



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

ESCUELA DE FORMACIÓN PEDAGÓGICA.

DEPTO. DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL.

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN CON ESPECIALIZACIÓN EN
ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL.**

**“IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL
FORTALECIMIENTO DE LA FORMACIÓN DE LOS FUTUROS
ORIENTADORES”**

Jeremy López

8-964-1018

Asesora:

Dra. MARIA GUADALUPE DOMINGUEZ PINTO.

2025

A los futuros orientadores: nunca olviden que no están solos. Su labor transforma vidas, y cada paso en su formación vale la pena.

Jeremy López

Contenido

Dedicatoria.....	1
Agradecimiento	1
Resumen	2
Abstract.....	3
Introducción.....	4
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Antecedentes.....	6
1.3 Justificación	8
1.4 Descripción:.....	9
1.5 Pregunta General y Específicas.....	12
1.5.1 Pregunta General.....	12
1.5.2. Preguntas Específicas	12
1.6 Hipótesis	12
1.6.1 hipótesis positiva:.....	12
1.6.2 hipótesis nula:	13
1.7 Objetivo General:.....	13
1.7.1 Objetivos Específicos:	13
1.8 Delimitación de la Investigación	13
1.8.1 Nivel Educativo.....	14
1.8.2 Ubicación Geográfica.....	14
1.9 Viabilidad de la Investigación	14
1.10 Limitaciones de la Investigación.....	15

2 Marco teórico	16
2.1. La salud mental y la formación del orientador	16
2.2. El bienestar mental en la formación de los orientadores	17
2.3. Principales desafíos que enfrentan los orientadores en su formación	19
2.4. Burnout académico	20
2.5. Legalidad de la salud mental en Panamá	22
2.6. Competencias socioemocionales en la formación del orientador	23
2.7. Bienestar Profesional y Salud Mental del Profesional de Ayuda	24
2.7.1. El Profesional de Ayuda y los Riesgos Ocupacionales.	24
2.7.2. Burnout o Agotamiento Laboral.....	25
2.7.3. Fatiga por Compasión y el Síndrome del Ayudante.....	26
2.7.4. Factores Contribuyentes al Deterioro de la Salud Mental.	26
2.8. Implicaciones para la Labor de los Orientadores Educativos	27
2.8.1. El Orientador como Espejo Terapéutico: Un Imperativo de Salud Emocional	28
2.8.2. La Función del Espejo Terapéutico	28
2.8.3. Fundamentos Éticos y de Modelaje.....	29
3 Marco Metodológico.....	29
3.1 Población	29
3.2 Muestra.....	32
3.3 Tipo de investigación.....	34
3.4 Nivel de investigación.....	34
.5 Método de investigación.....	34
3.6 Técnica e instrumento.	35

INFORME DE RESULTADOS	37
Resultado De Informe Estudiantes	37
Gráfica N°1	37
¿Sabe usted qué es la salud mental?.....	37
Gráfica N°2.....	37
¿Conoce usted algún recurso que ofrezca su universidad para atender problemas de salud mental?	37
Gráfica N°3.....	38
¿Considera usted que la salud mental es tan importante como la salud física?	38
Gráfica N°4.....	39
¿Sabe usted identificar cuándo necesita apoyo para su salud mental? ...	39
Gráfica N°5.....	39
¿Sabe usted identificar cuándo necesita apoyo para su salud mental? ...	39
Gráfica N°6.....	40
¿Qué tan a menudo siente usted ansiedad o tristeza relacionada con sus estudios?	40
Gráfica N°7	41
¿Siente usted que disfruta de sus actividades normales de cada día?	41
Gráfica N°8.....	42
¿Considera usted que los problemas de salud mental afectan su rendimiento académico?	42
Gráfica N°9.....	43
¿Con qué frecuencia practica usted técnicas de relajación como respiración profunda o meditación?	43
Gráfica N°10.....	44
¿Le resulta útil organizar su tiempo para reducir el estrés académico? ..	44
Gráfica N°11	45

