

El bienestar emocional en los adolescentes en contextos educativos.

Maryen Delgado Otálora ¹ ;

RESUMEN

El bienestar emocional en la educación resulta beneficioso para afrontar los desafíos a nivel escolar y personal, también en el manejo de las emociones y la construcción de las relaciones sanas. Por tal motivo, a continuación, se realiza una revisión sistemática de estudios actuales que permiten comprender como las instituciones educativas protegen y promueven la salud mental. El objetivo se centró en establecer una visión general en torno al bienestar emocional en los docentes en contextos educativos. En cuanto a la metodología, se tuvo en cuenta investigaciones entre el 2019 y 2024 para analizar la situación con relación a la temática. Se encontró que, el estrés, la falta de regulación emocional, las dificultades familiares y el uso de redes sociales tienen efectos negativos en la salud mental de los jóvenes, tanto en la adolescencia como en el ámbito universitario. Asimismo, la importancia de los contextos familiares y sociales para prevenir trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. Se concluye que debe invertir en estos para fortalecer las competencias emocionales y

Palabras clave: Bienestar emocional, adolescentes, contextos educativos, habilidades emocionales, salud mental.

Fecha de recepción: 7 / 10/ 2024

Fecha de aceptación: 7/ 11/ 2024

Analysis of Competitiveness and Knowledge Management in manufacturing SMEs: A Study Case in Querétaro.

ABSTRACT

Emotional well-being in education is beneficial in the management of emotions, the construction of healthy relationships and in facing challenges at school and personal level. For this reason, a systematic review of current studies is carried out that allow us to understand how educational institutions protect and promote mental health. For this reason, its objective was focused on establishing a general vision around emotional well-being in teachers in educational contexts. Regarding the methodology, research between 2019 and 2024 was taken into account to analyze the situation in relation to the subject. It was found that stress, lack of emotional regulation, family difficulties and the use of social networks have negative effects on the mental health of young people, both in adolescence and in the university environment. Likewise, the importance of family and social contexts to prevent emotional disorders such as anxiety and depression. In conclusion, it is necessary to intervene in those to strengthen emotional skills and promote better mental health, especially through emotional education programs.

Keywords: Emotional well-being, adolescents, educational contexts, emotional skills, mental health.

INTRODUCCIÓN:

En el contexto educativo actual el bienestar emocional se ha convertido en un pilar esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Gozar de estabilidad psicológica además de potenciar el aprendizaje y las relaciones interpersonales, fortalece la resiliencia necesaria para afrontar con éxito los desafíos propios de la adolescencia, y asimismo sobreponerse a la presión académica y social.

El bienestar emocional hace referencia al estado en que una persona es capaz de manejar sus emociones eficientemente, experimentar satisfacción en su vida y tener relaciones saludables (Olivero, 2018). Por lo que, un ambiente escolar que priorice la salud mental de sus estudiantes les otorga las herramientas fundamentales para construir una vida más plena y saludable

Un reporte realizado por la Organización Mundial de la Salud (2020) sobre el bienestar emocional de los adolescentes en la actualidad revela que la etapa de la adolescencia se caracteriza por contar con cambios drásticos en aspectos físicos, emocionales y sociales en donde estos tienden a modificarse como consecuencia de la influencia del contexto que los rodea, trayendo como resultado una alteración al equilibrio mental de los jóvenes. Por lo anterior, se hace importante que los contextos educativos inviertan en la protección y manejo de la salud mental de sus estudiantes, previniendo riesgos, fomentando habilidades sociales y emocionales, y asegurando a ellos el acceso a servicios que permiten alcanzar un estado de bienestar emocional, cuyo

efecto será visto a futuro con adultos más sanos y felices.

Es preciso señalar que el estudio del tema no ha sido estático, ha evolucionado a lo largo de la historia, adaptándose a los cambios sociales y tecnológicos a los que se enfrenta la población actual. En el pasado, estaba más ligado al entorno familiar y a roles definidos (Vivas, 2003). Con la modernidad, se volvió más complejo debido a las presiones académicas, sociales y laborales (Hernández et al., 2021). En la actualidad, la era digital ha introducido nuevos desafíos como el ciberacoso y la adicción a las redes sociales. Comprender este recorrido histórico permite apreciar la complejidad del tema y desarrollar estrategias más efectivas para promover el bienestar emocional de los jóvenes.

Realizar una revisión sistemática de los estudios científicos existentes, tiene como fin analizar a profundidad la situación actual sobre el tema. Esta revisión seguirá un proceso riguroso que incluye la búsqueda de investigaciones relevantes, la evaluación de su calidad y el análisis de los resultados. El objetivo final es obtener una visión clara y actualizada sobre este tema que pueda servir como base para el desarrollo de intervenciones efectivas en futuras investigaciones.

