

Salud Mental, Resiliencia y Aprendizaje: Evidencias Emergentes desde la Ciencia y la Práctica Clínica



Mental Health, Resilience, and Learning: Emerging Evidence from Science and Clinical Practice

Dra. Ruth Lizzeth Madera Sandoval

Coordinación Clínica de Auxiliar de Diagnóstico y Tratamiento, Hospital General de Zona No.86., Instituto Mexicano del Seguro Social, Uruapan, Michoacán, México

¹Coordinación Clínica de Auxiliar de Diagnóstico y Tratamiento.
Hospital General de Zona No.86.
Instituto Mexicano del Seguro Social, Uruapan,
Michoacán, México
<https://orcid.org/0000-0002-6076-2993>

Este número de ISEO Journal compila investigaciones que tratan sobre varios de los retos más apremiantes en cuanto a educación contemporánea, salud mental y desarrollo emocional. Cada artículo muestra la dedicación de la comunidad científica para comprender en profundidad la experiencia humana y buscar, además, métodos para prevenir, intervenir y acompañar, que estén fundamentados empíricamente. También invita a pensar acerca de la conexión entre el cuerpo, la mente, el contexto y el aprendizaje, así como sobre de qué manera la investigación puede ser un instrumento para transformarse y recuperarse.

En la actualidad, los problemas emocionales (por ejemplo, la ansiedad y la depresión) son cada vez más frecuentes y tienen un impacto en la vida cotidiana de millones de personas. La salud mental se ha vuelto una cuestión importante para el bienestar de cada individuo, de las familias y de la sociedad. Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión ya es la primera causa de problemas de salud en todo el mundo y se considera que uno de cada ocho seres humanos sufre algún tipo de dificultad mental¹. Este problema no se refleja mejor en las cifras, sino más bien en la necesidad inaplazable de abordar la creación de espacios y modelos de atención que realmente contemplen las emociones y la experiencia de la vida humana en las políticas educativas, sanitarias y comunitarias.

El cuidado invisible: salud mental y sobrecarga en cuidadores primarios

El primer artículo, “Relación entre Depresión y Sobrecarga de Actividades en Cuidadores Primarios de Pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica: Un Estudio Exploratorio”, trata una situación que tiene un fuerte impacto emocional y físico. A través de un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, se investiga la relación entre la carga física, emocional y social que implica el cuidado de individuos con ELA con los síntomas de depresión en quienes los cuidan. Si bien, los resultados no reflejaron una correlación estadísticamente significativa, sí denotaron un aumento importante en la sobrecarga psicológica y la fatiga emocional del cuidador. Esto exhibe la necesidad de que los cuidadores sean

Correspondencia:

Dra. Ruth Lizzeth Madera Sandoval
Coordinación Clínica de Auxiliar de Diagnóstico y Tratamiento, Hospital General de Zona No.86., Instituto Mexicano del Seguro Social, Uruapan, Michoacán, México

ruth.madera@iseo.edu.mx

Citar como:

Madera Sandoval RL. Salud mental, resiliencia y aprendizaje: evidencias emergentes desde la ciencia y la práctica clínica. [Internet] Revista ISEO Journal, 2025. [Citado el...]; 2(1):9-11. <https://doi.org/10.63344/2e4r7g25>

considerados un grupo vulnerable que requiere apoyo psicológico, programas de respiro y redes de apoyo social. De este modo, se aporta evidencia empírica a un fenómeno extensamente abordado en la literatura internacional: la interdependencia entre el bienestar del paciente y del cuidador².

La depresión como fenómeno complejo: abordajes terapéuticos integrales

El segundo artículo, “*Modelo de intervención terapéutica integral para depresión y factores asociados en adultos jóvenes de 19 a 25 años*”, desde una óptica clínica, propone un modelo alternativo que establece un vínculo entre la terapia EMDR con elementos psicoeducativos e incremento del autoestima. La intervención fue realizada tomando como base el modelo Alianza, también denominado modelo terapéutico, que contiene un modelo de depresión ajustado al enfoque traumático y procesal desde el momento en el que concluye que las memorias traumáticas se almacenan de forma disfuncional y aislada, manteniendo su carga emocional y cognitiva original. A través de la estimulación bilateral, se llega a plantear el reprocesamiento adaptativo de esos recuerdos, siendo mostrada como una terapia efectiva en el tratamiento de la depresión (x). En los resultados se observó una disminución relevante de la sintomatología depresiva, ansiosa y del estrés postraumático, así como un incremento en la autoestima, con una mejora continua del bienestar subjetivo. Esta intervención se equipara con las corrientes de la psicología clínica actual que favorecen la integración, la atención al trauma y la intervención centrada en la consolidación³.

Comunicación funcional y neurodesarrollo: una experiencia de inclusión

El tercer artículo, “*Comunicación funcional en niños con autismo: evaluación de una intervención psicoeducativa con apoyo visual estructurado*”, estudia cuán efectivo es el sistema PECS (Picture Exchange Communication System) para ayudar a los niños que tienen Trastorno del Espectro Autista (TEA) a desarrollar sus capacidades de comunicación. Los datos empíricos obtenidos han evidenciado importantes progresos en la comunicación funcional y social. Se ha podido comprobar que el uso de los elementos visualmente organizados facilita la autonomía, la comprensión y la participación del niño en el entorno, aportando estrategias útiles para entornos escolares de escasa capacidad, colaborando con un modelo de educación inclusiva y apoyando la idea de que la intervención temprana y la organización del entorno son aspectos fundamentales en la mejora de la comunicación y las habilidades sociales.

