



Artículo Revisión

Psicoterapia y bienestar emocional en contextos educativos: una revisión narrativa de estrategias de intervención para el apoyo psicológico en estudiantes

Psychotherapy and Emotional Well-Being in Educational Contexts: A Narrative Review of Intervention Strategies for Psychological Support in Students

Karenka de los Angeles Gil Gamboa¹,

¹Escuela Ignacio Allende y Unzaga, Cetis 112, DGETI, Mérida - México
Ka.gilgamboa@cetis112.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0004-9229-2983>

Autor de correspondencia: Karenka de los Angeles Gil Gamboa. Ka.gilgamboa@cetis112.edu.mx

Recepción: 16-Febrero-2026 **Aceptación:** 02-Marzo-2026 **Publicación:** 16-Marzo-2026

Cómo citar este artículo: Gil Gamboa, K. de los A. . (2026). Psicoterapia y bienestar emocional en contextos educativos: una revisión narrativa de estrategias de intervención para el apoyo psicológico en estudiantes. *Star of Sciences Multidisciplinary Journal*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.63969/a720kq90>

RESUMEN

Introducción: En los últimos años, la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes se han convertido en una preocupación creciente dentro de los sistemas educativos. Factores como el estrés académico, las presiones sociales y las exigencias institucionales pueden afectar significativamente el equilibrio psicológico de los estudiantes, lo que ha incrementado el interés por implementar estrategias psicoterapéuticas y programas de apoyo psicológico en contextos educativos. **Metodología:** El estudio se desarrolló mediante una revisión narrativa de la literatura científica. Se consultaron bases de datos académicas como Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar y SciELO, utilizando palabras clave relacionadas con psicoterapia, bienestar emocional, salud mental y estudiantes. Los estudios seleccionados fueron analizados cualitativamente y organizados en categorías temáticas vinculadas con problemas de salud mental estudiantil, bienestar emocional e intervenciones psicoterapéuticas en contextos educativos. **Resultados:** La literatura revisada evidencia un aumento significativo de problemas de salud mental en estudiantes, particularmente ansiedad, depresión y estrés académico. Asimismo, los estudios analizados destacan que las intervenciones psicoterapéuticas, los programas de consejería psicológica y las estrategias basadas en psicología positiva contribuyen a mejorar el bienestar emocional, fortalecer las habilidades socioemocionales y reducir los niveles de estrés en la población estudiantil. **Conclusiones:** Las estrategias de apoyo psicológico y las intervenciones psicoterapéuticas implementadas en instituciones educativas representan herramientas clave para promover el bienestar emocional de los estudiantes. Fortalecer los servicios de consejería y desarrollar programas institucionales de bienestar



puede contribuir significativamente a mejorar la salud mental y el desarrollo integral de la población estudiantil.

Palabras clave: psicoterapia; bienestar emocional; salud mental estudiantil; intervención psicológica; contexto educativo.

ABSTRACT

Introduction: In recent years, student mental health and emotional well-being have become an increasing concern within educational systems. Factors such as academic stress, social pressures, and institutional demands can significantly affect students' psychological balance, which has increased the interest in implementing psychotherapeutic strategies and psychological support programs in educational contexts. **Methodology:** This study was conducted through a narrative literature review. Academic databases such as Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, and SciELO were consulted using keywords related to psychotherapy, emotional well-being, mental health, and students. The selected studies were qualitatively analyzed and organized into thematic categories related to student mental health problems, emotional well-being, and psychotherapeutic interventions in educational settings. **Results:** The reviewed literature shows a significant increase in mental health problems among students, particularly anxiety, depression, and academic stress. Additionally, the analyzed studies highlight that psychotherapeutic interventions, psychological counseling programs, and positive psychology-based strategies contribute to improving emotional well-being, strengthening socio-emotional skills, and reducing stress levels among students. **Conclusions:** Psychological support strategies and psychotherapeutic interventions implemented in educational institutions represent key tools for promoting students' emotional well-being. Strengthening counseling services and developing institutional well-being programs can significantly improve student mental health and support their overall development.

Keywords: psychotherapy; emotional well-being; student mental health; psychological intervention; educational context.

