

SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN PILAR ESENCIAL PARA EL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL

MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: AN ESSENTIAL PILLAR FOR HUMAN AND SOCIAL DEVELOPMENT

Luis Fernando Arboleda Álvarez¹, Luz Maribel Vallejo Chávez², Angelita Genoveva Tapia Bonifaz³, María Isabel Gaviláñez⁴

{luisf.arboleda@esPOCH.edu.ec¹, luz.vallejo@esPOCH.edu.ec², genoveva.tapia@esPOCH.edu.ec³, maria.gavilanez@esPOCH.edu.ec⁴}

Fecha de recepción: 30/10/2025 / Fecha de aceptación: 13/11/2025 / Fecha de publicación: 14/11/2025

RESUMEN: La salud mental (SM) es un derecho humano básico y un aspecto clave para el desarrollo humano (DH) y el desarrollo social (DS). La carga global de trastornos mentales atribuible a factores socioeconómicos y tecnológicos presenta desafíos. Para dar sentido a la evidencia científica del impacto de la salud mental (ansiedad, estrés y prevención), y su relación con el DH/DS, así como para evaluar las opiniones y el conocimiento de la SM en grupos poblacionales clave (académico, familiar y clínico). Se aplicó un diseño de investigación mixto: una revisión bibliográfica sistemática de literatura indexada y una encuesta estructurada de una muestra de estudio no probabilística de 100 participantes en la escuela (carrera de Finanzas), familia y un centro médico. Se recopilaron y analizaron datos descriptivos utilizando herramientas informáticas. Se confirma en la revisión que existe una relación negativa entre los trastornos (por ejemplo, ansiedad, estrés) en el rendimiento académico y que las enfermedades catastróficas tienen un impacto significativo en la SM. A pesar de que el 85% de los encuestados considera que la SM es "Muy Importante", solo el 25% se identifica como teniendo un conocimiento "Alto" del tema, lo que indica una discrepancia entre la valoración de la SM y la alfabetización. La salud mental es un determinante principal para el progreso social. La prevención y la educación son la inversión esencial para aumentar la alfabetización en salud mental y la resiliencia en todos los entornos, especialmente en tiempos de crisis como las pandemias.

Palabras clave: Bienestar psicológico, desarrollo humano, ansiedad, estrés

¹Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Ciencias Pecuarias, Carrera de Agroindustria; <http://orcid.org/0000-0001-5541-6239>.

²Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Facultad de Administración de empresas, Carrera de Mercadotecnia; Riobamba, Ecuador; <https://orcid.org/0000-0003-1174-1093>.

³Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), Facultad de Administración de empresas; Riobamba, Ecuador; <https://orcid.org/0000-0002-8668-8023>.

⁴Docente investigadora en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH); Riobamba, Ecuador; <https://orcid.org/0000-0003-4835-6244>.

ABSTRACT: Mental health (MH) is a basic human right and a key aspect of human development (HD) and social development (SD). The global burden of mental disorders attributable to socioeconomic and technological factors presents challenges. To make sense of the scientific evidence on the impact of mental health (anxiety, stress, and prevention) and its relationship with HR/SD, as well as to assess opinions and knowledge of MH in key population groups (academic, family, and clinical). A mixed research design was applied: a systematic review of indexed literature and a structured survey of a non-probabilistic study sample of 100 participants in school (finance degree program), families, and a medical center. Descriptive data were collected and analyzed using computer tools. The review confirms that there is a negative relationship between disorders (e.g., anxiety, stress) and academic performance, and that catastrophic illnesses have a significant impact on MS. Although 85% of respondents consider MH to be “Very Important,” only 25% identify themselves as having “High” knowledge of the subject, indicating a discrepancy between the assessment of MH and literacy. Mental health is a key determinant of social progress. Prevention and education are essential investments for increasing mental health literacy and resilience in all settings, especially in times of crisis such as pandemics.

Keywords: *Psychological well-being, human development, anxiety, stress*

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud, tal como se define en su constitución, no es solo la ausencia de enfermedades o afecciones, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social (1). La salud mental (SM) y el bienestar psicológico (BP) se convierten, dentro de esta tríada conceptual, en más que meros elementos secundarios de la salud individual; toman la forma de desarrollo humano (DH) y cohesión social (CS) (6), (7). El DH se erige como uno de los conceptos fundamentales en la filosofía del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), que aboga por ampliar las libertades y oportunidades de las personas para llevar vidas largas, saludables y mentalmente satisfactorias (7).