¿Considera usted que las sesiones de manejo del estrés serían útiles para usted?.....	45
Gráfica N°12.....	46
¿Tiene usted hábitos regulares de sueño (al menos 7 horas por noche)?	46
Gráfica N°13.....	46
¿Practica usted alguna actividad física o recreativa con regularidad?.....	46
Gráfica N°14.....	47
¿Qué tan importante consideras usted cuidar tu salud mental?	47
Gráfica N°15.....	48
¿Conoces usted los servicios de apoyo psicológico que ofrece tu universidad?	48
Gráfica N°16.....	48
¿Has utilizado usted alguno de estos servicios?.....	48
Gráfica N°17	49
¿Consideras usted que tu universidad debería ofrecer más talleres sobre salud mental y bienestar?	49
Gráfica N°18.....	50
¿Sabes usted a quién acudir en tu universidad si necesitas apoyo emocional o psicológico?	50
Gráfica N°19.....	51
¿Estarías usted dispuesto a participar en actividades relacionadas con la salud mental?	51
Gráfica N°20.....	52
¿Qué tan satisfecho estás usted con los recursos de salud mental que actualmente ofrece tu universidad?	52
Gráfica N°21	53
¿Ha sentido que usted está desempeñando un papel útil en la vida?	53
Informe General De Resultados Del Cuestionario Estudiantil Sobre Salud Mental y Desempeño Académico.....	54

Resultado De Informe Docente	57
Gráfica N°1	57
¿Conoce usted lo que implica la salud mental?.....	57
Gráfica N°2.....	57
¿Sabe usted qué recursos relacionados con la salud mental ofrece la universidad?.....	57
Gráfica N°3.....	58
¿Considera usted que la salud mental afecta significativamente el rendimiento académico de los estudiantes?	58
Gráfica N°4.....	59
¿Cree usted que los estudiantes buscan ayuda cuando tienen problemas de salud mental?	59
Gráfica N°5.....	59
¿Con qué frecuencia identifica usted señales de estrés o ansiedad en sus estudiantes?	59
Gráfica N°6.....	60
¿Considera usted que la carga académica actual afecta negativamente la salud mental de los estudiantes?	60
Gráfica N°7	61
¿Siente usted que sus estudiantes tienen suficiente conocimiento sobre cómo cuidar su salud mental?	61
Gráfica N°8.....	61
¿Ha recibido usted capacitación para manejar problemas relacionados con la salud mental en el aula?	61
Gráfica N°9.....	62
¿Considera usted suficiente la cantidad de talleres o actividades relacionadas con salud mental ofrecidos por la universidad?	62
Gráfica N°10.....	63

¿Considera útil implementar más programas enfocados en la salud mental de los estudiantes?	63
Gráfica N°11	63
¿Participaría usted en actividades o talleres para apoyar la salud mental en su rol docente?.....	63
Gráfica N°12.....	64
¿Cree usted que los problemas de salud mental son un tema prioritario en la educación superior?	64
Gráfica N°13.....	64
¿Qué tan satisfecho está usted con las iniciativas actuales de la universidad relacionadas con salud mental?	64
Gráfica N°14.....	65
¿Recomendaría usted aumentar los recursos dedicados a la salud mental en la universidad?.....	65
Gráfica N°15.....	66
¿Considera usted que es necesario capacitar más a los docentes sobre salud mental?	66
Gráfica N°16.....	66
¿Siente usted que la universidad lo apoya emocionalmente en su rol como docente?	66
Gráfica N°17.....	67
¿Cree usted que los talleres grupales sobre salud mental también beneficiarían a los profesores?	67
Gráfica N°18.....	67
¿Qué tan accesibles son para usted los servicios de apoyo emocional ofrecidos por la universidad?	67
Gráfica N°19.....	68
¿Considera usted que sería útil desarrollar actividades conjuntas entre estudiantes y profesores.....	68

Informe General de Resultados del Cuestionario Docente sobre Salud Mental y Desempeño Académico.....	69
Conclusiones Generales.....	75
Docentes se recomienda:	79
Universidad se recomienda:	79
Referencias Bibliográficas:	80
Anexo	84

Dedicatoria

A mis padres y a mis hermanos, quienes han sido mi mayor inspiración, mi apoyo constante y la razón por la cual he logrado llegar hasta esta meta. Su confianza, sacrificio y amor incondicional me impulsaron a no rendirme y a continuar cada día con más fuerza. A ellos les debo este logro, que no es solo mío, sino de todos nosotros como familia.