Se concluye que el bienestar emocional puede entenderse como un estado de equilibrio y satisfacción donde las personas experimentan sensación de plenitud y felicidad, cabe mencionar que este es un estado dinámico, en constante evolución, que se ve influenciado por una variedad de factores internos y externos. Este es un estado complejo y multifacético que implica una combinación de factores

biológicos, psicológicos y sociales. Al cultivar fortalezas, construir relaciones positivas, desarrollar una actitud optimista y satisfacer necesidades básicas se puede fortalecer significativamente y disfrutar de una vida más plena y satisfactoria fortaleciéndose ello en la juventud y viéndose reflejado en la adultez.

Se considera un aspecto fundamental de la salud mental, ya que no solo involucra la capacidad de lidiar con el estrés, sino también la habilidad de disfrutar de la vida, encontrar sentido en las actividades diarias y construir una resiliencia frente a los desafíos. Lo anterior se ve reflejado en una actitud positiva hacia si mismo y hacia los demás, y en una buena capacidad de autorregulación emocional.

Adicional a ello tiene un impacto directo en la capacidad de enfrentar situaciones difíciles. Las personas con un buen bienestar emocional tienden a tomar decisiones más saludables, gestionan mejor las relaciones interpersonales y tienen menos probabilidades de sufrir de ansiedad o depresión (Retana, 2012). La satisfacción emocional está vinculada a una mayor autoestima, lo cual es un factor protector contra los efectos negativos de eventos estresantes, como la pérdida de un ser querido o una crisis personal. En este sentido, resulta ser una forma de prevención frente a trastornos psicológicos.

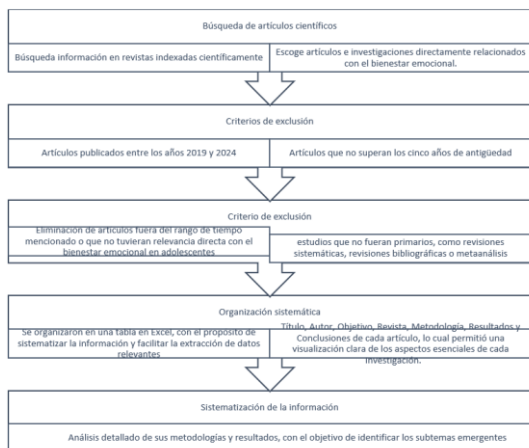
Es importante reconocer que el bienestar emocional no es estático, sino que puede fluctuar dependiendo de los contextos y factores externos que afectan la vida de una persona. Por otro lado, el trabajo de autoconocimiento y las herramientas que se adquieren a través de la educación emocional o la terapia psicológica son

fundamentales para mantener o mejorar el bienestar emocional (Vivas, 2003). Ahora bien, las habilidades para identificar, comprender y regular las emociones son relevantes en la salud emocional general de un individuo, Por último, la capacidad de adaptarse a los cambios y aprender de las experiencias contribuye al bienestar colectivo.

En el ámbito social, un bienestar emocional óptimo también puede influir positivamente en la dinámica de grupo y las relaciones interpersonales, ya que, las personas que gestionan bien sus emociones son generalmente mejores para resolver conflictos, mantener relaciones saludables y colaborar con los demás (Hernández et al., 2021). Esto mejora la calidad de vida y el ambiente en el que interactúan, como en la escuela o el trabajo, creando entornos más armoniosos y productivos.

METODOLOGÍA:

Para llevar a cabo esta revisión sistemática, se utilizó una estrategia de búsqueda bibliográfica en bases de datos académicas, utilizando las ecuaciones de búsqueda "bienestar emocional AND educación" y "bienestar emocional AND adolescentes", las cuales fueron seleccionadas con el fin de asegurar la relevancia de los artículos obtenidos respecto al tema central de investigación.



Esta metodología permite enfocar la revisión en estudios recientes que abordan la materia y su relación con la educación en un contexto contemporáneo. Dicho análisis permite determinar las áreas clave del bienestar emocional que se podían abordar, así como las diferentes variables relacionadas, las diferencias de género, las influencias familiares y escolares y las estrategias educativas para el manejo de emociones. Por ello, se identificaron patrones y tendencias que contribuyeron a una comprensión más profunda de cómo se aborda el bienestar emocional.