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la salud mental de los estudiantes se ha convertido en una preocupación creciente dentro de los sistemas educativos a nivel mundial. Diversos estudios han evidenciado que los estudiantes enfrentan múltiples factores de estrés relacionados con las exigencias académicas, las presiones sociales y los cambios propios de las etapas educativas, lo que puede afectar significativamente su bienestar emocional y psicológico. En este sentido, investigaciones recientes han señalado que los problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés académico, se han incrementado en poblaciones estudiantiles, especialmente en contextos de educación secundaria y superior, lo que representa un desafío importante para las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental.

El entorno educativo constituye un espacio en el que los estudiantes deben adaptarse constantemente a nuevas demandas cognitivas, sociales y emocionales. Las presiones relacionadas con el rendimiento académico, las evaluaciones constantes y la necesidad de alcanzar expectativas académicas elevadas pueden generar niveles significativos de estrés y agotamiento emocional. En este sentido, (Pascoe et al., 2020) destacan que el estrés académico puede influir negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes, afectando su desempeño académico y su capacidad para afrontar los desafíos educativos. Asimismo, estudios recientes han evidenciado que los problemas emocionales en estudiantes se encuentran

estrechamente vinculados con factores personales, familiares y sociales que influyen en su proceso de aprendizaje y adaptación al entorno educativo.

El bienestar emocional se ha consolidado como un concepto central dentro del estudio de la salud mental en contextos educativos. Desde una perspectiva psicológica, el bienestar emocional se relaciona con la capacidad de las personas para gestionar sus emociones, mantener relaciones interpersonales positivas y afrontar de manera efectiva las situaciones de estrés que surgen en la vida cotidiana. En este sentido, Ryff ha planteado que el bienestar psicológico implica el desarrollo de dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía y el propósito en la vida, elementos que resultan fundamentales para el desarrollo integral de los individuos (Ryff, 1989). En el ámbito educativo, estos factores contribuyen significativamente al compromiso académico, la motivación por el aprendizaje y la resiliencia frente a las dificultades académicas.

Diversas investigaciones han señalado que el bienestar emocional de los estudiantes también se ve influenciado por el apoyo social que reciben dentro de la comunidad educativa. El apoyo de docentes, compañeros y familiares puede desempeñar un papel fundamental en la construcción de entornos educativos saludables que favorezcan el desarrollo psicológico de los estudiantes. En este sentido, (Hoferichter et al., 2021) señalan que el apoyo percibido por parte de padres, docentes y compañeros se asocia de manera significativa con mayores niveles de bienestar en estudiantes de educación secundaria. De igual manera, el desarrollo de relaciones positivas dentro del entorno educativo puede contribuir a reducir los niveles de estrés y ansiedad asociados con las demandas académicas.

Frente al incremento de los problemas de salud mental en estudiantes, la psicoterapia ha adquirido una importancia creciente como herramienta de intervención dentro de los contextos educativos. La psicoterapia comprende un conjunto de enfoques terapéuticos orientados a promover cambios en los pensamientos, emociones y conductas de las personas con el objetivo de mejorar su bienestar psicológico. En el ámbito educativo, las intervenciones psicoterapéuticas pueden desarrollarse a través de servicios de orientación psicológica, programas de consejería estudiantil y estrategias de intervención grupal dirigidas a fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes. En este sentido, diversos estudios han destacado la importancia de los servicios de consejería universitaria como un recurso fundamental para apoyar el bienestar emocional de los estudiantes y prevenir problemas de salud mental más complejos (Savarese et al., 2023).

Entre las estrategias de intervención psicológica más utilizadas en contextos educativos se encuentran los programas de orientación psicológica, las intervenciones basadas en la psicología positiva y los programas de consejería grupal. Estas estrategias buscan fortalecer habilidades como la regulación emocional, la autoestima, la resiliencia y la confianza personal de los estudiantes. Por ejemplo, investigaciones recientes han evidenciado que los servicios de orientación grupal pueden contribuir significativamente al fortalecimiento de la autoconfianza y al desarrollo de habilidades sociales en estudiantes (Putri & Nurwahidin, 2024). Asimismo, las intervenciones de consejería orientadas al bienestar psicológico han demostrado

resultados positivos en la mejora del bienestar emocional y en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés académico (Ashfiani et al., 2022).