Agradecimiento

A Dios, fuente de sabiduría, fortaleza y guía en cada paso de este proceso. Sin su presencia y bendición, este proyecto no habría sido posible.

A mi asesora, la Dra. María Guadalupe Domínguez Pinto, por su orientación, paciencia y dedicación constante, que fueron fundamentales para la realización de esta investigación.

Extiendo mi agradecimiento a la profesora Francia Nero, por sus valiosos aportes, motivación y acompañamiento académico.

También expreso mi más sincero agradecimiento a los estudiantes y adolescentes que participaron y colaboraron en el desarrollo de esta tesis, ya que con su disposición y sinceridad aportaron información esencial para el logro de los objetivos planteados.

A todos los profesores y compañeros que contribuyeron directa o indirectamente en este proceso, mi más profundo reconocimiento por su apoyo, comprensión y palabras de ánimo.

Este trabajo representa no solo un logro académico, sino el reflejo del esfuerzo, la fe y la perseverancia de todas las personas que creyeron en mí y me acompañaron en este camino.

Resumen

Esta investigación analiza la importancia de la salud mental en la formación de los futuros orientadores educativos de la Universidad de Panamá. El estudio parte del reconocimiento de que la salud mental es un factor esencial para el bienestar personal, el rendimiento académico y el desarrollo profesional, especialmente en una carrera que requiere habilidades socioemocionales, empatía y estabilidad psicológica para acompañar a otros en procesos de orientación. Se realizó un estudio cuantitativo-descriptivo con una muestra de 38 estudiantes de segundo, tercer y cuarto año, mediante la aplicación de cuestionarios que evaluaron niveles de ansiedad, estrés, estrategias de afrontamiento y conocimiento de los servicios de apoyo psicológico. Los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes reconoce la relevancia de la salud mental, pero muchos desconocen los recursos disponibles o no los utilizan, además de presentar altos niveles de ansiedad y dificultades en el manejo del estrés. Asimismo, el cuerpo docente coincide en que la salud mental influye directamente en el rendimiento académico y que la universidad debe ampliar los programas de apoyo. El estudio concluye que fortalecer la salud mental mediante estrategias preventivas y programas de intervención no solo mejora la formación académica y personal de los estudiantes, sino que también contribuye a su preparación profesional y al bienestar social.

Abstract

This research analyzes the importance of mental health in the training of future educational counselors at the University of Panama. The study is based on the recognition that mental health is an essential factor for personal well-being, academic performance, and professional development, especially in a field that requires socio-emotional skills, empathy, and psychological stability to support others in their guidance processes. A quantitative-descriptive study was conducted with a sample of 38 second-, third-, and fourth-year students through questionnaires that assessed levels of anxiety, stress, coping strategies, and awareness of psychological support services. The findings reveal that most students acknowledge the importance of mental health, but many are unaware of available resources or do not use them, and show high levels of anxiety and difficulty managing stress. Likewise, faculty members agree that mental health directly affects academic performance and that the university should expand support programs. The study concludes that strengthening mental health through preventive strategies and intervention programs not only improves students' academic and personal development but also enhances their professional preparation and contributes to social well-being.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental se define OMS:” como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. ;(2022)

La salud mental es un aspecto fundamental para el bienestar y el desarrollo de las personas. Sin embargo, muchas personas sufren problemas de salud mental que afectan su calidad de vida y su funcionamiento en diferentes ámbitos. Uno de estos ámbitos es el educativo, donde los estudiantes se enfrentan a diversas situaciones que pueden generar estrés, ansiedad, depresión o dificultades de aprendizaje. Estos problemas pueden tener consecuencias negativas para el rendimiento académico, la satisfacción estudiantil y la inserción laboral.

