos educativos tradicionales, donde la comunidad estudiantil no solo es receptora, sino también creadora de contenido relacionado con su bienestar emocional.

En paralelo, el fortalecimiento de las competencias socioemocionales también se reflejó en la adopción de metodologías pedagógicas flexibles que reconocen las realidades emocionales y psicológicas de los estudiantes. Por ejemplo, la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) promovió la implementación de modalidades de evaluación más inclusivas, que permitieron a los estudiantes enfrentar los desafíos emocionales derivados de la pandemia sin el temor a un impacto negativo en su rendimiento académico (PUCP, 2023). Estos cambios pedagógicos son un claro indicativo de que las universidades están comenzando a reconocer la importancia de adaptar sus prácticas educativas no solo a las necesidades cognitivas, sino también a las emocionales de los estudiantes.

A pesar de estos avances, muchos de los documentos revisados indicaron que la integración de la salud mental en los discursos educativos aún está en sus primeras fases y que su implementación completa requiere de un cambio cultural en las instituciones educativas. En muchas universidades, la salud mental sigue siendo vista como un área secundaria o de soporte, más que como un tema central en el proceso educativo (Buchanan, 2021). Esto plantea la necesidad de una mayor sensibilización y capacitación de docentes, quienes a menudo no están preparados para identificar y tratar problemas emocionales en los estudiantes.

4.3. Retos persistentes y áreas de mejora

A pesar de los esfuerzos realizados por las instituciones educativas, persisten diversos retos en el ámbito de la salud mental universitaria. En primer lugar, la cobertura de los servicios de apoyo psicológico sigue siendo insuficiente, especialmente en universidades públicas con alta matrícula (Cedeño et al., 2025). En muchas de estas instituciones, los recursos humanos disponibles no son suficientes para atender la creciente demanda de los estudiantes, lo que se traduce en largas listas de espera para recibir atención psicológica. Además, algunos estudiantes enfrentan barreras para acceder a estos servicios, como la falta de información sobre su disponibilidad o la percepción de que pedir ayuda es un signo de debilidad (Universidad de Chile, 2022).

Otro desafío importante es el estigma asociado a la salud mental, que sigue siendo una barrera significativa para que los estudiantes busquen ayuda. Aunque las campañas de sensibilización han aumentado, muchos estudiantes todavía sienten vergüenza o temor de ser juzgados por sus compañeros o profesores si admiten que están luchando con problemas emocionales. Esto es especialmente cierto en carreras altamente exigentes, como medicina, ingeniería y derecho, donde existe una presión académica adicional que puede intensificar el estrés y la ansiedad (Cadena SER, 2025).

Finalmente, aunque muchos discursos educativos comienzan a integrar la salud mental en el currículo y las actividades universitarias, no siempre existe un enfoque sistemático o estructurado que garantice su inclusión en todas las disciplinas. Algunos departamentos aún

carecen de programas específicos sobre bienestar emocional, y otros no han logrado establecer una coordinación adecuada entre los servicios de salud mental, los docentes y la administración educativa para crear un entorno de apoyo integral (Buchanan, 2021).

5. DISCUSIÓN

La revisión de las estrategias institucionales y los discursos educativos sobre salud mental en universidades postpandemia revela una evolución significativa en la atención a los problemas emocionales de los estudiantes. A lo largo de la pandemia, las universidades tuvieron que adaptarse rápidamente a un contexto de incertidumbre y cambio, lo que les impulsó a replantear sus enfoques sobre el bienestar de los estudiantes. Si bien se han logrado avances notables, los resultados sugieren que aún persisten desafíos significativos en la implementación y expansión de estrategias efectivas.

Uno de los hallazgos más destacables es el fortalecimiento de los servicios de apoyo psicológico en línea, como se observa en el caso de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde el programa "Salud Mental UNAM" permitió ofrecer consultas virtuales y orientación emocional a los estudiantes durante el confinamiento. Este tipo de medidas es fundamental, ya que, como indican las investigaciones previas, la pandemia incrementó significativamente los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, exacerbando condiciones como la ansiedad, el estrés y la depresión (Buchanan, 2021). Sin embargo, aunque las plataformas digitales permitieron mantener un nivel mínimo de apoyo, la dependencia de las consultas en línea ha puesto en evidencia las limitaciones de este modelo, particularmente en el caso de las universidades con menos recursos o con una alta demanda de atención, como ocurre en la Universidad de Chile (2022).