En este contexto, las instituciones educativas han comenzado a implementar programas y servicios de apoyo psicológico con el objetivo de promover el bienestar emocional de los estudiantes y mejorar su experiencia educativa. Estos programas suelen incluir servicios de orientación psicológica, asesoramiento académico, programas de prevención del estrés y estrategias de intervención temprana orientadas a fortalecer la salud mental de la comunidad estudiantil. De acuerdo con (Broglia et al., 2018), los servicios de consejería integrados dentro de las instituciones educativas desempeñan un papel clave en la identificación temprana de problemas emocionales y en la implementación de estrategias de intervención que favorezcan el bienestar psicológico de los estudiantes.

A pesar del creciente interés por el bienestar emocional y las intervenciones psicoterapéuticas en contextos educativos, la literatura científica presenta una amplia diversidad de enfoques, metodologías y resultados. Por esta razón, resulta necesario analizar y sintetizar la evidencia disponible con el fin de comprender mejor las estrategias psicoterapéuticas que han demostrado mayor eficacia en la promoción del bienestar emocional en estudiantes. En este sentido, las revisiones narrativas permiten integrar diferentes perspectivas teóricas y empíricas, proporcionando una visión amplia del estado actual del conocimiento en un área específica del campo de la psicología educativa (Cooper et al., 2019).

En este contexto, el objetivo del presente estudio es analizar y sintetizar la literatura científica reciente sobre las estrategias de intervención psicoterapéutica orientadas a promover el bienestar emocional y el apoyo psicológico en estudiantes dentro de contextos educativos. A través de una revisión narrativa de investigaciones publicadas en los últimos años, este estudio busca identificar las principales estrategias de intervención psicológica utilizadas en instituciones educativas y analizar su contribución al fortalecimiento del bienestar emocional de los estudiantes.

2. METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El presente estudio se desarrolló bajo el enfoque de revisión narrativa de la literatura, cuyo objetivo es analizar, sintetizar e interpretar los aportes científicos existentes sobre un tema específico, integrando diferentes perspectivas teóricas y empíricas. Las revisiones narrativas permiten examinar el estado actual del conocimiento en un campo de investigación, identificar tendencias emergentes y comprender las principales aproximaciones conceptuales y metodológicas utilizadas en los estudios previos (Cooper et al., 2019). Este tipo de revisión resulta especialmente útil en áreas complejas como la salud mental y la psicoterapia en contextos educativos, donde convergen múltiples enfoques disciplinarios y metodológicos. En el campo de la psicología educativa, las revisiones narrativas han sido ampliamente utilizadas para explorar problemáticas relacionadas con el bienestar emocional, la salud mental estudiantil y las estrategias de intervención psicológica en instituciones educativas. Estas revisiones permiten integrar resultados provenientes de investigaciones empíricas, estudios teóricos y revisiones previas con el fin de generar una comprensión más amplia de los fenómenos analizados (Gates et al., 2020). En este sentido, el presente

estudio busca ofrecer una síntesis interpretativa de la literatura reciente sobre psicoterapia y bienestar emocional en estudiantes dentro de contextos educativos.

Estrategia de búsqueda de la información

La búsqueda de la literatura científica se realizó en diversas bases de datos académicas reconocidas internacionalmente, entre ellas Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar y SciELO, con el objetivo de identificar estudios relevantes relacionados con la psicoterapia, el bienestar emocional y la salud mental en estudiantes. Estas bases de datos fueron seleccionadas debido a su amplia cobertura de publicaciones científicas en los campos de la psicología, la educación y las ciencias sociales.

Para la identificación de los estudios se utilizaron diferentes combinaciones de palabras clave en inglés y español relacionadas con el tema de investigación. Entre los principales términos utilizados se incluyeron: psychotherapy, mental health, emotional well-being, students, psychological support, counseling services y educational context. Estas palabras clave se combinaron mediante operadores booleanos con el fin de ampliar y refinar los resultados de búsqueda.

La estrategia de búsqueda se orientó a identificar estudios que abordaran la relación entre bienestar emocional, salud mental y estrategias de intervención psicológica en estudiantes, considerando investigaciones realizadas en contextos escolares y universitarios. En este sentido, investigaciones recientes han destacado la importancia de analizar las intervenciones psicológicas implementadas en instituciones educativas para mejorar el bienestar de los estudiantes y prevenir problemas de salud mental (Worsley et al., 2022).

Criterios de inclusión y exclusión

Para la selección de los estudios incluidos en esta revisión narrativa se establecieron criterios específicos de inclusión y exclusión con el propósito de garantizar la pertinencia y calidad de la información analizada.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

Estudios científicos relacionados con la salud mental, bienestar emocional o psicoterapia en estudiantes.