El fenómeno de la salud mental hoy en día, en el pasado, la SM ha sido tratada con un enfoque principalmente patológico y un alto estigma social. La medicina moderna ha reformulado la SM como el funcionamiento óptimo de un individuo y su capacidad para adaptarse, prosperar y florecer incluso frente a la adversidad (18), (19). Sin embargo, aunque ha habido un cambio conceptual, la carga de los trastornos mentales y del comportamiento en todo el mundo plantea grandes desafíos. Los estudios epidemiológicos a nivel mundial muestran que estos trastornos, como la depresión y los trastornos de ansiedad, constituyen una parte considerable de los años vividos con discapacidad (AVD); más de mil millones de personas están afectadas en todo el mundo (3), (8), (20).

Las presiones sociales y tecnológicas emergen como nuevos factores de riesgo para enfrentar los determinantes sociales de la salud, como una dinámica de cambio

continuo e innovación tecnológica rápida en la sociedad contemporánea. Ese estado impulsa el progreso, pero simultáneamente genera una alta demanda de adaptación, competencia y socialización. La Revista Colombiana de Salud Ocupacional (RCSO) sostiene que este fenómeno refleja una situación en la que existe una presión constante que afecta el grado en que una persona necesita relacionarse con los demás y ejercer control sobre su entorno (9). Proporciona la base para comprender la aparición de males generalizados como el estrés y la ansiedad, que obstaculizan la capacidad de las personas para participar y actuar de la manera más completa posible, donde la investigación es la necesidad del momento para obtener más información sobre este fenómeno de los trastornos mentales (2). Al determinar el impacto de la SM en entornos clave, la salud mental es un determinante transversal de todas las áreas de desarrollo, y los entornos educativos y clínicos son particularmente relevantes en este estudio:

Entorno académico y la productividad: La evidencia es concluyente de que la mala salud mental tiene un impacto negativo en el rendimiento académico (10), (11). Investigaciones, como las citadas por la UNAM, muestran que el bajo rendimiento y la incapacidad para aprender son consecuencias directas de la mala salud mental en los estudiantes. También se ha establecido que, para el logro estudiantil, el estudio y la revisión no solo son esenciales, sino también mantener la salud mental y nutricional en el estado adecuado (4). Una población estudiantil psicológicamente sana desarrolla un capital humano resiliente, necesario para el desarrollo humano.

Entorno clínico y la angustia ante la enfermedad catastrófica: Las enfermedades crónicas y catastróficas (incluido el cáncer) afectan enormemente a los pacientes y a sus familiares cuidadores (12). La angustia ante la incertidumbre y la condición de vida puede, de hecho, amplificar la condición física, a la que la enfermedad puede llevar una y otra vez. Tanto la ONU como los NIH han encontrado la magnitud de este desastre y describen cómo la ansiedad, el miedo y la desesperación de las crisis pueden volverse mortales; las enfermedades crónicas no son solo físicas (5), (13).

La justificación de este estudio es proporcionar una síntesis de evidencia integrada, basada en la investigación y basada en evidencia, al conectar la evidencia científica obtenida con las actitudes sociales y la comprensión de la población en circunstancias vulnerables. Con herramientas informatizadas y una combinación de enfoques, no solo se pretende medir el nivel de prevalencia de la salud mental en las personas, sino también medir el grado de discrepancia entre la importancia percibida de la salud mental y el conocimiento que los usuarios tienen sobre prevención y manejo (2). Proporcionan importantes ideas para promover políticas públicas que prioricen la inversión en estrategias de prevención y alfabetización en salud mental. El estudio apunta a un análisis sistemático y síntesis de la evidencia científica sobre la contribución fundamental de la salud mental y el bienestar psicológico como pilares esenciales del desarrollo humano y social y a evaluar las percepciones y el conocimiento de la salud mental entre poblaciones clave (académica, familiar y clínica) (14).



MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio actual utilizó un diseño de investigación mixto que incluyó una revisión bibliográfica sistemática de la literatura científica indexada y una investigación empírica a través de encuestas.

Instrumentos informáticas: La búsqueda de información, el diseño de encuestas, la recolección y el procesamiento de datos se realizaron utilizando computadoras y teléfonos móviles.

Fuentes de información bibliográfica: Se buscaron artículos, revistas, libros indexados para publicaciones científicas relevantes de los últimos 10 años, con un enfoque particular en estudios de RCSO, NIH, ONU y universidades (UNAM), abordando ansiedad, estrés, prevención y enfermedades catastróficas.

