Región Científica

e-ISSN: 2954-6168
Región Científica. 2025. 4(2), 2025524
doi: 10.58763/rc2025524

Check for updates

Docencia y salud mental, dupla necesaria en la práctica docente

Teaching and mental health, an essential partnership in educational practice

Brisa Diceth Cárdenas Amezcua[1], Karla Patricia Montes Lugo[2]

RESUMEN

Introducción: la educación ha sido un pilar fundamental en la historia y cultura de las civilizaciones, desde las antiguas sociedades hasta la actualidad. En México, la educación ha evolucionado significativamente desde las civilizaciones prehispánicas hasta la era colonial y la modernidad, enfrentando desafíos como la desigualdad socioeconómica y la calidad fluctuante de la enseñanza.

Metodología: el objetivo principal del estudio es argumentar la necesidad de un plan de trabajo enfocado en la prevención y promover la detección de problemas de salud mental entre los docentes. La investigación se fundamenta en una metodología cualitativa, incluyendo entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación participante, para captar la experiencia subjetiva de los docentes en relación con el estrés laboral y sus estrategias de afrontamiento.

Resultados: el estudio aborda cómo la carencia de salud mental afecta el rendimiento del docente, los apoyos contractuales existentes para la atención de salud mental y el impacto potencial de un centro especializado en salud mental para mejorar los indicadores educativos. Se diagnosticó la incidencia del síndrome de burnout y otros trastornos mentales exacerbados por la pandemia, subrayando la necesidad de intervenciones efectivas y estrategias de apoyo. Los hallazgos subrayan la situación crítica de la salud mental de los docentes y la necesidad urgente de intervenciones efectivas. Además, los resultados apuntan hacia factores específicos que contribuyen al deterioro de la salud mental y proporcionan una base para la implementación de políticas de apoyo integral.

Conclusiones: se concluye que la implementación de programas de prevención y detección de problemas de salud mental en los trabajadores de la educación puede contribuir a mejorar su bienestar y, consecuentemente, la calidad educativa.

Palabras clave: competencias del docente, formación de docentes, psicología de la educación, salud mental.

Clasificación JEL: I10, I20

ABSTRACT

Introduction: education has been a fundamental pillar in the history and culture of civilizations, from ancient societies to the present day. In Mexico, education has evolved significantly from pre-Hispanic civilizations to the colonial era and modernity, facing challenges such as socioeconomic inequality and fluctuating quality of teaching.

Methodology: the main objective of the study is to argue for the need for a work plan focused on prevention and promoting the detection of mental health problems among teachers. The research is based on a qualitative methodology, including semi-structured interviews, focus groups, and participant observation, to capture teachers' subjective experiences of work-related stress and their coping strategies.

Results: the study addresses how poor mental health affects teacher performance, existing contractual support for mental health care, and the potential impact of a specialized mental health center on improving educational indicators. The incidence of burnout syndrome and other mental disorders exacerbated by the pandemic was diagnosed, highlighting the need for effective interventions and support strategies. The findings underscore the critical mental health situation of teachers and the urgent need for effective interventions. In addition, the results point to specific factors that contribute to the deterioration of mental health and provide a basis for the implementation of comprehensive support policies.

Conclusions: it is concluded that the implementation of mental health prevention and detection programs for education workers can contribute to improving their well-being and, consequently, the quality of education.

Keywords: educational psychology, mental health, teacher education, teacher qualifications.

JEL Classification: I10, I20

Recibido: 10-12-2024 **Revisado:** 03-03-2025 **Aceptado:** 08-05-2025 **Publicado:** 31-07-2025

Editor: Alfredo Javier Pérez Gamboa

[1]Universidad Autónoma de Sinaloa. Sinaloa, México.

[2]Unidad Académica Preparatoria CU Mochis. Sinaloa, México.

Citar como: Cárdenas Amezcua, B. D., y Montes Lugo, K. P. (2025). Docencia y salud mental, dupla necesaria en la práctica docente. Región Científica, 4(2), 2025524. https://doi.org/10.58763/rc2025524

Atribución No Comercial Compartir Igual 4.0 Internacional.

INTRODUCCIÓN

Al abordar temas sobre historia y cultura, el fenómeno educativo siempre está presente. En la época de las civilizaciones originarias se carecía de maestros y escuelas formalizadas; el proceso de enseñanza-aprendizaje ocurría de manera social y continua, es decir, de acuerdo con las tradiciones y cosmovisiones propias de cada pueblo. En la contemporaneidad, educar implica una acción deliberada de planeación, educar es fomentar el pensamiento crítico (Freire, 2021). Por ello, la educación constituye un sistema complejo que motiva a exhibir excelencia en el comportamiento y promueve la empatía con quienes le rodean, no solo en el entorno escolar, sino también en el familiar, social y laboral.

Egipto, La India, China, Persia, Grecia y Roma representan los paradigmas educativos ancestrales más influyentes (Mosin, 2023). En ellos, los tópicos principales giraban en torno a la transmisión de valores religiosos, las tradiciones culturales y el entrenamiento para la vida cívica o militar.

La educación en México implica explorar un legado complejo y significativo que ha evolucionado a lo largo de los siglos. Desde las civilizaciones prehispánicas, como la olmeca, maya y azteca, que ya poseían sistemas de transmisión de conocimiento formal e informal, hasta la llegada de los colonizadores españoles en el siglo XVI, cuya influencia católica y europea marcó un punto de inflexión en la educación indígena.