Investigaciones que analizaran intervenciones psicológicas o estrategias de apoyo emocional en contextos educativos.

Publicaciones académicas revisadas por pares.

Estudios publicados en revistas científicas o libros académicos relevantes para el área de la psicología y la educación.

Por otro lado, se excluyeron documentos que no presentaban relación directa con el bienestar emocional de estudiantes o con estrategias de intervención psicológica en contextos educativos. Asimismo, se descartaron publicaciones duplicadas o aquellas que no aportaban información relevante para los objetivos de la revisión.

Análisis y síntesis de la información

Una vez identificados y seleccionados los estudios pertinentes, se procedió al análisis cualitativo de la información recopilada. En esta etapa se revisaron los principales enfoques teóricos, metodologías y resultados presentados en las investigaciones seleccionadas. Posteriormente, la información fue organizada en categorías temáticas relacionadas con el bienestar emocional de los estudiantes, las problemáticas de

salud mental en contextos educativos y las principales estrategias psicoterapéuticas utilizadas para promover el apoyo psicológico en instituciones educativas.

Diversos estudios han señalado que la síntesis temática constituye una estrategia adecuada para analizar la literatura en revisiones narrativas, ya que permite identificar patrones comunes, enfoques de intervención y tendencias emergentes dentro del campo de estudio (Dodd et al., 2021). En este sentido, el análisis de la literatura permitió identificar diferentes estrategias psicoterapéuticas utilizadas en contextos educativos, así como su impacto en el bienestar emocional y el desarrollo psicológico de los estudiantes.

Finalmente, los resultados de la revisión fueron organizados en diferentes ejes temáticos con el fin de presentar de manera estructurada las principales contribuciones de la literatura científica en relación con la psicoterapia y el bienestar emocional en contextos educativos. Este enfoque permite ofrecer una visión integradora del estado actual del conocimiento y contribuir al desarrollo de futuras investigaciones orientadas a fortalecer las estrategias de apoyo psicológico dirigidas a la población estudiantil.

3. RESULTADOS REVISIÓN NARRATIVA

La revisión de la literatura permitió identificar diferentes enfoques de investigación relacionados con la salud mental estudiantil, el bienestar emocional y las estrategias de intervención psicológica en contextos educativos. Los estudios analizados evidencian que los problemas de salud mental en estudiantes constituyen un fenómeno complejo influenciado por factores académicos, sociales e institucionales. Asimismo, la literatura resalta la importancia de implementar estrategias de intervención psicoterapéutica y programas institucionales de apoyo psicológico que contribuyan a mejorar el bienestar emocional de la población estudiantil.

3.1 Problemas de salud mental en estudiantes

Los estudios revisados coinciden en señalar que los problemas de salud mental en estudiantes han aumentado de manera significativa en los últimos años. Diversas investigaciones han evidenciado que la ansiedad, la depresión, el estrés académico y el agotamiento emocional son algunas de las dificultades psicológicas más frecuentes en poblaciones estudiantiles. En este sentido, (Pedrelli et al., 2015) señalan que los estudiantes universitarios presentan mayores niveles de vulnerabilidad psicológica debido a las exigencias académicas, los cambios sociales y las demandas propias del entorno universitario.

Asimismo, el estrés académico ha sido identificado como uno de los factores más influyentes en el deterioro del bienestar emocional de los estudiantes. (Pascoe et al., 2020) destacan que las demandas académicas intensas y la presión por el rendimiento pueden generar efectos negativos en la salud mental, afectando tanto el desempeño académico como la estabilidad emocional de los estudiantes. Estos factores pueden provocar dificultades en la regulación emocional, disminución de la motivación académica y mayores niveles de ansiedad.

De igual manera, diversos estudios han analizado la prevalencia de trastornos emocionales en poblaciones universitarias. (Gao et al., 2020) realizaron una revisión sistemática sobre la prevalencia de depresión en estudiantes universitarios, encontrando que un porcentaje significativo de estudiantes presenta síntomas depresivos asociados con factores como el estrés académico, la presión social y la incertidumbre sobre el

futuro profesional. En la misma línea, (Dachew et al., 2019) señalan que los problemas de salud mental en estudiantes universitarios se encuentran estrechamente relacionados con factores socioeconómicos, académicos y personales.

