

Reflexión en la UAA visibiliza la importancia del bienestar emocional para el aprendizaje, enseñanza y permanencia escolar



BOLETÍN 262

- El 75% de los problemas de salud mental se diagnostican por primera vez entre los 16 y 24 años, etapa que coincide con la formación universitaria.
- El estrés docente puede manifestarse mediante trastornos del sueño, dolores físicos y disminución de la satisfacción laboral.

Con el objetivo de fortalecer entornos educativos más humanos y saludables, la Universidad Autónoma de Aguascalientes, a través de la Dirección General de Docencia de Pregrado y el Departamento de Innovación Educativa, realizó el “Quinto Webinar: Salud Mental y Bienestar Emocional”.

La conferencia estuvo a cargo del Dr. José Carlos Palacios Montoya, docente del Departamento de

Psicología de la UAA, doctor en Psicología por la Universidad de Guadalajara y especialista en la intersección entre salud, educación e intervenciones psicosociales, quien ofreció una visión integral sobre uno de los temas más relevantes para las comunidades educativas contemporáneas.

Durante su intervención, destacó que la salud mental debe entenderse más allá de la ausencia de trastornos psicológicos. Subrayó que la salud mental es también un derecho humano y una responsabilidad compartida que involucra tanto a las personas como a las instituciones. En este sentido, invitó a reflexionar sobre la importancia de construir espacios educativos que favorezcan el bienestar emocional, el acompañamiento y las relaciones saludables entre quienes integran la comunidad universitaria.

De acuerdo con información presentada por el ponente, el 75% de los problemas de salud mental se diagnostican por primera vez entre los 16 y 24 años, etapa que coincide con la formación universitaria. Además, el 41% de los estudiantes reporta síntomas de depresión, cifra que se incrementó después de la pandemia, mientras que el 36% presenta síntomas de ansiedad, tendencia que ha mantenido un crecimiento sostenido durante la última década.

El académico señaló que factores como los sistemas de evaluación altamente competitivos, la sobrecarga académica y determinadas condiciones sociales pueden convertirse en detonantes de agotamiento emocional e incluso de ideación suicida. En contraste, resaltó que elementos como la existencia de espacios verdes, redes de apoyo y entornos de convivencia positivos contribuyen significativamente al bienestar de los estudiantes.

A lo largo de la charla, el doctor Palacios enfatizó que el bienestar emocional debe analizarse como una construcción colectiva influida por factores históricos, sociales, económicos y culturales, lo que permite comprender el malestar no como una falla individual, sino como una señal de condiciones que pueden transformarse.

También abordó la situación de las y los docentes. Entre los principales factores que afectan su bienestar se encuentran el desequilibrio entre la vida laboral y personal, el agotamiento derivado de la multiplicidad de funciones académicas y administrativas, así como la influencia del clima organizacional. El especialista explicó que el estrés docente suele manifestarse mediante síntomas físicos como dolores de cabeza, cuello y espalda, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales, mientras que la falta de equilibrio entre las exigencias profesionales y la vida personal puede disminuir la satisfacción laboral e incrementar la intención de abandonar su lugar de trabajo.

Asimismo, destacó que el bienestar del profesorado está estrechamente relacionado con sentirse respaldado y valorado por la comunidad educativa, advirtiendo que la búsqueda constante de la

excelencia puede derivar en sobre compromiso y descuido del autocuidado.

Con este quinto webinar, la UAA reafirma su compromiso con la innovación educativa centrada en las personas, promoviendo espacios de formación que permitan a docentes y estudiantes adquirir herramientas para comprender, atender y fortalecer la salud mental y el bienestar emocional dentro y fuera de las aulas.

---000---

Ciudad Universitaria

14 de junio del 2026