Durante el período colonial, la educación estuvo monopolizada por las instituciones eclesiásticas, las cuales priorizaban la alfabetización en español mediante la catequización de la población indígena. Ya en el siglo XIX, con la conformación del Estado-nación, México comenzó a construir sus propios sistemas educativos, los cuales estuvieron influenciados predominantemente por ideas pedagógicas liberales provenientes de Europa y Estados Unidos (Acosta, 2021).

Al igual que otros países latinoamericanos, México mantiene una lucha constante por consolidar una educación accesible, de calidad y equitativa. Desde tiempos ancestrales, la educación se ha ido adaptando a los contextos económicos, las tendencias tecnológicas y las demandas de la sociedad (Alfaro-Ponce et al., 2023). Por ello, se implementan reformas educativas y de legislación en la búsqueda de lograr la calidad educativa, enfrentando desafíos multifactoriales como la desigualdad socioeconómica y el rezago histórico de la población rural (Calleros et al., 2023; Mora-Rivera et al., 2024). En este escenario, la figura principal es la del docente, actor que operacionaliza cada eje del plan de acción. No se puede concebir la formación de ciudadanos íntegros sin vincularla indisolublemente con la labor docente, ya que entre la educación y la docencia existe un lazo sólido.

Este estudio proporciona las bases para comprender los desafíos que enfrenta el docente en México y la necesidad imperante de una mayor atención al cuidado de su salud integral.

El presente artículo tiene como objetivo central argumentar e impulsar la implementación de un plan de trabajo orientado a la prevención y detección del estado de salud mental en el colectivo docente. Esta propuesta se sustenta en la premisa de que el bienestar psicosocial de los educadores es un pilar fundamental para la calidad de los sistemas educativos. Para ello, se busca específicamente argumentar la necesidad imperante de que las instituciones educativas incorporen en su planeación estratégica un análisis detallado de su población docente, con el fin de identificar las necesidades de apoyo terapéutico existentes en cada unidad académica. Asimismo, se plantea destacar la importancia de integrar profesionales especializados en salud mental dentro del entorno escolar, lo que permitiría un manejo efectivo de los desafíos emocionales y psicológicos que caracterizan a la profesión.

Este planteamiento genera una serie de interrogantes críticas: cómo impacta la salud mental en el rendimiento docente en el aula, qué apoyos establecen los contratos colectivos de trabajo al respecto, de qué manera el Plan de Desarrollo Institucional refleja la importancia del desarrollo humano del docente, y cómo impactaría la creación de un centro especializado en salud mental en los indicadores del aprendizaje. La hipótesis cualitativa que guía esta investigación postula que la existencia de un plan sistemático de prevención y detección oportuna mejoraría de forma significativa el desempeño laboral del profesorado, su estabilidad emocional y, en última instancia, los resultados educativos.

MARCO TEÓRICO

La praxis docente es considerada como una actividad profesional donde son fundamentales la dedicación, la vocación y el compromiso (Türk & Korkmaz, 2022). Estos principios se materializan mediante el diseño e implementación de metodologías de enseñanza adaptadas a las necesidades específicas del alumnado, los recursos institucionales disponibles y el estilo pedagógico personal del educador.

No obstante, su quehacer trasciende la mera aplicación de técnicas instruccionales para la cobertura de contenidos; incorpora la crucial dimensión de modelar actitudes, inculcar valores, y fomentar habilidades y capacidades en el aula. La naturaleza y calidad de estos elementos transferidos dependerá directamente del bagaje cultural, el crecimiento personal y el desarrollo profesional continuo de cada docente (Zhang et al., 2021).

En este sentido, el ejercicio de la docencia conlleva un proceso intrínseco de autoconocimiento, autoaceptación y delimitación de fronteras personales. Este autodominio es esencial para entender de manera auténtica a los compañeros de trabajo y a los alumnos con los que se relaciona.

Ser docente implica, por tanto, una preparación y una evolución continua, no únicamente para optimizar su desempeño laboral, sino por una cuestión de coherencia ética y ejemplaridad, dado que no es posible demandar de otros lo que uno mismo no está dispuesto a practicar (Harms & Yarden, 2023).

La profesión enfrenta una multiplicidad de desafíos cotidianos (Aksakalli, 2025; Sewagegn & Diale, 2021; Vidergor, 2022); entre los más críticos se encuentran:

- El clima organizacional.
- Las demandas administrativas burocráticas.
- La creciente desvalorización social de la figura del profesorado.
- La sobrepoblación en las aulas.
- La gestión del ambiente de aprendizaje.
- La constante búsqueda y adaptación de estrategias y contenidos pertinentes.
- Los plazos académicos ajustados.
- La frecuente escasez de recursos materiales e institucionales.

Esta exigencia se agrava al considerar el perfil multifacético ideal del docente contemporáneo: mediador del conocimiento, guía axiológico acorde al modelo educativo vigente, planificador individual y colegiado de su actividad didáctica y evaluadora, integrante activo de redes de colaboración académica, tutor, asesor, experto en su disciplina, conocedor de la psicología de sus estudiantes, modelo de actitud asertiva y profesional en permanente actualización (Swaran Singh et al., 2021; Semenova & Khanolainen, 2025). A esto se suma la paradójica expectativa social de preparar a las nuevas generaciones para afrontar los desafíos de una sociedad futura aún incierta y en constante transformación.