Con relación a la salud mental en los orientadores y el rol que desempeñan estos profesionales dentro de las instituciones educativas que implica enfrentarse constantemente a situaciones complejas y emocionalmente exigentes. De acuerdo con el artículo publicado por Escuela y Pedagogía – Educación Bogotá (2022), muchos orientadores escolares reconocen que su trabajo diario puede afectar directamente su bienestar psicológico.

Por tanto, es fundamental analizar la importancia de la salud mental en los futuros orientadores.

La presente investigación aborda la salud mental de los estudiantes universitarios, pertenecientes a la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Panamá.

Se parte de la premisa de que los estudiantes de orientación son una población especialmente vulnerable a los problemas de salud mental, debido a las características y demandas propias. Se plantea como objetivo general analizar la situación de la salud mental de los estudiantes de orientación de la Universidad de Panamá, identificando los factores que la influyen y las necesidades que tienen

respecto a los servicios de atención psicológica. Asimismo, se propone diseñar e implementar estrategias para mejorar la salud mental de los estudiantes de orientación, tanto a nivel individual como colectivo.

Para el logro de los objetivos, se realizará una investigación de tipo cuantitativa. Se utilizarán fuentes primarias y secundarias, tales como cuestionarios, entrevistas, revisión bibliográfica. Se espera que esta investigación contribuya al conocimiento sobre la importancia de la salud mental de los estudiantes universitarios en orientación. Así mismo, se espera contribuya a la mejora de la calidad educativa y al desarrollo humano y social del país.

1.1 Planteamiento del problema

Según la organización UNICEF: La salud mental se refiere al estado emocional, psicológico y social de cada persona. Este estado influye directamente en la manera en que el individuo enfrenta el estrés, establece relaciones interpersonales, toma decisiones y se adapta a los diferentes desafíos de la vida. (2023)

La salud mental es un aspecto fundamental para el bienestar y el desarrollo de las personas. Sin embargo, muchas personas sufren problemas de salud mental que afectan su calidad de vida y su funcionamiento en diferentes ámbitos. Uno de estos ámbitos es el educativo, donde los estudiantes se enfrentan a diversas situaciones que pueden generar estrés, ansiedad, depresión o dificultades de aprendizaje. Estos problemas pueden tener consecuencias negativas para el rendimiento académico, la satisfacción estudiantil y la inserción laboral.

El problema que se plantea en esta investigación, gira en torno a: **¿Cuál es la situación de la salud mental de los estudiantes de la Licenciatura en orientación de la Universidad de Panamá? ¿Qué factores influyen en la salud mental de estos estudiantes? ¿Qué necesidades y demandas tienen respecto a los servicios de atención psicológica? ¿Qué estrategias se pueden implementar para mejorar la salud mental de los estudiantes de orientación?**

Este problema es relevante e importante para el ámbito educativo, social y sanitario del país. La salud mental no solo influye en el bienestar individual y social de los estudiantes, sino también en su desempeño académico y profesional. Los estudios han demostrado que los problemas de salud mental pueden afectar negativamente el rendimiento, la asistencia a clases, la participación en actividades extracurriculares, la retención estudiantil y la inserción laboral. Por el contrario, una buena salud mental puede favorecer el aprendizaje significativo, el desarrollo personal y profesional, la creatividad y la innovación. Además, los estudiantes de orientación son futuros profesionales que tendrán un rol importante en el acompañamiento y la orientación de otras personas, por lo que su salud mental es clave para el ejercicio ético y responsable de su profesión.

1.2 Antecedentes

La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido objeto de estudio, siendo un eje central en las investigaciones actuales debido a su estrecha relación con el rendimiento académico, el desarrollo personal y la formación profesional. En este contexto, diversas investigaciones han abordado la importancia del bienestar psicológico en el proceso educativo, aportando evidencias valiosas para comprender cómo influye en la preparación de los futuros orientadores.