Es fundamental describir que como parte de los procesos de revisión sistemática se determinaron las categorías de acuerdo con los temas tratados en los estudios revisados, ya que estas fueron formuladas con el propósito de abordar de manera específica los aspectos clave que afectan el bienestar emocional en los adolescentes

RESULTADOS:

En el análisis, se encontró que los jóvenes enfrentan diversos desafíos emocionales que afectan significativamente su bienestar. Cabe mencionar que, factores como el estrés, especialmente en mujeres, tienen un impacto negativo en la felicidad

de los adolescentes, y se identificó que la disfunción familiar y la falta de comunicación parental agravan su salud mental. Esta situación está asociada con problemas de regulación emocional que pueden desencadenar trastornos como la depresión y la ansiedad. Además, se observó que el uso de redes sociales tiene una influencia considerable en la autoestima de los adolescentes, generando un aumento en la ansiedad y depresión. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover un uso saludable de las plataformas digitales, a las que los adolescentes están expuestos de manera constante.

En el ámbito universitario, se encontró que la educación emocional es esencial para que los estudiantes enfrenten los desafíos académicos y personales, ya que contribuye significativamente al bienestar psicológico. Se destacó la importancia de implementar programas de educación emocional en las universidades como medida preventiva para evitar problemas de salud mental y mejorar el bienestar de los estudiantes. También se identificó que el estrés en este grupo está vinculado con la insatisfacción general con la vida, lo que resalta la necesidad de políticas que promuevan el bienestar emocional. Por esto, la educación emocional en los programas universitarios ayuda en la gestión del estrés, pero también tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, mostrando que el apoyo emocional puede mejorar la capacidad de los estudiantes para afrontar las exigencias académicas. Además, los factores familiares y sociales juegan un papel importante en el bienestar de los universitarios, influenciando su desempeño académico.

En cuanto al impacto de la educación emocional en la salud mental, se destacó la relevancia de fortalecer las competencias emocionales tanto en docentes como en estudiantes. Estas competencias son esenciales para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, ya que promueven una mejor calidad educativa y una mayor resiliencia frente a los desafíos. Las iniciativas de bienestar emocional resultan ser más efectivas cuando se integran enfoques colaborativos y se adaptan a los contextos culturales específicos, lo que facilita la construcción de una comunidad educativa más sólida y resiliente. De este modo, la educación emocional no solo favorece el bienestar individual, sino que contribuye al desarrollo de un entorno educativo más armonioso y preparado para enfrentar situaciones adversas.

Asimismo, hay una relación entre salud mental y rendimiento académico, se observó que los problemas emocionales, como la ansiedad y la depresión, afectan negativamente el desempeño académico de los estudiantes. La depresión, en particular, fue identificada como el factor más perjudicial. También se evidenció que el bienestar emocional y el rendimiento académico están estrechamente vinculados, lo que implica que ambas dimensiones deben ser tratadas de manera conjunta para lograr un desarrollo integral de los estudiantes. Esta relación sugiere que mejorar el bienestar emocional de los estudiantes podría tener efectos positivos no solo en su salud mental, sino también en su éxito académico.

Con relación a los factores culturales y emocionales, se concluyó que las intervenciones deben adaptarse a las

necesidades específicas de cada comunidad. Esto destaca la importancia de enfoques personalizados y adaptativos para abordar el bienestar emocional de manera efectiva, considerando las realidades socioculturales de los individuos. Por lo tanto, para el éxito de los programas de bienestar emocional, es fundamental un enfoque integral que tenga en cuenta el contexto social y cultural de los estudiantes.

DISCUSIÓN:

El bienestar emocional involucra una serie de factores que contribuyen al desarrollo personal y social. Se encuentra que, factores como el estrés, las dificultades familiares, la falta de regulación emocional y las presiones sociales influyen negativamente en el bienestar emocional tanto de los adolescentes como de los estudiantes universitarios. De este modo, la influencia de variables como el sexo, la edad y el contexto familiar es fundamental para comprender las dificultades emocionales que enfrentan los jóvenes (Colom y Fernández, 2009). Estos factores al abordarse adecuadamente pueden mejorar la capacidad de los individuos para afrontar los retos de la vida, lo que resulta en una mayor resiliencia y un bienestar emocional más sólido.

En el caso de los adolescentes, los estudios destacan que los cambios emocionales derivados de la adolescencia, como la dificultad para regular las emociones y las presiones sociales, juegan un papel crucial en su bienestar. La influencia del ambiente familiar es un aspecto fundamental en el desarrollo emocional de los adolescentes, ya que un entorno familiar saludable y

afectuoso proporciona una base sólida para el desarrollo positivo. Sin embargo, la presencia de disfunción familiar o la falta de comunicación parental puede agravar los problemas emocionales, lo que aumenta el riesgo de trastornos como la ansiedad o la depresión (Bolaños, 2020). De esta manera, el bienestar emocional de los adolescentes está estrechamente vinculado con sus experiencias familiares y sociales, lo que resalta la necesidad de intervenir en estos entornos para promover su salud mental.