Un factor de cambio significativo, con secuelas aún vigentes, lo constituyó la pandemia de COVID-19, la cual impactó de lleno en profesores y alumnos, transformando radicalmente el panorama de los sistemas educativos globales, y México no fue la excepción (Khalil et al., 2021). La transición abrupta y forzada de la enseñanza presencial a modalidades digitales o híbridas, desencadenada por el confinamiento, evidenció y exacerbó las profundas desigualdades estructurales preexistentes en el sistema educativo mexicano (Chans et al., 2023). Esta situación no solo afectó de manera severa los procesos de enseñanza-aprendizaje, sino que también actuó como un detonante significativo de una crisis de salud mental (Kumar & Nayar, 2021).

Según Hammoudi Halat et al. (2023) se entiende por salud mental al estado de bienestar que permite a las personas enfrentar el estrés cotidiano, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar de manera productiva, y contribuir a su comunidad. Este estado influye directamente en la cognición, las emociones y la conducta, ya que determina la capacidad para la toma de decisiones, el establecimiento de vínculos saludables y la consecución de metas personales y profesionales.

El contexto pandémico, caracterizado por el confinamiento prolongado, la restricción de interacciones sociales y una atmósfera de incertidumbre permanente, exacerbó cuadros de ansiedad, depresión y estrés en la población general (Turna et al., 2021). Los docentes, en particular, se vieron obligados a adaptarse a un entorno de desafíos tecnológicos y pedagógicos sin precedentes, muchas veces sin la formación y los recursos necesarios (Oliveira et al., 2021). Esta sobrecarga, unida a la pérdida del contacto cara a cara con estudiantes y colegas, catalizó sensaciones de aislamiento, desmotivación y agotamiento profundo entre el profesorado.

Investigaciones recientes confirman que la ruptura de las rutinas, el distanciamiento social forzado y las preocupaciones asociadas a la salud y la economía familiar contribuyeron a una crisis de salud mental de escala global (Both et al., 2021; Lange, 2021).

La confluencia de estos factores, sumada a las tensiones de un contexto sociopolítico complejo, ha propiciado

un incremento alarmante en los casos de estrés laboral crónico, resultando en consecuencias nefastas a nivel físico, social y psicológico (Wang et al., 2023). Esto no solo pone en riesgo el bienestar mental de los educadores, sino que compromete gravemente la calidad y la eficacia del proceso educativo en su totalidad.

La literatura especializada documenta cómo estos elementos han elevado los riesgos psicosociales en diversos grupos poblacionales, subrayando la urgencia de implementar intervenciones y estrategias de apoyo efectivas que aborden tanto los efectos inmediatos como las secuelas a largo plazo de la pandemia en la salud mental colectiva (Armijos et al., 2023).

Existe una multiplicidad de factores estresores de origen laboral que impactan negativamente en la conducta y el bienestar del docente, los cuales generan insatisfacción, desapego institucional, fatiga física, disminución de la autoestima, despersonalización, problemas de sueño y altas intenciones de abandono de la profesión (Arbia et al., 2023). Estas dificultades generan una distancia emocional y pedagógica cada vez mayor entre el profesor y sus alumnos.

En este espectro de desgaste, el síndrome de burnout o del trabajador quemado emerge como una condición severa (Estrada-Araoz et al., 2023). Se distingue del estrés laboral común por constituir un estado de agotamiento físico, emocional y mental extremo, resultante de una exposición prolongada a situaciones de estrés laboral crónico mal manejado (Agyapong et al., 2022). Su característica definitoria es que no se resuelve con el descanso, requiere, en cambio, intervenciones psicológicas y cambios organizacionales profundos (Agyapong et al., 2023).

Además del estrés y el burnout, la pandemia exacerbó una gama de padecimientos de salud mental a nivel global, afectando tanto a la población general como a colectivos de alto riesgo como los docentes. Entre estos se observa una mayor prevalencia de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), depresión mayor, alteraciones del sueño, Trastornos Obsesivo-Compulsivos (TOC), aumento en el consumo de sustancias, Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y casos de violencia intrafamiliar (Brabete et al., 2021; Linde et al., 2022; Mullins et al., 2022).

Esta amplia gama de afecciones refleja el impacto multifacético de la pandemia. Por ello, es de crítica relevancia que las instituciones educativas reconozcan y aborden de manera sistémica la importancia de los factores psicológicos en los procesos de salud, enfermedad, bienestar y calidad de vida de su cuerpo docente. Es imperativo comprender que la salud transciende la mera ausencia de enfermedad, englobando un estado completo de bienestar físico, mental y social, influido por condiciones de vida, factores socioeconómicos, ambientales y la capacidad de adaptación del individuo.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de esta investigación se optó por un enfoque metodológico cualitativo, por considerarse el más idóneo para abordar la compleja y multifacética naturaleza del fenómeno de estudio: la salud mental docente. Esta ruta permite captar y analizar en profundidad las opiniones, actitudes, motivaciones, comportamientos y expectativas del profesorado, facilitando una comprensión holística y contextualizada de las causas subyacentes a este problema psicosocial (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2020). Dicha profundidad analítica, centrada en la percepción subjetiva y el manejo del estrés en el entorno laboral, resultaría inalcanzable mediante un enfoque cuantitativo, dada la inherente rigidez de este último para explorar la dimensión experiencial.