Instrumento de recolección de datos empíricos: Se utilizó una encuesta estructurada para medir el conocimiento de las personas sobre salud mental y su percepción hacia el tema, incluyendo la actitud. Se empleó una muestra de conveniencia no probabilística de 100 personas, distribuida en tres entornos principales:

Entorno académico: Estudiantes de finanzas (n=40), elegidos ya que es uno de los entornos donde se observan problemas de SM que impactan en el rendimiento.

Entorno familiar: Hogar personal (n=30), para evaluar percepciones en el entorno de la vida diaria.

Entorno clínico: Centro médico (n=30) basado en la exposición a enfermedades crónicas y la situación de crisis de salud.

Se utilizó una búsqueda sistemática con los términos: "salud mental", "ansiedad", "estrés", "prevención" y "desarrollo humano". Los artículos también fueron analizados cualitativamente para proporcionar tendencias y evidencia sobre la asociación bidireccional entre SM y DH/DS. La encuesta incluyó el cuestionario de envío electrónico que se entregó a los encuestados y el análisis estadístico de los resultados proporcionó medidas descriptivas (frecuencias y porcentajes). El análisis se concentró en determinar la diferencia entre la importancia percibida y el conocimiento real de SM, así como en la percepción de la influencia de la tecnología y la crisis de salud.

RESULTADOS

Después de una exhaustiva investigación en la literatura y el análisis estadístico de las encuestas, los hallazgos se presentan de la siguiente manera, comenzamos proporcionando el resumen de la evidencia científica y luego informamos los resultados de la encuesta, que nos ofrecen una visión de primera línea, humana, sobre lo que nuestra población sabe, siente y hace respecto a su salud mental.

La revisión sistemática de la literatura indexada solo reforzó el vínculo intrínseco entre nuestro bienestar psicológico y personal y nuestra capacidad para evolucionar, tanto como individuos como sociedad. Los trastornos más comunes, la ansiedad y el estrés, están profundamente arraigados en nuestra realidad.

Tabla 1. Síntesis de la revisión bibliográfica la evidencia ineludible

Tema principal	Hallazgo clave (con referencia)
Salud mental y educación	Es evidente que el bajo rendimiento en las aulas no es solo una cuestión de intelecto, sino también una consecuencia directa de una mala salud mental; por lo tanto, es esencial reconocer que una adecuada condición mental y nutricional afecta el mejor aprovechamiento de los estudiantes (4, 10).
SM y enfermedades crónicas	Dolorosamente, las enfermedades crónicas y catastróficas (como el cáncer o el COVID-19) dejan una profunda huella en nuestra psique, ya que generan angustia tanto en el paciente como en los familiares que los cuidan, agravando la condición física general (5, 12).
SM y pandemia	Desafortunadamente, la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto devastador en las mentes de la mayoría de las personas, con la ansiedad y el miedo causando a menudo tanto estrago como la enfermedad. Además, la ONU informó un aumento alarmante en los casos de violencia doméstica durante el confinamiento (13, 15, 16).

Hallazgos de la encuesta empírica la voz de la percepción ciudadana

Resultados de la encuesta empírica: la voz de la percepción ciudadana. Los datos de la encuesta (n=100) nos brindan la oportunidad de escuchar a la población, de saber qué piensan sobre sí mismos en relación con este tema crucial.

La Tabla 2 muestra el nivel de conocimiento de nuestra gente sobre la salud mental.

Tabla 2. Nivel de conocimiento percibido sobre salud mental

Nivel de conocimiento percibido	Porcentaje de participantes (%)
Bajo	20%
Moderado	55%
Alto	25%

La mayoría de los encuestados (55%) tiene un nivel de conocimiento "Moderado" sobre la salud mental. Sin embargo, al considerar su propia calificación de "Bajo" (20%) y "Moderado" (55%) en estos dos grupos, parece que el 75% de los adultos que participan en la encuesta se describen a sí mismos como no expertos o conocedores del tema, lo que enfatiza claramente la necesidad de mejorar la alfabetización en salud mental.

La Tabla 3 ilustra que esto es algo muy significativo para nosotros tanto en el día a día como en nuestra sociedad.



Tabla 3. Importancia atribuida a la salud mental

Importancia atribuida a la SM	Porcentaje de participantes (%)
Bajo	5%
Moderado	10%
Muy importante	85%

El resultado es sorprendente: un enorme 85 por ciento considera que la salud mental es “Muy Importante”. Sin embargo, al comparar estos datos con el bajo conocimiento (ver tabla 2), queda claro que existe una brecha preocupante: a pesar de nuestros altos valores sobre la salud mental, carecemos en la práctica del conocimiento y las habilidades para cuidarla y evitar problemas en nuestra salud. Es decir, conocemos el problema, pero no tenemos las herramientas para resolverlo.