Innovación educativa en la formación de profesionales de la salud

El cuarto artículo, “*Aprendizaje de competencias clínicas con debriefing y simulación virtual en estudiantes de Enfermería: un estudio mixto*”, al combinar la reflexión sobre la práctica dirigida después de la experiencia (*debriefing*) con la simulación clínica, brinda un enfoque didáctico de aprendizaje en el área médica. En base a los hallazgos obtenidos se concluye que dicho enfoque logra mejorar la toma de decisiones en función del contexto, la autoconfianza y la conexión entre el conocimiento teórico-práctico. De ese modo, se incrementa la seguridad del estudiante para que se encuentre preparado en situaciones reales de práctica de atención sanitaria.

La metodología en mención se alinea con lo que sostiene la UNESCO, es decir si se desea promover un aprendizaje basado en problemas y activo, en oposición al simple aprendizaje a partir de contenidos. Como resultado, se logra mejorar la calidad, eficiencia y accesibilidad de la educación, en especial dentro de la educación médica, donde las simulaciones virtuales pueden estar a la altura de los altos niveles de competencia nacional e internacional. De la misma forma, se fortalece la unión teórico-práctica en contextos seguros para el estudiante⁴. También se menciona el papel de la emocionalidad en el aprendizaje al aceptar que la práctica reflexiva permite el aprendizaje auto regulado y crítico, que es uno de los elementos necesarios para permitir una calidad en la atención.

El impacto psicológico de la pandemia: una mirada universitaria

El quinto artículo, “*Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios mexicanos durante y después de la pandemia de COVID-19*” analiza el impacto emocional de la contingencia sanitaria sobre los universitarios. Este estudio comparativo revela las alteraciones en las variables psicológicas durante el confinamiento y la fase post COVID-19, destacando que la ansiedad y la depresión continuaron en niveles altos incluso después de volver a la presencialidad. Esto podría estar relacionado, tanto en lo que se refiere a la economía como a lo psicosocial, con la incertidumbre que ha podido acarrear la pandemia, así como con los procesos de estrés postpandémico y dificultades hasta para la readaptación social y académica. En esa misma línea de ideas, la investigación enfatiza la necesidad de implementar programas de salud mental en las instituciones educativas y fomentar el diseño de estrategias de afrontamiento enfocadas en la resiliencia, el autocuidado y el apoyo social.

Convergencias: ciencia, humanismo y bienestar

Ante un mundo en el que prevalecen la incertidumbre, los cambios sociales y las crisis emocionales a lo largo de la historia colectiva, los estudios compilados en este número revelan que la esperanza puede ser un resultado cuantificable. Cada trabajo brinda un valioso aporte al entramado del saber sobre el bienestar, subrayando que la salud mental es un proceso evolutivo, sujeto a la historia de cada individuo y las condiciones sociales y los recursos emocionales de los que este dispone.

Asimismo, esta edición presenta literatura que reconoce al conocimiento interdisciplinario como un recurso imprescindible para comprender la salud mental y crear programas efectivos al respecto. La información expuesta también acentúa la necesidad de incorporar diversas disciplinas, como la psicología, la pedagogía, la neurociencia y la salud pública, desde la perspectiva de la visión integral del bienestar, puesto que los resultados obtenidos de los estudios no tendrían sentido si no se reflejan en acciones que puedan hacerse realidad en la cotidianidad de las personas. En consecuencia, la investigación científica no debe ser simplemente la descripción de los fenómenos, sino que debe aspirar a modificarlos.

Reflexión final

La publicación de este número en la revista refuerza la importancia de la investigación científica como instrumento para la transformación social. Las evidencias relatadas invitan a pensar en la forma de abordar la salud mental desde un modelo ecológico en el que la interacción entre el sujeto y el contexto esté presente, donde se trabaje la educación emocional desde las primeras etapas y donde se facilite la corresponsabilidad de la educación, salud y familia.

La definición de la salud mental, tal como se ha abordado aquí, no depende únicamente de los tratamientos clínicos, sino también de espacios donde se promueva la seguridad, la empatía y la participación de cada individuo. En ese sentido, cabe destacar, que en este volumen los lectores encontrarán un punto de convergencia entre la ciencia y el humanismo, donde los resultados de la investigación muestran que los procesos de enseñanza, intervención y acompañamiento están vinculados con la emotividad, la experiencia subjetiva y la historia de vida. De esta manera, la ciencia del bienestar humano se produce desde la escucha, la observación rigurosa y la acción ética.

Conflictos de intereses

Ninguno declarado por la autora.

Referencias

1. World Health Organization. World Mental Health Report: transforming mental health for all. [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [Citado el 17 de febrero del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
2. Vázquez FL, Hermida E, Díaz O, Torres Á, Otero P, Blanco V. Intervenciones psicológicas para cuidadores con síntomas depresivos: revisión sistemática y metanálisis. [Internet]. Revista Latinoamericana de Psicología. 2014 [Citado el 17 de febrero del 2025];46(3):178-188. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70021-4](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70021-4)
3. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing: basic principles, protocols, and procedures. 3rd ed. New York: Guilford Press; 2018.
4. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Guidelines for ICT in education policies and masterplans. [Internet]. 2022 [Citado el 17 de febrero del 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.54675/UXRW9380>



ISEO JOURNAL®

Este artículo científico se publica como acceso abierto y está protegido por la licencia Creative Commons Atribución-No Comercial (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), se autoriza su uso, distribución y reproducción no comercial, con la condición de citar adecuadamente la obra original.