El trabajo de campo se realizó en el contexto específico de la Preparatoria Ciudad Universitaria de Los Mochis, Unidad Académica (U.A.) de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS). Este centro educativo cuenta con una matrícula de 2163 estudiantes y una planta docente de 84 profesores que laboran en las modalidades escolarizada y semiescolarizada. Para los fines de este estudio, se tomó una muestra de los 76 docentes adscritos a la modalidad escolarizada.

El objetivo central de esta investigación cualitativa fue analizar las experiencias y percepciones de los docentes relativas a su salud mental, identificando los principales factores estresores, las estrategias de afrontamiento empleadas y las posibles necesidades de apoyo terapéutico dentro del ámbito institucional. Partiendo de la base de que el bienestar emocional, psicológico y social constituye un pilar fundamental para la resiliencia ante situaciones adversas, se considera determinante priorizar el análisis de la salud mental del educador. El estudio de estos aspectos complejos de la experiencia humana trasciende lo meramente cuantificable, por lo que el diseño fenomenológico se erigió como el idóneo, al permitir comprender el desempeño laboral a través de la interpretación de las vivencias personales y profesionales del profesorado.

Para la recolección de datos se emplearon tres técnicas complementarias. En primer lugar, se condujeron entrevistas individuales semiestructuradas diseñadas para obtener relatos detallados y en primera persona. Se utilizó una guía de entrevista con preguntas abiertas que exploraron dimensiones como las fuentes de estrés, los impactos emocionales y físicos, y los mecanismos de afrontamiento. Cada sesión, con una duración de entre 45 y 60 minutos, fue audio-grabada previo consentimiento informado de los participantes para su posterior transcripción y análisis.

En una fase inicial, se conformaron cinco grupos focales con 7 docentes cada uno, lo que representa el 41,66% de la población docente muestreada. La dinámica consistió en la discusión y exploración colectiva de temas comunes, lo que incentivó a los participantes a compartir experiencias, sentimientos y percepciones sobre situaciones de estrés en diversos escenarios. Estas sesiones, con una duración estimada de 1 a 2 horas, fueron grabadas (con la debida autorización) y se complementaron con notas de campo para facilitar el análisis. Es relevante destacar que la discusión en estos grupos se estructuró en torno a ejes temáticos que emergieron de diálogos previos, lo que permitió triangular y comparar hallazgos de manera preliminar.

Posteriormente, en una segunda etapa, se implementó la técnica de observación participante. Esta fase consistió en la observación directa de 7 docentes en su entorno natural de trabajo (el aula), con el fin de captar in situ las dinámicas interactivas y los elementos contextuales que pueden influir en su salud mental. La observación se realizó a través de múltiples visitas a la institución, con sesiones de entre 1 y 1,5 horas cada una. Se empleó una guía de observación para registrar de manera sistemática comportamientos, interacciones, condiciones ambientales y cualquier otro aspecto relevante de las prácticas pedagógicas cotidianas, consignando toda la información en diarios de campo.

Para el análisis de la información recabada, se implementó un proceso riguroso y sistemático que combinó dos técnicas principales de análisis cualitativo. En primer lugar, se aplicó un sistema de codificación temática, el cual requirió de una lectura minuciosa y reiterada de las transcripciones textuales derivadas de las entrevistas y las sesiones de grupos focales. Este proceso se desarrolló en tres etapas consecutivas y progresivas: la codificación abierta, orientada a la identificación y etiquetado de conceptos, ideas y categorías iniciales presentes en los datos crudos; seguida de la codificación axial, enfocada en reorganizar y refinar estas categorías, explorando las relaciones, conexiones y subcategorías que emergen entre ellas; y culminando con la codificación selectiva, cuya finalidad fue integrar y depurar los hallazgos para identificar y definir los temas centrales o núcleos significativos que articulan toda la experiencia estudiada.

En segundo término, y de manera complementaria, se ejecutó un análisis interpretativo de los temas y patrones identificados. Esta fase tuvo como objetivo fundamental comprender el significado profundo y la naturaleza de las experiencias subjetivas reportadas por el cuerpo docente, trascendiendo la mera descripción para adentrarse en la interpretación contextualizada de los hallazgos.

Para garantizar la robustez, validez y profundidad del estudio, se procedió a la triangulación metodológica de los datos. Esta estrategia consistió en contrastar y cruzar de manera sistemática la información obtenida a través de las tres fuentes primarias: las entrevistas individuales, los grupos focales y las notas de campo de las observaciones. Esta convergencia de evidencias permitió no solo enriquecer la comprensión del fenómeno desde múltiples ángulos, sino también consolidar la consistencia y fiabilidad de los resultados finales (Pérez Gamboa et al., 2024).

RESULTADOS

La metodología cualitativa implementada en esta investigación demostró ser un instrumento idóneo para develar y comprender en profundidad la complejidad de las experiencias vividas y las necesidades latentes del profesorado. La triangulación de técnicas—entrevistas, grupos focales y observación participante—permitió captar una multiplicidad de perspectivas, generando un corpus de datos robusto y contextualizado. Esta evidencia empírica sienta las bases necesarias para fundamentar el diseño futuro de programas de intervención institucional dirigidos a la promoción de la salud mental docente, lo que constituiría un avance significativo hacia el fortalecimiento de su bienestar psicosocial y la potenciación de su resiliencia profesional.