En primer lugar, la investigación desarrollada por Y. Chunga (2021) se centró en analizar cómo los factores emocionales y psicológicos influyen directamente en el desempeño académico de los estudiantes de la Licenciatura en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá. El estudio tuvo como propósito principal evidenciar la relación entre la salud mental —particularmente el manejo de las emociones, la ansiedad y el estrés académico— y el proceso de formación universitaria. Los resultados mostraron que el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como la inteligencia emocional y la autorregulación, contribuye significativamente al mejor desempeño académico y a una preparación profesional más sólida. Asimismo, se destacó que la incorporación de programas de apoyo psicológico dentro de las universidades puede ser una estrategia eficaz

para promover el bienestar mental y optimizar la formación integral de los futuros orientadores.

Por otra parte, la investigación realizada por Robles (2020) titulada “Salud mental en adolescentes universitarios” profundizó en la prevalencia de problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y el estrés en estudiantes de educación superior, así como en las principales causas y consecuencias asociadas a estas condiciones. Los hallazgos evidenciaron que un porcentaje significativo de jóvenes presenta malestar emocional que afecta su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su capacidad de adaptación a las exigencias universitarias. Además, el estudio subrayó la necesidad de que las instituciones de educación superior integren programas preventivos y estrategias de acompañamiento psicológico que promuevan el bienestar integral del estudiantado, fortaleciendo de esta manera la formación profesional y el desarrollo de competencias fundamentales en el futuro orientador.

Finalmente, el “Estudio comparativo sobre estigmas de trastornos mentales entre estudiantes de Psicología de primer y último año” desarrollado por la Universidad Interamericana de Panamá (UIP, 2022) aporta otra perspectiva relevante al analizar cómo el proceso formativo influye en la percepción, comprensión y actitud hacia la salud mental. Los resultados revelaron que, mientras los estudiantes de primer año muestran mayores niveles de estigmatización y desconocimiento, aquellos en etapas más avanzadas de la carrera presentan una visión más empática, informada y profesional sobre los trastornos mentales. Esto demuestra que el contacto con experiencias clínicas, la formación continua y la educación especializada desempeñan un papel clave en la transformación de actitudes, el desarrollo de competencias socioemocionales y la capacidad de brindar un acompañamiento adecuado en contextos educativos y comunitarios.

En conjunto, estas tres investigaciones coinciden en destacar que la salud mental no solo es un componente esencial del bienestar estudiantil, sino también un pilar fundamental en la formación integral del futuro orientador. Su abordaje adecuado dentro de los programas universitarios contribuye al desarrollo de profesionales más

preparados, empáticos y capaces de responder eficazmente a las necesidades psicológicas y emocionales de las poblaciones con las que trabajarán.

1.3 Justificación

La salud mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar una contribución positiva a su comunidad. Sin embargo, muchos estudiantes enfrentan problemas de salud mental que afectan su funcionamiento personal, social y académico.

Algunos factores que pueden generar estrés o malestar en los estudiantes son: la transición a la vida universitaria, las exigencias académicas, las dificultades económicas, las relaciones interpersonales, la incertidumbre sobre el futuro profesional, la pandemia por COVID-19, entre otros. Estos factores pueden provocar síntomas como ansiedad, depresión, baja autoestima, falta de motivación, aislamiento social, consumo de sustancias, ideación suicida, etc.

Los estudiantes de la Licenciatura en Orientación son una población especialmente vulnerable a los problemas de salud mental, ya que además de enfrentar las mismas dificultades que el resto de los estudiantes, tienen que lidiar con las demandas propias de su carrera. La orientación es una disciplina que implica acompañar a otras personas en sus procesos vitales, educativos y laborales, lo que requiere una alta capacidad empática, comunicativa y reflexiva. Los estudiantes de orientación deben desarrollar estas competencias a lo largo de su formación, lo que implica un constante autoconocimiento y una adecuada gestión emocional. Asimismo, deben estar preparados para intervenir en situaciones complejas o críticas que pueden afectar a sus futuros usuarios o clientes. Todo esto puede generar un alto nivel de estrés, ansiedad o desgaste profesional en los estudiantes de orientación.