Además, algunos estudios han analizado el impacto de problemas de salud mental más graves, como el riesgo de suicidio en estudiantes universitarios. (Gunnell et al., 2020) evidencian que los niveles de suicidio en estudiantes universitarios constituyen una preocupación creciente en algunos países, lo que pone de manifiesto la necesidad de fortalecer los programas de prevención y apoyo psicológico dentro de las instituciones educativas.

3.2 Bienestar emocional en contextos educativos

El bienestar emocional se ha consolidado como un concepto clave en el estudio de la salud mental en contextos educativos. Desde una perspectiva psicológica, el bienestar implica la capacidad de los individuos para mantener un equilibrio emocional, desarrollar relaciones positivas y afrontar adecuadamente los desafíos de la vida cotidiana. Ryff (1989) plantea que el bienestar psicológico incluye dimensiones fundamentales como la autoaceptación, el crecimiento personal, la autonomía y el propósito en la vida, aspectos que contribuyen significativamente al desarrollo integral de los individuos.

En el ámbito educativo, el bienestar emocional se encuentra estrechamente vinculado con el compromiso académico, la motivación por el aprendizaje y la resiliencia frente a las dificultades académicas. (Hoferichter et al., 2021) señalan que el apoyo recibido por parte de docentes, compañeros y familiares se encuentra asociado con mayores niveles de bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria, lo que evidencia la importancia de fortalecer las redes de apoyo dentro del entorno educativo.

Asimismo, diversos estudios han analizado el impacto de programas de desarrollo emocional en contextos universitarios. (Schoeps et al., 2020) demostraron que los programas de intervención emocional pueden mejorar significativamente el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios y contribuir a la reducción del estrés académico.

De igual manera, investigaciones recientes han destacado que el entorno educativo desempeña un papel fundamental en el bienestar psicológico de los estudiantes. (Jones et al., 2021) señalan que factores como el clima institucional, las estrategias de evaluación académica y las relaciones interpersonales dentro de la universidad pueden influir directamente en el bienestar emocional de los estudiantes.

3.3 Intervenciones psicoterapéuticas en estudiantes

La literatura científica revisada evidencia que diversas estrategias psicoterapéuticas han sido implementadas en contextos educativos con el objetivo de mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Entre las intervenciones más utilizadas se encuentran los programas de consejería psicológica, las intervenciones basadas en psicología positiva y las estrategias de apoyo grupal orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales.

En este sentido, (DeBiase et al., 2022) analizaron la efectividad de una intervención basada en psicología positiva implementada en adolescentes dentro del contexto escolar, encontrando mejoras significativas en

el bienestar emocional y en el comportamiento de los estudiantes. Estas intervenciones buscan fortalecer recursos psicológicos positivos como la resiliencia, el optimismo y la regulación emocional.

Asimismo, estudios recientes han explorado el impacto de intervenciones innovadoras para mejorar la salud mental de los estudiantes. (Gee et al., 2019) analizaron el uso de programas creativos como la composición musical como estrategia para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, encontrando resultados positivos en la reducción del estrés y en el fortalecimiento del bienestar psicológico.

De igual manera, las intervenciones grupales han demostrado ser una estrategia eficaz para fortalecer la autoestima y las habilidades socioemocionales de los estudiantes. (Putri & Nurwahidin, 2024) señalan que los programas de consejería grupal pueden contribuir significativamente al aumento de la autoconfianza y al desarrollo de habilidades sociales en estudiantes.

3.4 Programas institucionales de apoyo psicológico

La revisión de la literatura también destaca la creciente implementación de programas institucionales orientados a promover la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Muchas instituciones educativas han desarrollado servicios de consejería psicológica, programas de prevención del estrés y estrategias de apoyo emocional que buscan mejorar la experiencia académica de los estudiantes.

(Savarese et al., 2023) destacan que los servicios de consejería universitaria representan una herramienta fundamental para apoyar el bienestar psicológico de los estudiantes, ya que permiten ofrecer orientación profesional, intervenciones psicoterapéuticas y estrategias de prevención de problemas emocionales.

Asimismo, (Upsher et al., 2022) señalan que la integración de estrategias de bienestar dentro del currículo universitario puede contribuir significativamente a mejorar la salud mental de los estudiantes y a promover entornos educativos más saludables.