Un aspecto crucial del proceso fue la facilitación de las cinco sesiones de focus group por un profesional de la psicología. Su intervención experta, auxiliada por la aplicación de instrumentos estandarizados de evaluación sobre salud mental, fue fundamental para transitar de una dinámica de pregunta-respuesta a una conversación genuina y reflexiva. En este espacio emergieron narrativas personales que abarcaron una amplia gama de situaciones críticas, desde divorcios, procesos de luto y baja autoestima, hasta ansiedad generalizada, problemáticas económicas, experiencias de violencia intrafamiliar y secuelas por ausencia parental.

A lo largo de las interacciones, se logró consolidar progresivamente un espacio de confianza y contención ética. Los docentes no solo mostraron una disposición notable para compartir sus experiencias, sino que explícitamente manifestaron una necesidad imperante de desahogo emocional. Fue en este contexto de apertura donde se hizo patente y se colectivizó la evidencia de una realidad común y alarmante que subyace a su experiencia laboral y personal.

De manera unánime, el cuerpo docente participante señaló que las medidas implementadas por las autoridades, consistentes principalmente en la concesión de días de descanso, resultaron ser insuficientes para mitigar el dolor y la constelación de sentimientos negativos que los embargaron entonces y que persisten hasta la actualidad. Subrayaron de forma contundente la necesidad imperiosa de establecer un sistema de apoyo emocional efectivo, interno a la institución educativa, que incluya, como componente esencial, protocolos claros de canalización para una atención psicológica integral y especializada cuando se requiera.

Cada uno de los testimonios recogidos coincidió en señalar que, durante los momentos de mayor vulnerabilidad, habrían valorado de manera incalculable contar con un respaldo institucional concreto. No obstante, condicionados por diversas circunstancias —entre ellas, presiones administrativas y necesidades económicas— se vieron obligados a reincorporarse a sus labores frente a grupo en un estado de franca fragilidad emocional, con las consiguientes repercusiones para su desempeño y bienestar.

El análisis de los resultados concernientes a esta problemática confirma lo previsto en las hipótesis iniciales, pero lo hace subrayando una realidad incontrovertible: la salud mental del educador se encuentra en un estado de vulnerabilidad crítica que demanda una atención urgente y sistémica. Esta realidad no solo es indicativa de una profunda disconformidad y malestar creciente entre el profesorado, sino que constituye un factor de riesgo que impacta de manera directa y negativa en la calidad del servicio educativo y el clima escolar en su conjunto.

Paralelamente, la investigación logró identificar y categorizar factores estresores específicos —tanto de orden organizacional como psicosocial— que contribuyen de manera decisiva al deterioro de la salud mental. El reconocimiento de estos problemas como fenómenos reales, graves y merecedores de atención prioritaria, provee el sustento argumentativo sólido necesario para abogar por la puesta en marcha de intervenciones efectivas y programas de apoyo holísticos. Este proyecto, en consecuencia, no solo diagnostica una problemática, sino que pretende erigirse como el fundamento catalizador para la creación formal de un centro de atención a la salud mental de los trabajadores universitarios en cada unidad académica.

DISCUSIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los problemas de salud mental incluyen trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados con angustia significativa (World Health Organization, 2022). En su sitio web oficial, la OMS expone que, en el año 2019, 970 millones de personas en todo el mundo vivían con dos de los trastornos más comunes—la ansiedad y la depresión—, los cuales están comprobado que pueden afectar negativamente el funcionamiento en diversos entornos, ya sea familiar, social o laboral (World Health Organization, 2022).

Hoy en día es más que evidente la necesidad de determinar el estado de la salud mental de los docentes. A través del intercambio de vivencias propias del profesorado, se construye un retrato detallado de las experiencias individuales y colectivas, y se pone de manifiesto la necesidad imperante de implementar estrategias de apoyo y mejora en el entorno educativo.

Las instituciones educativas podrían apoyarse en planes de estrategias y prevención para el cuidado de la salud mental del docente (Beames et al., 2023). Actualmente, los trabajadores universitarios cuentan con la prestación de servicio médico por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), que en 2024 implementó la campaña "EMPIEZA POR TI", la cual informa sobre las piezas clave del autocuidado para la salud mental (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2024). No obstante, es un hecho reconocido que los servicios médicos públicos carecen de la capacidad suficiente para atender la demanda de toda la población derechohabiente. Por lo tanto, debería ser de interés prioritario para cada institución brindar apoyo directo a sus trabajadores. En este sentido, se sugiere iniciar con una mirada crítica y asertiva hacia el diagnóstico de la salud mental de su planta laboral.

Un docente con buena salud mental no solo obtiene beneficios personales, sino que también impacta positivamente a los estudiantes y a la comunidad educativa en general. Incluso en el sitio oficial del IMSS (2024) se indican beneficios tales como: una mejor salud física y una más rápida recuperación de enfermedades; el establecimiento

de relaciones interpersonales de calidad; la capacidad de mantener un estado de bienestar constante y elaborar proyectos de futuro; y, en última instancia, una mejora general en la calidad de vida de los individuos. Aunque el presente artículo se centra en el bienestar más que en la productividad docente, es innegable que las mejoras en salud mental pueden traducirse en una reducción de ausentismo por enfermedad, lo que a su vez conlleva una mayor dedicación, compromiso y motivación en la interacción con los estudiantes.

Como consecuencia de lo anterior, se genera un clima escolar positivo, se facilita la comunicación asertiva y se fortalecen las relaciones interpersonales entre docentes y estudiantes (Márquez-Cabellos & Ramos-Ramírez, 2024). Asimismo, un buen manejo del estrés y de las emociones permite a los educadores resolver conflictos de forma efectiva, manteniendo un ambiente de aprendizaje seguro y productivo (Khassawneh et al., 2022).