Por último, la Tabla 4 muestra cómo los problemas más comunes como la ansiedad y el estrés realmente nos afectan en los entornos que habitamos.

Tabla 4. Percepción del impacto de la ansiedad y el estrés en el desarrollo

Nivel de conocimiento percibido	Porcentaje de participantes (%)
Bajo impacto	8%
Impacto moderado	25%
Impacto alto/muy alto	67%

Una mayoría (67%), casi siete de cada diez (67%), siente que la ansiedad y el estrés tienen un Impacto Alto o Muy Alto en su desarrollo personal y profesional. Las preocupaciones académicas sobre la presión excesiva en entornos universitarios y laborales también han sido validadas, subrayando la necesidad de programas y enfoques para equipar a las personas para un mejor manejo emocional y mental.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio, combinados con la evidencia bibliográfica y la experiencia directa del público, nos proporcionan una forma más profunda y 'humana' de entender el estado de la salud mental en desarrollo. En resumen, todos los resultados convergen en una suposición innegable: la salud mental es un factor clave para el progreso personal y social; uno que no puede ser pasado por alto. En resumen, todos los resultados convergen en una suposición innegable la salud mental es un factor clave para el progreso personal y social; uno que no puede ser pasado por alto.

La disparidad entre conocimiento y conciencia, que constituye el hallazgo más importante, es el valor de la brecha identificado entre la puntuación de Importancia atribuida (85% Muy Importante) y el nivel de conocimiento (solo 25% Alto). Ese punto ilustra la difícil situación de una sociedad que sabe que su salud mental tiene una importancia significativa, pero se siente desarmada. En otras palabras, el público enfrenta el estigma convencional y le importa, pero la habilidad en salud mental que posee es superficial o "Moderada" (22). Por lo tanto, el desafío actual no es hacer que las personas se den cuenta de la importancia de la salud mental, sino proporcionar un mecanismo real para la prevención y el autogestión, un esfuerzo que recae completamente en los sistemas de educación y salud (23).

Indudablemente influenciados por el desarrollo estresado, los resultados de esta encuesta también proporcionan un firme respaldo a las preocupaciones académicas: el 67% indica un Impacto Alto o Muy Alto de la ansiedad y el estrés en su desarrollo. Esta perspectiva es confirmada por la literatura que habla de los altos requisitos de la sociedad moderna y la tecnología en general, pero el RCSO (2) profunda para promover el control general. Más que eso, especialmente en el contexto académico, estos datos son importantes, como ya hemos visto en la UNAM (4), que el fracaso en desempeñarse a un nivel bajo no es solo algo a culpar: debes tener una psicología deteriorada, así como la mente que te bloquea para aprender. Por lo tanto, para que el potencial de nuestros estudiantes brille al máximo, las políticas deben ser mucho más amplias que solo sobre la carga académica y abordar el bienestar holístico (24).

También es importante señalar la vulnerabilidad en tiempos de crisis, ya que la dimensión de la crisis de salud y las enfermedades catastróficas crean un sentido de urgencia en la discusión (21). Esto no es nuevo; la revisión bibliográfica y los datos del entorno clínico nos recuerdan que el estrés, el miedo y la discapacidad inducidos por enfermedades (por ejemplo, cáncer o una pandemia) son tan incapacitantes como la condición física en sí misma (5). De hecho, la descripción de la ONU del "efecto devastador" del COVID-19 (12) destaca que la ansiedad y la desesperación pueden exacerbar el pronóstico. Por lo tanto, los centros médicos y la gestión de emergencias deben adoptar un enfoque holístico, incorporando tratamiento mental y psicosocial tanto para el paciente como para su apoyo familiar al mismo tiempo.

Finalmente, esta investigación confirma que la salud mental es la base invisible del desarrollo humano. Aunque la tecnología y el conocimiento que produce han avanzado (según referencias teóricas), también lo ha hecho la psique humana (17). De ahí la necesidad de poner en práctica la conciencia, pero enfocarse en iniciativas de prevención que sean convenientes y efectivas. Más importante aún, como sugiere el RCSO (2), la investigación continua sobre el conocimiento de los trastornos mentales es imperativa para que las políticas públicas puedan adaptarse rápida y correctamente a las necesidades sociales en evolución (25).