El impacto de las redes sociales resulta relevante pues éstas tienen un efecto negativo en la autoestima de los adolescentes, aumentando la ansiedad y la depresión, lo que refuerza la importancia de promover un uso más adecuado de las mismas. Lo anterior no significa una prohibición sino evitar enfrentarse a situaciones incómodas debido a un uso inadecuado (Sánchez y Dávila, 2022). Cabe mencionar que, las interacciones en línea pueden generar comparaciones sociales perjudiciales y aumentar la presión por cumplir con estándares poco realistas, lo que resalta la necesidad de desarrollar competencias emocionales que permitan a los adolescentes manejar estas influencias externas de manera efectiva (Vivas, 2003).

En el ámbito emocional la educación emocional se presenta como una herramienta clave para enfrentar los desafíos académicos y personales. Cabe mencionar que, esta contribuye a mejorar el bienestar mental en de los estudiantes universitarios y también es esencial para gestionar el estrés y mejorar el rendimiento académico (Nogueira, 2024). En este contexto, se destaca que los programas

cuando son implementados de manera adecuada, tienen un impacto positivo tanto en la salud mental como en el rendimiento académico. Lo anterior es importante ya que los estudiantes universitarios a menudo enfrentan altos niveles de estrés debido a la carga académica, lo que puede llevar a una disminución en la satisfacción con la vida y un deterioro en la salud emocional (Beltrán et al., 2024). De este modo, la integración de programas de educación emocional en el ámbito universitario puede ser una estrategia eficaz para promover una integralidad.

En contextos donde existen barreras culturales para la expresión emocional, es vital crear programas sensibles a estas dinámicas, promoviendo la autorregulación emocional y las competencias emocionales de manera adecuada (Hernández et al., 2021). El bienestar emocional contribuye a la dinámica social de la comunidad, mejorando las relaciones interpersonales, lo cual ayuda a crear entornos educativos más armónicos y productivos (Retana, 2012). Así, la educación emocional potencia la capacidad de colaboración y la resolución de conflictos dentro de las comunidades educativas.

CONCLUSIONES:

En esta revisión sistemática se resalta que el bienestar emocional en los estudiantes es tomado como un aspecto que influye en el desarrollo integral y en los resultados académicos. Actualmente la salud mental se ha convertido en un pilar esencial en los jóvenes en todos los contextos porque de esto depende que tengan la capacidad de enfrentarse a las presiones que surgen en lo

social y en lo académico. Teniendo en cuenta lo anterior, el ambiente escolar es relevante para la promoción del bienestar emocional puesto que, al darle prioridad a la salud mental se logra la resiliencia para así mejorar las relaciones interpersonales y el aprendizaje de los estudiantes. A pesar de este interés, se encuentra que el estrés, la falta de regulación emocional, las dificultades que surgen en el entorno familiar y las presiones por parte de la sociedad en los adolescentes llegan a obstaculizar su bienestar.

Ahora bien, no se debe dejar a un lado que la etapa de la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios emocionales y sociales que suelen impactar de manera significativa. A través de la revisión de los diferentes estudios se observa que cuando hay ausencia de apoyo familiar y existen conflictos en este entorno, los problemas emocionales suelen agravarse, lo que incrementa el riesgo de sufrir trastornos como la ansiedad y la depresión. Es por ello que resulta necesaria la creación de espacio seguros para los jóvenes, ya sea en las instituciones educativas o en sus casas para así favorecer su desarrollo emocional.

Por otra parte, las redes sociales tienen un impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes. Esto se debe a que, las interacciones que tienen en línea los jóvenes pueden generar comparaciones que resultan perjudiciales, ya que aumentan la presión por cumplir ciertos estándares que son irreales. En consecuencia, se refuerza la importancia de la educación emocional porque brinda la oportunidad de desarrollar las competencias necesarias para que tengan la habilidad de gestionar de manera correcta sus emociones, ayudándolos a

manejar los desafíos emocionales de un mundo globalizado.

Finalmente, gozar de bienestar emocional influye en el rendimiento académico de los estudiantes. La relación entre estos (bienestar emocional y rendimiento académico) es clara porque los alumnos con un buen estado emocional tienden a concentrarse mejor, gestionar sus tareas de manera más eficiente y enfrentar las presiones académicas con mayor capacidad. Además, el bienestar emocional también impacta directamente en las relaciones interpersonales, promoviendo la empatía, la comunicación y la participación activa en la vida escolar. De esta manera, los entornos educativos que lo promuevan contribuirán a su desarrollo integral, formando jóvenes más equilibrados y preparados para afrontar los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito académico.