Un docente pleno y que goza de buena salud mental puede incluso convertirse en un modelo a seguir para sus estudiantes, promoviendo con el ejemplo la importancia del bienestar mental y respondiendo de manera más efectiva a las necesidades emocionales y psicológicas de los alumnos. A su vez, esta estabilidad abre la posibilidad de desplegar una mayor creatividad en el aula, aplicar nuevas metodologías de enseñanza y mostrarse más abiertos a la formación continua y al desarrollo profesional.

Con base en lo anterior, se puede deducir que para garantizar un sistema educativo saludable y efectivo, es esencial implementar programas de apoyo y bienestar mental para los docentes (Rahmi, 2024). Algunas propuestas concretas incluyen la creación de un departamento dentro de la institución que funcione como centro de atención para trabajadores universitarios, proporcionando apoyo psicológico, servicios de asesoramiento y terapia para abordar problemas de carácter personal, familiar y laboral. También sería útil crear grupos de apoyo entre pares donde los docentes puedan compartir experiencias y estrategias de afrontamiento, implementar programas de mentoría donde profesores con mayor experiencia apoyen a los de reciente incorporación, fomentando así redes de colaboración y compañerismo, y realizar evaluaciones periódicas mediante encuestas para valorar el estado de bienestar mental del profesorado, utilizando los resultados para ajustar y mejorar continuamente los programas de apoyo. Por último, resultaría muy valioso el diseño de talleres especializados en manejo del estrés, técnicas de relajación, y formación en habilidades de resolución de conflictos y comunicación asertiva.

Implementar y mantener estos programas requiere un compromiso institucional sólido, donde las autoridades juegan un papel crucial. Este compromiso debe traducirse en acciones concretas y políticas sostenibles que aborden el bienestar mental y emocional de los docentes, asegurando su accesibilidad y aplicación continua. Por ello, en 2024 las autoras del presente artículo presentaron una propuesta al Programa de Fomento a la Investigación Educativa en el Bachillerato (PROFIEB) de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), en donde se plantea la creación de un Centro de Atención a Trabajadores Universitarios (C.A.T.U.) con la finalidad de brindar acompañamiento terapéutico a los trabajadores—en una primera etapa, a los docentes—que presentan dificultades emocionales con impacto significativo en su desempeño profesional y en los indicadores académicos de los estudiantes. Tras un proceso de revisión y algunas observaciones, el proyecto fue aprobado y se implementará su primera fase a lo largo de 2025, la cual consistirá en un taller vivencial y la posterior aplicación de baterías psicométricas estandarizadas a una muestra de profesores.

También es recomendable establecer sistemas de reconocimiento de los logros y esfuerzos de los docentes, ya que ello fomenta una cultura institucional de valoración y aprecio. En la universidad objeto de estudio, actualmente existe un programa denominado Programa de Estímulos al Desempeño del Personal Docente, así como su equivalente para personal administrativo (Programa de Estímulos al Desempeño para Personal Administrativo), lo cual atiende de cierta manera la motivación vinculada a la productividad, pero no aborda de forma específica las cuestiones relacionadas con la salud mental.

Para llevar a cabo estas estrategias y programas de manera efectiva, es fundamental que las autoridades adopten actitudes que fomenten un ambiente de apoyo, respeto y cuidado. Esto incluye escuchar activamente a los docentes, mostrando comprensión y sensibilidad hacia sus necesidades, y trabajar de manera colaborativa, involucrándolos en la toma de decisiones y en el diseño mismo de los programas de bienestar.

CONCLUSIONES

A lo largo de esta investigación, se ha constatado de manera inequívoca que la salud mental del docente constituye un pilar fundamental no solo para su bienestar individual, sino para la vitalidad y eficacia del sistema educativo en su conjunto. Los hallazgos obtenidos a través de una metodología cualitativa revelan una realidad crítica y generalizada: el profesorado opera en un estado de vulnerabilidad psicosocial exacerbado por una compleja

interacción de factores estresores de índole laboral, administrativo y personal. La identificación de problemáticas como la ansiedad, el desgaste profesional (burnout), y las secuelas de eventos vitales adversos, no atendidas de manera oportuna y especializada, delinean un panorama que demanda una intervención institucional inmediata y estructurada.

La discusión emanada de los grupos focales y entrevistas trasciende la mera descripción de malestares individuales para configurar un diagnóstico colectivo. La percepción unánime sobre la insuficiencia de medidas paliativas, como los simples días de descanso, y la clamorosa necesidad de un sistema interno de apoyo emocional y psicológico, subraya una brecha crítica entre las políticas administrativas vigentes y las necesidades humanas reales de los educadores. Esta desconexión no solo impacta en su calidad de vida, sino que, como se demostró, repercute directamente en el clima del aula, la calidad de la enseñanza y, en última instancia, en los resultados de aprendizaje del estudiantado.

En consecuencia, este estudio concluye que la salud mental no puede seguir siendo tratada como un asunto secundario o de responsabilidad exclusiva del individuo. Por el contrario, se erige como un indicador de calidad institucional y una obligación ética de las organizaciones educativas. La propuesta concreta de crear un Centro de Atención a Trabajadores Universitarios (C.A.T.U.) se presenta no como una sugerencia optativa, sino como una estrategia necesaria y viable para operacionalizar este compromiso. Su implementación representaría un paso transformative hacia un modelo de gestión que priorice el capital humano, integrando el apoyo terapéutico, la prevención a través de talleres de manejo del estrés y la promoción de redes de apoyo entre pares.