Según un artículo publicado en la revista Hacia la Luz, muchos estudiantes se han visto en la necesidad de desertar de las aulas de las distintas facultades de la Universidad de Panamá debido a los efectos colaterales de la pandemia por COVID-19, en su salud mental. Algunos factores que han influido son la falta de acceso a

internet, la dificultad para adaptarse a la modalidad virtual, la pérdida o disminución del ingreso familiar, el aumento del estrés y la ansiedad, y la falta de apoyo emocional. El artículo recomienda fortalecer los servicios de atención psicológica y orientación vocacional para los estudiantes universitarios. García, D. (2021, 10 octubre). Salud mental y sus efectos colaterales en la pandemia – CSS Noticias. <https://prensa.css.gob.pa/2021/10/10/salud-mental-y-sus-efectoscolaterales-en-pandemia/>

Estos datos muestran la necesidad de implementar acciones para mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios en los estudiantes de Licenciatura en orientación en particular. La salud mental no solo influye en el bienestar individual y social de los estudiantes, sino también en su desempeño académico y profesional.

Los estudios han demostrado que los problemas de salud mental pueden afectar negativamente el rendimiento, la asistencia a clases, la participación en actividades extracurriculares, la retención estudiantil y la inserción laboral. Por el contrario, una buena salud mental puede favorecer el aprendizaje significativo, el desarrollo personal y profesional, la creatividad y la innovación.

Los estudiantes de orientación de la Universidad de Panamá presentan una situación de salud mental diferente a la de los estudiantes de otras carreras universitarias, debido a las características y demandas propias de su carrera.

1.4 Descripción:

La presente investigación se propone diagnosticar de manera integral el estado de la salud mental de los estudiantes de segundo, tercer y cuarto año de la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá, caracterizar los principales factores de riesgo y protección asociados, y generar una propuesta de intervención educativa orientada a la promoción del bienestar y la prevención del malestar psicológico en esta población.

El estudio se desarrolla en la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela de Formación Pedagógica, durante el año académico 2025. La población accesible

corresponde a 59 estudiantes del turno diurno; no obstante, la muestra efectiva quedó conformada por 38 participantes que completaron el instrumento de manera voluntaria y anónima. De forma complementaria, se aplicó un cuestionario a 6 docentes del área con el fin de triangular la información y obtener la mirada institucional sobre el bienestar estudiantil y la pertinencia de acciones formativas específicas en salud mental.

Se emplearon dos instrumentos estructurados: (a) un cuestionario para estudiantes y (b) un cuestionario para docentes. El instrumento estudiantil recoge datos sociodemográficos y se organiza en seis áreas temáticas: (1) salud mental general; (2) bienestar emocional; (3) estrategias de manejo del estrés; (4) autocuidado (sueño y actividad física); (5) percepciones y uso de servicios universitarios de apoyo psicológico; y (6) reflexión personal (sentido de utilidad, disposición a participar en actividades de bienestar). El instrumento para docentes aborda: (1) conocimiento sobre salud mental; (2) observación de signos de malestar en el estudiantado; (3) estrategias institucionales vigentes; (4) opiniones sobre programas y disposición a participar; (5) prioridad del tema en educación superior; y (6) percepción del apoyo institucional al propio docente. Ambos cuestionarios fueron revisados por la asesora del trabajo para asegurar claridad, pertinencia y adecuación al contexto universitario.

Las variables centrales del estudio incluyen: ansiedad y tristeza relacionadas con los estudios, estrés académico, pérdida de sueño, hábitos de autocuidado (sueño y actividad física), uso y satisfacción con los servicios de apoyo psicológico, organización del tiempo, práctica de técnicas de relajación, percepción de impacto de la salud mental en el rendimiento académico, y disposición a participar en talleres. Estas variables se operacionalizan mediante ítems cerrados tipo opción múltiple y escalas de frecuencia/acuerdo, definidos para posibilitar un análisis descriptivo claro (porcentajes y frecuencias) y la construcción de tablas y gráficos de interpretación sencilla.