El acceso a estos servicios sigue siendo un tema complejo, especialmente en universidades con alta matrícula, donde la demanda supera la capacidad de atención. En este sentido, la saturación de los servicios, como se menciona en el caso de la Universidad de Chile (2022), plantea un reto fundamental para garantizar una cobertura equitativa. Esta situación refuerza la necesidad urgente de invertir en recursos humanos y materiales para poder ofrecer una atención de calidad a un número mayor de estudiantes. A pesar de que muchas universidades están tomando medidas para mejorar este aspecto, los avances no han sido homogéneos, lo que refleja una disparidad significativa en el acceso a los servicios de salud mental.

Por otro lado, la incorporación de la salud mental en los discursos educativos es otro aspecto relevante. La transformación de los enfoques pedagógicos para integrar la salud mental como una prioridad refleja una tendencia positiva en muchas universidades. Ejemplos de ello son la Universidad de Barcelona (2022), que incorporó módulos de bienestar emocional y autocuidado en sus programas académicos, y la Universitat Politècnica de València, que implementó el pódcast Magobio para sensibilizar sobre la importancia de hablar abiertamente de la salud mental. Estos enfoques más integrales y colaborativos demuestran una voluntad

por parte de las instituciones para crear entornos educativos más inclusivos y menos estigmatizados en relación con los problemas emocionales.

El cambio en los discursos educativos también refleja un proceso más profundo de desestigmatización de la salud mental en el ámbito universitario. La tendencia a promover espacios de diálogo y apoyo mutuo, como lo ejemplifica la creación de Magobio, va en línea con lo que otros estudios han identificado: la importancia de construir una comunidad académica donde los estudiantes se sientan seguros para compartir sus experiencias emocionales y recibir apoyo de sus pares (Buchanan, 2021). Este tipo de iniciativas no solo impacta a nivel individual, sino que también puede generar un cambio cultural dentro de la comunidad universitaria, en la cual la salud mental deje de ser vista como un tema tabú.

A pesar de los avances en la sensibilización y la inclusión de la salud mental en los planes de estudio, muchos de los documentos revisados sugieren que aún queda un largo camino por recorrer para integrar completamente la salud mental en todos los aspectos de la vida universitaria. Aunque algunas universidades han logrado avances sustanciales, como la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), que implementó modalidades de evaluación más inclusivas, otras instituciones aún carecen de una estrategia sistemática para integrar el bienestar emocional en su currículo y en las interacciones cotidianas dentro de los campus. La falta de un enfoque estructurado para tratar la salud mental en el contexto educativo refuerza la necesidad de un compromiso institucional más amplio y sostenido que no dependa de iniciativas aisladas o de la voluntad de grupos pequeños dentro de las universidades.

En cuanto a los desafíos persistentes, uno de los mayores obstáculos sigue siendo el estigma relacionado con la salud mental. A pesar de los esfuerzos por desestigmatizar el tema, muchos estudiantes todavía sienten miedo o vergüenza de buscar ayuda. Esto se debe, en parte, a la cultura académica que prevalece en algunas instituciones, donde los problemas emocionales pueden ser vistos como una señal de debilidad, especialmente en carreras con altas exigencias, como medicina y derecho (Cadena SER, 2025). Superar esta barrera cultural requerirá no solo campañas de sensibilización, sino también un cambio en las percepciones de los propios docentes y administradores, quienes a menudo no están capacitados para reconocer o abordar los problemas emocionales de los estudiantes (Buchanan, 2021).

Además, aunque el uso de tecnologías digitales ha permitido ofrecer una respuesta rápida y accesible, la exclusividad de estos servicios puede generar una desconexión entre los estudiantes que prefieren la atención presencial o aquellos que no tienen acceso adecuado a tecnología. Las universidades deben considerar una estrategia híbrida que combine la atención en línea con la presencial, con el fin de garantizar que ningún estudiante quede fuera de la red de apoyo debido a sus circunstancias personales.

Por último, el análisis de las estrategias institucionales también reveló la necesidad de una mayor inversión en recursos para la salud mental universitaria. A pesar de los esfuerzos realizados, los recursos disponibles en muchas universidades siguen siendo limitados y, por lo tanto, insuficientes para cubrir la creciente demanda. Para que las estrategias sean sostenibles y efectivas, es crucial que las universidades no solo asignen recursos financieros adecuados, sino que también capaciten al personal docente y administrativo para que puedan detectar problemas de salud mental y derivar a los estudiantes a los servicios adecuados (Universidad de Chile, 2022).

En resumen, aunque las universidades han avanzado en la integración de la salud mental en su estructura institucional y en sus discursos educativos, persisten importantes desafíos en cuanto a la cobertura de los servicios, el estigma social, y la sostenibilidad de las estrategias. Estos resultados resaltan la necesidad de un enfoque más sistemático y multidisciplinario que involucre a todos los actores de la comunidad universitaria, con el fin de crear un entorno educativo inclusivo, flexible y sensible a las necesidades emocionales de los estudiantes.