Finalmente, esta investigación sienta un precedente al proveer evidencia empírica local que corrobora una problemática global. Las conclusiones aquí expuestas buscan trascender el ámbito académico para instar a la acción decisiva de los tomadores de decisiones. El bienestar mental del docente es, en esencia, la base sobre la cual se puede construir un ecosistema educativo más resiliente, empático y académicamente robusto. El futuro de la educación no depende solamente de reformas curriculares o recursos tecnológicos, sino de invertir en la salud de quienes la sostienen día a día desde las aulas.

REFERENCIAS

Acosta, F. (2021). Nation-states, nation-building and schooling. En World Yearbook of Education 2022 (1a ed., pp. 29–45). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003137801-4

Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burback, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(9), 5625. https://doi.org/10.3390/ijerph20095625

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(17), 10706. https://doi.org/10.3390/ijerph191710706

Aksakalli, A. (2025). From Marx to the classroom: Understanding teacher alienation in policy contexts. Policy Futures in Education, 23(2), 337–354. https://doi.org/10.1177/14782103241279583

Alfaro-Ponce, B., Alfaro-Ponce, M., Muñoz-Ibáñez, C. A., Durán-González, R. E., Sanabria-Zepeda, J. C., & González-Gómez, Z. L. (2023). Education in Mexico and technological public policy for developing complex thinking in the digital era: A model for technology management. Journal of Innovation & Knowledge, 8(4), 100439. https://doi.org/10.1016/j.jik.2023.100439

Arbia, G., Carbone, A., Stanzione, I., & Szpunar, G. (2023). The Work-Related Stress and Well-Being of Teachers—An Exploratory Study within Primary Schools in Italy. Education Sciences, 13(5), 505. https://doi.org/10.3390/educsci13050505

Armijos, A., Bonz, A. G., Brown, F. L., Charlet, D., Cohen, F., Greene, M. C., Hermosilla, S., James, L. E., Le Roch, K., & MHPSS Implementation Science Learning Collaborative. (2023). Ensuring equity in mental health and psychosocial support during the COVID-19 pandemic and beyond. Conflict and Health, 17(1), 7. https://doi.org/10.1186/s13031-023-00500-5

Beames, J. R., Spanos, S., Roberts, A., McGillivray, L., Li, S., Newby, J. M., O'Dea, B., & Werner-Seidler, A. (2023).

Intervention Programs Targeting the Mental Health, Professional Burnout, and/or Wellbeing of School Teachers: Systematic Review and Meta-Analyses. Educational Psychology Review, 35(1), 26. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w

Both, L. M., Zoratto, G., Calegaro, V. C., Ramos-Lima, L. F., Negretto, B. L., Hauck, S., & Freitas, L. H. M. (2021). COVID-19 pandemic and social distancing: Economic, psychological, family, and technological effects. Trends in Psychiatry and Psychotherapy. https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0085

Brabete, A. C., Wolfson, L., Stinson, J., Poole, N., Allen, S., & Greaves, L. (2021). Exploring the Linkages between Substance Use, Natural Disasters, Pandemics, and Intimate Partner Violence against Women: A Rapid Review in the Context of COVID-19. Sexes, 2(4), 509–522. https://doi.org/10.3390/sexes2040040

Calleros, C. B. G., García, J. G., & Calleros, J. M. G. (2023). Addressing the Digital Divide with Educational Systems in Mexico: Challenges and Opportunities. En From Digital Divide to Digital Inclusion (pp. 347–375). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-7645-4_16

Chans, G. M., Orona-Navar, A., Orona-Navar, C., & Sánchez-Rodríguez, E. P. (2023). Higher Education in Mexico: The Effects and Consequences of the COVID-19 Pandemic. Sustainability, 15(12), 9476. https://doi.org/10.3390/su15129476

Estrada-Araoz, E. G., Bautista Quispe, J. A., Velazco Reyes, B., Mamani Coaquira, H., Ascona Garcia, P. P., & Arias Palomino, Y. L. (2023). Post-Pandemic Mental Health: Psychological Distress and Burnout Syndrome in Regular Basic Education Teachers. Social Sciences, 12(5), 279. https://doi.org/10.3390/socsci12050279

Freire, P. (2021). Education for Critical Consciousness. Bloomsbury Publishing. https://digital.casalini.it/9781350190160

Hammoudi Halat, D., Soltani, A., Dalli, R., Alsarraj, L., & Malki, A. (2023). Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review. Journal of Clinical Medicine, 12(13), 4425. https://doi.org/10.3390/jcm12134425

Harms, U., & Yarden, A. (2023). Teacher preparation and evolution education: Challenges and opportunities—introduction to the special issue. Evolution: Education and Outreach, 16(1), 14, s12052-023-00193–00197. https://doi.org/10.1186/s12052-023-00193-7

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2024). La salud mental es prioridad del IMSS. Gobierno de México. https://www.gob.mx/imss/articulos/la-salud-mental-es-prioridad-del-imss?idiom=es

Khalil, M. I., Humayun, M., & Jhanjhi, N. Z. (2021). COVID-19 Impact on Educational System Globally. En Emerging Technologies for Battling Covid-19 (Vol. 324, pp. 257–269). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-60039-6_13