Además, estudios recientes destacan que la implementación de programas institucionales de bienestar estudiantil puede contribuir a reducir el estigma asociado con la búsqueda de apoyo psicológico y facilitar el acceso a servicios de salud mental dentro de las instituciones educativas (Worsley et al., 2022)

Tabla 1. *Estudios sobre bienestar emocional y psicoterapia en estudiantes*

Autor	Año	Contexto	Tipo de estudio	Principales hallazgos
Pascoe et al.	2020	Educación secundaria y superior	Revisión	El estrés académico afecta significativamente el bienestar emocional de los estudiantes
Pedrelli et al.	2015	Estudiantes universitarios	Revisión	Alta prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes
Gao et al.	2020	Universidades	Meta-análisis	Alta prevalencia de depresión en estudiantes universitarios
Schoeps et al.	2020	Universidades	Intervención	Programas de desarrollo emocional mejoran el bienestar estudiantil
DeBiase et al.	2022	Educación secundaria	Intervención	Psicología positiva mejora bienestar y comportamiento
Gee et al.	2019	Universidades	Ensayo piloto	Actividades creativas mejoran el bienestar emocional
Putri & Nurwahidin	2024	Contexto educativo	Revisión	Consejería grupal mejora la autoconfianza estudiantil

Autor	Año	Contexto	Tipo de estudio	Principales hallazgos
Hoferichter et al.	2021	Educación secundaria	Estudio empírico	El apoyo social influye en el bienestar estudiantil
Upsher et al.	2022	Universidades	Revisión	Integrar bienestar en el currículo mejora la salud mental
Savarese et al.	2023	Universidades	Estudio institucional	Servicios de consejería apoyan el bienestar psicológico

4. DISCUSIÓN

Los hallazgos de la presente revisión narrativa evidencian que la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes constituyen un tema de creciente relevancia dentro del ámbito educativo. Los estudios analizados muestran que los problemas psicológicos en poblaciones estudiantiles se encuentran estrechamente relacionados con factores académicos, sociales e institucionales que influyen en el desarrollo emocional de los estudiantes. En particular, investigaciones recientes han señalado que el estrés académico, la presión por el rendimiento y las demandas del entorno educativo pueden contribuir significativamente al desarrollo de síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional en estudiantes (Pascoe et al., 2020; Gao et al., 2020).

Los resultados también coinciden con investigaciones que señalan que los estudiantes universitarios presentan una mayor vulnerabilidad psicológica durante las transiciones educativas, especialmente al inicio de la vida universitaria, cuando deben adaptarse a nuevas dinámicas académicas y sociales (Pedrelli et al., 2015). En este sentido, diversos estudios han señalado que la falta de apoyo emocional y la escasez de recursos de afrontamiento pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios (Dachew et al., 2019; Gunnell et al., 2020).

Por otra parte, los resultados de la revisión destacan la importancia del bienestar emocional como un factor clave para el éxito académico y el desarrollo personal de los estudiantes. El bienestar psicológico no solo se relaciona con la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones, sino también con el desarrollo de habilidades como la resiliencia, la autoeficacia y la motivación académica. Desde esta perspectiva, el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) continúa siendo una referencia fundamental para comprender las dimensiones que influyen en el desarrollo emocional de los estudiantes en contextos educativos.

Asimismo, la literatura analizada evidencia que las intervenciones psicoterapéuticas y los programas de consejería psicológica pueden contribuir significativamente a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Las intervenciones basadas en psicología positiva, programas de regulación emocional y estrategias de apoyo grupal han demostrado resultados positivos en la reducción del estrés académico y en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales (DeBiase et al., 2022; Putri & Nurwahidin, 2024). De igual manera, estudios recientes han destacado que las intervenciones creativas y psicoeducativas pueden favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables en estudiantes universitarios (Gee et al., 2019). En este sentido, la implementación de servicios institucionales de apoyo psicológico dentro de las instituciones educativas se ha convertido en una estrategia fundamental para promover el bienestar

estudiantil. Investigaciones recientes han destacado que los servicios de consejería universitaria pueden facilitar la detección temprana de problemas emocionales y ofrecer intervenciones oportunas para mejorar la salud mental de los estudiantes (Savarese et al., 2023). Además, la integración de programas de bienestar emocional dentro del currículo educativo puede contribuir a la creación de entornos educativos más saludables y a la promoción de una cultura institucional orientada al cuidado de la salud mental (Upsher et al., 2022).