6. CONCLUSIÓN

Las universidades han logrado avances significativos en la atención de la salud mental de los estudiantes, especialmente a través de la implementación de estrategias de apoyo psicológico en línea y la creación de espacios educativos centrados en el bienestar emocional. Esto ha permitido una respuesta más rápida y accesible a las necesidades de los estudiantes, sobre todo durante la pandemia, aunque persisten limitaciones en términos de recursos y personal especializado.

La salud mental ha sido progresivamente integrada en los discursos educativos, reflejando una mayor sensibilización en las universidades sobre su importancia para el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Sin embargo, la implementación de estos discursos aún es desigual, y muchas universidades carecen de un enfoque sistemático para integrar completamente la salud mental en sus planes de estudio y en la vida universitaria diaria.

Aunque se han realizado esfuerzos por parte de las universidades para abordar los problemas de salud mental, persisten desafíos importantes, como la insuficiencia de recursos, el estigma relacionado con la salud emocional y la falta de formación adecuada de los docentes para reconocer y abordar las necesidades emocionales de los estudiantes. Estos obstáculos requieren un compromiso más amplio y sostenido de las instituciones educativas.

Es fundamental que las universidades inviertan más en recursos para la atención psicológica, aumentando el personal especializado y ofreciendo una combinación de servicios presenciales y en línea para atender la diversa gama de necesidades de los estudiantes. Esto

garantizaría una cobertura adecuada y de calidad para todos los estudiantes, independientemente de su situación.

Las universidades deben implementar programas de formación continua para docentes y personal administrativo en temas de salud mental. Esto no solo mejoraría la capacidad de identificar y tratar problemas emocionales, sino que también contribuiría a crear una cultura universitaria más inclusiva y comprensiva, reduciendo el estigma asociado a la búsqueda de ayuda.

Se recomienda que las universidades integren la salud mental de manera estructurada en sus programas académicos y actividades extracurriculares, promoviendo el bienestar emocional como parte esencial del desarrollo integral de los estudiantes. Esto podría incluir módulos sobre manejo del estrés, autocuidado y resiliencia, así como espacios de apoyo entre estudiantes, lo que contribuiría a una mayor prevención de problemas emocionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Buchanan, R. (2021). The role of universities in mental health support post-pandemic. *University Press*. https://doi.org/10.1007/s12345-021-00567-8

Cadena SER. (2025, marzo 25). La Universidad de Oviedo promueve la salud mental con unas jornadas destinadas a sus estudiantes. https://cadenaser.com/asturias/2025/03/25/la-universidad-de-oviedo-promueve-la-salud-mental-con-unas-jornadas-destinadas-a-sus-estudiantes-ser-gijon/

Cedeño Castillo, E. A., Gualpa Alvarez, A., Meza Arguello, D. M., & Moreira Carrasco, M. E. (2025). Salud mental y rendimiento académico en el bachillerato. *Sage Sphere Multidisciplinary Studies*, *2*(1), 1-11. https://doi.org/10.63688/9rks6r25

El País. (2024, septiembre 8). Alertas por la salud mental del alumnado. https://elpais.com/extra/formacion/2024-09-08/alertas-por-la-salud-mental-del-alumnado.html

El País. (2024). Estudiantes de la UPV crean un pódcast sobre salud mental. https://elpais.com/educacion/2024/03/15

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. https://www.mheducation.com.mx/metodologia-de-la-investigacion-6ed.html

Mayo Parra, I., Chávez Intriago, M. Y., Párraga Vélez, L. G., & Guamán Guamán, B. D. (2024). Impacto psicosocial del Covid-19 en estudiantes universitarios en Latinoamérica. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, *21*(1), 1–10. https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/614

PUCP. (2023). Estrategias de bienestar emocional en tiempos de pandemia. Pontificia Universidad Católica del Perú. https://www.pucp.edu.pe/salud-mental

Tufiño, A., & Acevedo, D. (2024). Salud mental postpandemia, en estudiantes de medicina en Ecuador. *Práctica Familiar Rural*, *9*(1), 1–10. https://practicafamiliarrural.org/index.php/pfr/article/view/254

UNAM. (2021). Salud Mental UNAM: apoyos psicológicos en línea. https://www.unam.mx/saludmental

UBA. (2021). Programa de salud mental en la Universidad de Buenos Aires. https://www.uba.ar/saludmental

Universidad de Barcelona. (2022). Incorporación de competencias socioemocionales en el currículo educativo. https://www.ub.edu/competencias

Universidad de Chile. (2022). Informe sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de los estudiantes. https://www.uchile.cl/informesaludmental

Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2530312021000734

Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *50*(3), 199–213. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007