Khassawneh, O., Mohammad, T., Ben-Abdallah, R., & Alabidi, S. (2022). The Relationship between Emotional Intelligence and Educators' Performance in Higher Education Sector. Behavioral Sciences, 12(12), 511. https://doi.org/10.3390/bs12120511

Kumar, A., & Nayar, K. R. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. Journal of Mental Health, 30(1), 1–2. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052

Lange, K. W. (2021). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and global mental health. Global Health Journal, 5(1), 31–36. https://doi.org/10.1016/j.glohj.2021.02.004

Linde, E. S., Varga, T. V., & Clotworthy, A. (2022). Obsessive-Compulsive Disorder During the COVID-19 Pandemic—A Systematic Review. Frontiers in Psychiatry, 13, 806872. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.806872

Márquez-Cabellos, N. G., & Ramos-Ramírez, B. N. (2024). Assertive Communication of Teachers for the Generation

of Inclusive Environments. En Assertiveness in Educational and Pedagogical Strategies for Institutional Competitiveness (pp. 179–192). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-58885-3_9

Mora-Rivera, J., Fierros-González, I., & García-Mora, F. (2024). Determinants of poverty among Indigenous people in Mexico's Guerrero Mountain Region. Development Policy Review, 42(1), e12733. https://doi.org/10.1111/dpr.12733

Mosin, K. (2023). EXAMINES EDUCATIONAL PRACTICES IN ANCIENT CIVILIZATIONS. En Historical Perspectives of Education: Concepts, Tendencies and Their Expansion (p. 10).

Mullins, R. J., Meeker, T. J., Vinch, P. M., Tulloch, I. K., Saffer, M. I., Chien, J.-H., Bienvenu, O. J., & Lenz, F. A. (2022). A Cross-Sectional Time Course of COVID-19 Related Worry, Perceived Stress, and General Anxiety in the Context of Post-Traumatic Stress Disorder-like Symptomatology. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), 7178. https://doi.org/10.3390/ijerph19127178

Oliveira, G., Grenha Teixeira, J., Torres, A., & Morais, C. (2021). An exploratory study on the emergency remote education experience of higher education students and teachers during the COVID-19 pandemic. British Journal of Educational Technology, 52(4), 1357–1376. https://doi.org/10.1111/bjet.13112

Pérez Gamboa, A. J., Sánchez Castillo, V., & Gómez Cano, C. A. (2024). El proceso de investigación cualitativa: Herramientas teórico-metodológicas para su desarrollo (1era ed.). Corporación Unificada Nacional de educación superior-CUN. https://libros.cun.edu.co/index.php/editorial-cun/catalog/book/18

Rahmi, K. H. (2024). Teachers' mental health and well-being in education: What can be improved for the education system in Indonesia? Multidisciplinary Reviews, 7(12), 2024301. https://doi.org/10.31893/multirev.2024301

Semenova, E., & Khanolainen, D. (2025). Exploring student and teacher perceptions of the ideal teacher in Russia. Pedagogy, Culture & Society, 33(4), 1219–1236. https://doi.org/10.1080/14681366.2024.2342423

Sewagegn, A. A., & Diale, B. M. (2021). Modular/Block teaching: Practices and challenges at higher education institutions of Ethiopia. Teaching in Higher Education, 26(6), 776–789. https://doi.org/10.1080/13562517.2019.1681391

Swaran Singh, C. K., Mostafa, N. A., Mulyadi, D., Madzlan, N. A., Ong, E. T., Shukor, S. S., & Masa Singh, T. S. (2021). Teacher educators' vision of an "ideal" teacher. Studies in English Language and Education, 8(3), 1158–1176. https://doi.org/10.24815/siele.v8i3.19355

Türk, E. F., & Korkmaz, Ö. (2022). Teachers' Levels of Dedication and Commitment to Their Professions and Attitudes to Their Professions. Participatory Educational Research, 9(5), 1–25. https://doi.org/10.17275/per.22.101.9.5

Turna, J., Zhang, J., Lamberti, N., Patterson, B., Simpson, W., Francisco, A. P., Bergmann, C. G., & Ameringen, M. V. (2021). Anxiety, depression and stress during the COVID-19 pandemic: Results from a cross-sectional survey. Journal of Psychiatric Research, 137, 96–103. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.059

Vidergor, H. E. (2022). Coping with teaching in innovative learning spaces: Challenges, insights and practices. Learning Environments Research, 25(3), 707–724. https://doi.org/10.1007/s10984-021-09396-5

Wang, H., Farokhnia, F., & Sanchuli, N. (2023). The effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of workers and the associated social-economic aspects: A narrative review. Work, 74(1), 31–45. https://doi.org/10.3233/WOR-220136

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

Zhang, X., Admiraal, W., & Saab, N. (2021). Teachers' motivation to participate in continuous professional development: Relationship with factors at the personal and school level. Journal of Education for Teaching, 47(5), 714–731. https://doi.org/10.1080/02607476.2021.1942804

FINANCIACIÓN
Ninguna.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS
Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA
Conceptualización: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Curación de datos: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Análisis formal: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Investigación: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Metodología: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Administración del proyecto: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Recursos: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Software: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Supervisión: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Visualización: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Redacción – borrador original: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.
Redacción – revisión y edición: Brisa Diceth Cárdenas Amezcua y Karla Patricia Montes Lugo.