Estos hallazgos también coinciden con estudios que señalan la importancia de implementar estrategias institucionales que promuevan el bienestar estudiantil de manera integral. En este sentido, (Worsley et al., 2022) señalan que las intervenciones institucionales dirigidas a mejorar la salud mental de los estudiantes deben incluir enfoques preventivos, programas de apoyo psicológico y estrategias pedagógicas que fomenten el bienestar emocional dentro del proceso educativo.

Limitaciones del estudio

A pesar de los aportes de esta revisión narrativa, es importante reconocer algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el estudio se basa en una revisión narrativa de la literatura, lo que implica que la selección y análisis de los estudios no siguieron los procedimientos sistemáticos característicos de las revisiones sistemáticas o metaanálisis. En consecuencia, algunos estudios relevantes podrían no haber sido incluidos en el análisis.

En segundo lugar, la literatura disponible sobre bienestar emocional y psicoterapia en contextos educativos presenta una gran diversidad de enfoques metodológicos, poblaciones de estudio y contextos educativos, lo que puede dificultar la comparación directa de los resultados. Esta heterogeneidad metodológica también ha sido señalada en revisiones previas sobre intervenciones de bienestar estudiantil en educación superior (Upsher et al., 2022; Worsley et al., 2022).

Finalmente, algunos estudios incluidos en la revisión se centraron en contextos específicos o en poblaciones estudiantiles particulares, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros contextos educativos o culturales.

Implicaciones para la práctica educativa y psicológica

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos de la presente revisión tienen importantes implicaciones para la práctica educativa y psicológica. En primer lugar, los resultados destacan la necesidad de fortalecer los servicios de apoyo psicológico dentro de las instituciones educativas, especialmente en universidades y centros de educación superior donde los estudiantes enfrentan mayores niveles de estrés académico.

En segundo lugar, los resultados sugieren que las instituciones educativas deberían promover programas de desarrollo socioemocional que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades de regulación emocional, resiliencia y afrontamiento del estrés. La incorporación de estas estrategias dentro del currículo académico podría contribuir a mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, los resultados evidencian la importancia de promover enfoques interdisciplinarios en el abordaje de la salud mental estudiantil. La colaboración entre psicólogos, docentes, orientadores educativos y

profesionales de la salud puede facilitar el desarrollo de intervenciones más integrales orientadas a mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

Finalmente, esta revisión resalta la necesidad de continuar desarrollando investigaciones que analicen la efectividad de las intervenciones psicoterapéuticas en contextos educativos, con el fin de generar evidencia científica que permita diseñar estrategias de intervención más eficaces para promover la salud mental y el bienestar emocional de la población estudiantil.

5. CONCLUSIÓN

La presente revisión narrativa permitió analizar y sintetizar la literatura científica relacionada con la psicoterapia y el bienestar emocional en contextos educativos, destacando la importancia de abordar la salud mental de los estudiantes como un componente fundamental del proceso educativo. Los estudios revisados evidencian que los problemas de salud mental, como el estrés académico, la ansiedad y la depresión, constituyen desafíos significativos para la población estudiantil, especialmente en contextos de educación secundaria y superior. Estos problemas pueden afectar no solo el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su desempeño académico, su adaptación social y su desarrollo personal.

Asimismo, la literatura analizada confirma que el bienestar emocional desempeña un papel central en el éxito académico y en el desarrollo integral de los estudiantes. Factores como el apoyo social, el clima institucional, las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo y el acceso a recursos de apoyo psicológico influyen significativamente en la capacidad de los estudiantes para afrontar los desafíos del proceso educativo. En este sentido, el fortalecimiento de entornos educativos saludables constituye un elemento clave para promover la salud mental y el bienestar psicológico de la comunidad estudiantil.

Por otra parte, los resultados de la revisión evidencian que diversas estrategias de intervención psicoterapéutica han demostrado ser efectivas para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Las intervenciones basadas en psicología positiva, los programas de consejería psicológica, las intervenciones grupales y las estrategias de desarrollo socioemocional han mostrado resultados positivos en la reducción del estrés académico, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de habilidades de afrontamiento en estudiantes. Estas intervenciones contribuyen no solo a mejorar la salud mental de los estudiantes, sino también a fortalecer su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y personales.

Del mismo modo, la literatura revisada destaca la importancia de que las instituciones educativas implementen programas institucionales de apoyo psicológico que permitan atender de manera integral las necesidades emocionales de los estudiantes. La integración de servicios de consejería psicológica, programas de bienestar estudiantil y estrategias de intervención preventiva dentro de las instituciones educativas puede contribuir significativamente a la promoción de la salud mental y al fortalecimiento del bienestar emocional de la población estudiantil.