CONCLUSIONES

La salud mental es uno de los pilares más integrales del desarrollo humano y la productividad, pero su escasez resulta en una brecha social. La salud mental (SM) no es un complemento, sino que es importante y crítica para el avance social, académico y económico según la investigación, trastornos como la ansiedad y el estrés afectan directamente el rendimiento académico y la productividad, impidiendo la plena implementación del Desarrollo Humano. Como tal, la inversión en SM debe verse como una inversión estratégica de desarrollo y no solo como un costo de atención médica.

Existe una brecha entre la conciencia social y la alfabetización en salud mental. Aunque alrededor del 85% de la población considera la SM como "Muy Importante", solo una minoría posee un nivel "Alto" de conocimiento. Esta brecha es el obstáculo práctico: la sociedad quiere su bienestar, pero no está equipada con las medidas preventivas y de autogestión para enfrentar las demandas de la vida contemporánea y las crisis. Se necesitan enormes campañas de alfabetización para convertir esta conciencia en conocimiento realista y estrategias de afrontamiento.

Las emergencias sociales y las enfermedades catastróficas requieren la implementación inmediata de apoyo psicológico. La fuerte evidencia es que las enfermedades crónicas y las emergencias de salud global, como la pandemia, son devastadoras y agravantes para la psique humana. El sufrimiento físico a menudo se ve exacerbado por el estrés, el miedo y la desesperación. Por lo tanto, es crítico que los sistemas de atención médica y los gestores de emergencias integren el apoyo psicológico y la prevención del trauma dentro del tratamiento primario y las respuestas sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud OMS. Constitución de la Organización Mundial de la Salud . 2006.
2. Gómez C, Jaramillo M, Torres L. La salud mental en la complejidad de la sociedad actual: Una mirada desde la salud ocupacional. Rev Colomb Salud Ocup. 2021;2(11):e-22.
3. Pan American Health Organization. More than a billion people live with mental disorders: urgent need to scale up services. Washington, DC. 2025;
4. Ciencia UNAM. Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar. 2023;
5. National Institute of Mental Health. Chronic Illness and Mental Health. Bethesda: NIH. 2024;
6. OPS/OMS. Salud Mental. Washington, DC. 2025;
7. PNUD. Índice de Desarrollo Humano (IDH). Nueva York: PNUD. 2024;
8. Pérez Testor C. El bienestar psicológico como determinante del desarrollo humano. Rev Interuniversitaria Form Profesorado. 2018;32.2(92):19-30.
9. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychother Psychosom . 2014;1(83):10-28.



10. Ministerio de Sanidad Madrid. Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria. 2023;
11. Whiteford H, Degenhardt L, Rehm J, Alzein F, Baxter A, Burstein A. Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study . Lancet. 2013;9904(382):1575-85.
12. Vivanco A, Saroli D, Caycho T, Carbajal C, Noé M. Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. Rev Invest Psicol. 2020;2(23):197-215.
13. Rosete MG. Salud mental vs. rendimiento académico en alumnos de educación superior. Vertientes Rev Especializada en Ciencias Salud. 2013;(9):1-2.
14. Cuamba N, Zazueta N. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Psicumex. 2020;2(10):71-94.
15. Guerrero J, Rivera L, Pilco C, Montero F. El impacto en la salud mental por complicaciones de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta mayor en la última década en Latinoamérica. Reincisol. 2024;6(3):6283-98.
16. Noticias ONU. El efecto devastador del COVID-19 en la salud mental. Nueva York: ONU. 2021;
17. Trunce S, Villarroel G, Arntz J, Muñoz S, Werner K. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Invest Educ Med. 2020;36(9):8-16.
18. ONU Mujeres. La pandemia de COVID-19 y la violencia contra la mujer: qué nos revelan los datos. Nueva York: ONU Mujeres. 2021;
19. Naciones Unidas. Víctimas de la violencia doméstica atrapadas durante la pandemia . Nueva York: ONU. 2020;
20. World Health Organization. Mental health: strengthening our response . Ginebra: OMS. 2025;
21. De La Cruz-Mitac C, Quispe-Illanzo M, Oyola-García A, Portugal-Medrano M, Lizarzaburu-Córdova E, Rodríguez-Chacaltana F, et al. Impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles en la salud mental. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2017;2(34):331-41.
22. OPS/OMS. Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. Boletín Desastres N131. 2021;
23. The Lancet Global Health. The burden of mental health problems: time for a new approach. Lancet Glob Health. 2020;7(8):e-867.
24. OPS/OMS. Salud Mental: Fortalecimiento de la respuesta. Washington, DC: OPS/OMS. 2025;
25. Singh-Chandan JTBJCNKKEBS. COVID 19: se necesita un enfoque de salud pública para manejar la violencia doméstica. Lancet Public Health. 2020;5-309.