REFERENCIAS:

- Ashqui, A., Zambrano, M., Vallejo, T., Figueroa, P., Salazar, R., Alvarado, J. (2024). Influencia de la salud emocional en el rendimiento académico en estudiantes de una institución de educación superior. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (2), 1154 – 1166. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1942>
- Bardales-Encinas, Giovana-del-Pilar, Ramos-García, Manuel Augusto, Morón-Cabrera, Edwar Richard, & Terrones-Marreros, Mario Andrés. (2023). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(Supl. 2), 212-224
- Beltrán-Marín, V. S., Espinoza-Carranza, J. S., Carranza-Patiño, M., Herrera-Feijoo, R. J., & Suasnavas Bermúdez, P. R.

- (2024). Evaluación del Bienestar Emocional, el Estrés y la Actividad Física en Estudiantes Universitarios mediante Modelos Estadísticos. Código Científico Revista De Investigación, 5(E4), 712–732
- Caqueo-Urizar, Alejandra, Mena-Chamorro, Patricio, Flores, Jerome, Narea, Marigen, & Irrázaval, Matías. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222
- Carrión, L., Bentancourt, S., Baquedano, T., y Bohorquez, A., (2024) Promoción del bienestar emocional y la resiliencia. *Reincisol*, 3(6), pp. 4623-4640
- Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. del C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242.
- Díaz-Pérez, C. M., Acevedo-Garzón, C. V., & González-Sánchez, L. A. (2023). Estrategias de promoción de salud mental en adolescentes: Caso de una institución educativa. *Revista Investig. Salud Univ. Boyacá*, 10(2), 70-91.
- Fernández-Tilve, M^a D., & Malvar-Méndez, M^a L. (2024). Educar para el bienestar emocional en tiempos convulsos: un estudio desde la perspectiva de la orientación escolar. *RELIEVE*, 30(1), art. M4
- García Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J.-F., & Soler, M. J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190
- García Retana, J. Á., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543.
- Jiménez Rodríguez, T., Mónaco Gerónimo, E., Tamarit, A., & González Barrón, R. (2019). El efecto del estrés sobre el bienestar emocional en la adolescencia. En E. Bresó Esteve & M. Sánchez Gómez (Eds.), *Organizaciones emocionalmente inteligentes: experiencias en evaluación e intervención* (pp. 35-44). Universitat de València. ISBN 978-84-17429-93-5.
- López-Pereyra, M., Armenta-Hurtarte, C., Gómez Vega, M. del P., & Puerto Díaz, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(2), 53–70.
<https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.2.14>
- López-Cassà, È., & Bisquerra-Alzina, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 30(1), 1-26.
<https://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30381>
- Melamed, A. F., (2016). las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias* (49), 13-38.
- Mastarreno-Cedeño, Mónica Patricia, Zambrano, Delia de-los-Ángeles, Sánchez-Sánchez, Shirley Agustina, & Macias-Cedeño, Nidia Esperanza. (2022). Educación emocional como estrategia para el fortalecimiento de la personalidad en el estudiante universitario. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(12), 37-47.
- Nogueira, C. (2024). Educación Emocional y Bienestar Psicológico en la Universidad. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 9(1), 1-20.
<https://doi.org/10.32654/ConCiencia.9-1.1>
- Orcasita Pineda, Linda Teresa, & Uribe Rodríguez, Ana Fernanda. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2), 69-82.
- Rivera Montenegro, D. P., Meza Arias, S. M., Montenegro Vizcaino, V. C., & Rivera Aulestia, M. V. (2024). El rendimiento cognitivo-académico y su relación con el

bienestar de los estudiantes de Educación Básica General. GADE: Revista Científica, 4(5), 104-124. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/511>

Sánchez, E., & Dávila, O. (2022). Apoyo emocional de la familia y éxito escolar en los estudiantes de educación básica. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(1).

Sánchez-Valtierra, J. A., Barajas-Flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluation of the impact of social networks on the psychological well-being of adolescents [Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de

adolescentes]. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(2), 3153-3172. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172>

Valdez López, Yenisel Carolina, Marentes Patrón, Ricardo Antonio, Correa Valenzuela, Sheida Eunice, Hernández Pedroza, Reyna Isabel, Enríquez Quintero, Isamar Daniela, & Quintana Zavala, María Olga. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270.

Vivas García, M., (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0.