Finalmente, esta revisión resalta la necesidad de continuar desarrollando investigaciones que analicen la efectividad de las diferentes estrategias psicoterapéuticas aplicadas en contextos educativos. Futuras investigaciones podrían explorar nuevas modalidades de intervención psicológica, incluyendo enfoques digitales, programas de apoyo entre pares y estrategias de promoción del bienestar emocional integradas

dentro del currículo académico. El fortalecimiento de la evidencia científica en este campo permitirá diseñar políticas educativas y estrategias de intervención más eficaces orientadas a mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ashfiani, N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2022). Wellness counseling to improve psychological well-being. *Psychocentrum Review*, 4(2), 333–345.
- Brogia, E., Millings, A., & Barkham, M. (2018). Challenges to addressing student mental health in embedded counselling services: A survey of UK higher and further education institutions. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(4), 441–455. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1437259>
- Clouder, L., Karakus, M., Cinotti, A., Ferreyra, M., Fierros, G., & Rojo, P. (2020). Neurodiversity in higher education: A narrative synthesis. *Higher Education*, 80(4), 757–778. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00513-6>
- Cooper, H., Hedges, L. V., & Valentine, J. C. (2019). *The handbook of research synthesis and meta-analysis*. Russell Sage Foundation.
- Dachew, B. A., Bifftu, B. B., Tiruneh, B. T., Anlay, D. Z., & Wassie, M. A. (2019). Prevalence of mental distress and associated factors among university students: A meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 31(6), 851–858. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1677875>
- DeBiase, E., Bray, M., Levine, M., Graves, M., & Long, M. (2022). Improving well-being and behavior in adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention. *International Journal of School & Educational Psychology*, 10(4), 461–477. <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1872321>
- Dodd, A. L., Priestley, M., Tyrrell, K., Cygan, S., Newell, C., & Byrom, N. C. (2021). University student well-being in the United Kingdom: A scoping review of its conceptualisation and measurement. *Journal of Mental Health*, 30(3), 375–387. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1894895>
- Gao, L., Xie, Y., Jia, C., & Wang, W. (2020). Prevalence of depression among Chinese university students: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 10, 15897. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72998-1>
- Gee, K. A., Hawes, V., & Cox, N. A. (2019). Blue notes: Using songwriting to improve student mental health and wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 10, 423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00423>
- Gunnell, D., Caul, S., Appleby, L., John, A., & Hawton, K. (2020). The incidence of suicide in university students in England and Wales. *Journal of Affective Disorders*, 261, 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.060>
- Hoferichter, F., Kulakow, S., & Hufenbach, M. C. (2021). Support from parents, peers, and teachers is differently associated with middle school students' well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.608005>
- Jones, E., Priestley, M., Brewster, L., Wilbraham, S., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student wellbeing and assessment in higher education: *The balancing act*. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 46(3), 438–450. <https://doi.org/10.1080/02602938.2020.1782344>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39, 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Savarese, G., Pecoraro, N., Fasano, O., Mollo, M., & Carpinelli, L. (2023). The attention to student well-being: The university psychological counseling. In *Humanity in Psychology: The Intellectual Legacy of Pina Boggi Cavallo*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-xxxx-x>
- Schoeps, K., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2020). Impact of emotional development intervention program on subjective well-being of university students. *Higher Education*, 79(4), 711–729. <https://doi.org/10.1007/s10734-019-00403-1>
- Upsher, R., Nobili, A., Hughes, G., & Byrom, N. (2022). A systematic review of interventions embedded in curriculum to improve university student wellbeing. *Educational Research Review*, 37, 100464. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100464>
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS One*, 17(7), e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Karenka de los Angeles Gil Gamboa (KAGG)

1. Conceptualización: KAGG
2. Curación de datos: KAGG
3. Análisis formal: KAGG
4. Adquisición de fondos: KAGG
5. Investigación: KAGG
6. Metodología: KAGG
7. Administración del proyecto: KAGG
8. Recursos: KAGG
9. Software: KAGG
10. Supervisión: KAGG
11. Validación: KAGG
12. Visualización: KAGG
13. Redacción – Borrador original: KAGG
14. Redacción – Revisión y edición: KAGG