El procedimiento contempló cuatro fases: (1) planificación y validación de instrumentos (revisión experta de contenido y ajustes de forma); (2) aplicación a la

muestra estudiantil y docente en espacios académicos previamente coordinados, garantizando voluntariedad y anonimato; (3) sistematización de datos en planillas electrónicas; y (4) análisis descriptivo con apoyo de herramientas informáticas (por ejemplo, Excel) para obtener indicadores sintéticos y visualizaciones. Cuando corresponde, se realizan comparaciones descriptivas por año de estudio y otras variables de caracterización básica para identificar perfiles de riesgo y oportunidades de mejora.

Desde el punto de vista ético, la investigación respeta los principios de consentimiento informado, confidencialidad, anonimato y no maleficencia. No se recaban datos sensibles identificables; las respuestas se emplean únicamente con fines académicos; y se informa a los participantes sobre los canales institucionales de apoyo disponibles. El estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos más allá de los mínimos, y busca beneficios directos para la comunidad académica a través de recomendaciones y una propuesta formativa de bajo costo y alta aplicabilidad.

Finalmente, los hallazgos alimentan una propuesta de intervención educativa alineada con las necesidades detectadas: talleres breves sobre manejo del estrés y ansiedad, higiene del sueño, organización del tiempo y derivación efectiva a servicios de apoyo; así como acciones de sensibilización docente para consolidar prácticas de aula saludables (pausas activas, recordatorios de la ruta de ayuda y ajustes razonables en picos de carga académica). Con ello, la investigación no solo describe el problema, sino que ofrece un camino práctico para fortalecer la salud mental y, en consecuencia, la formación personal y profesional de los futuros orientadores.

1.5 Pregunta General y Específicas

1.5.1 Pregunta General

¿Cuál es la situación actual de la salud mental en los estudiantes de segundo, tercer y cuarto año de la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá, y cómo influye en su formación académica y personal?

1.5.2. Preguntas Específicas

1. ¿Cuáles son los niveles de ansiedad, estrés y depresión que presentan los estudiantes de orientación educativa de segundo, tercer y cuarto año?
2. ¿Qué factores personales, académicos y sociales afectan la salud mental de estos estudiantes?
3. ¿Qué estrategias utilizan los estudiantes para el manejo del estrés y la ansiedad durante su formación profesional?
4. ¿Qué percepción tienen los estudiantes y profesores sobre los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?
5. ¿Qué tipo de intervención educativa puede contribuir a fortalecer la salud mental y el bienestar académico de los estudiantes de orientación?

1.6 Hipótesis

1.6.1 hipótesis positiva:

“Existe una correlación significativa y positiva entre los niveles de estrés percibido y el desconocimiento de los servicios de apoyo psicológico institucional en los estudiantes de la Licenciatura en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá”.

1.6.2 hipótesis nula:

“No existe una correlación significativa y positiva entre los niveles de estrés percibido y el desconocimiento de los servicios de apoyo psicológico institucional en los estudiantes de la Licenciatura en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá”.

1.7 Objetivo General:

Diagnosticar la situación actual de la salud mental de los futuros orientadores para proponer un programa de promoción y prevención.

1.7.1 Objetivos Específicos:

- Establecer la situación de salud mental en la población objetivo
- Identificar los principales factores de riesgo y necesidades de atención psicológica
- Diseñar un programa de intervención en salud mental adaptado a las necesidades detectadas
- Implementar estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad
- Fomentar el apoyo social y las redes entre pares
- Promover hábitos de vida saludables

1.8 Delimitación de la Investigación

La investigación se centra en los estudiantes de segundo, a cuarto año de la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Panamá. Se delimita al análisis de los factores que afectan la salud mental, sus implicaciones en el desempeño académico y las estrategias de promoción y prevención que se puedan implementar. El estudio abarca el periodo académico 2025 y considera únicamente a los estudiantes del turno diurno, con una muestra

de 38 participantes. De igual manera se utiliza una muestra simbólica de docentes para triangular la información.

1.8.1 Nivel Educativo

El estudio se desarrolla en el nivel universitario, específicamente en el programa de Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional, dirigido a estudiantes de segundo, tercer y cuarto año de formación.

1.8.2 Ubicación Geográfica

La investigación se lleva a cabo en la Universidad de Panamá, ubicada en la ciudad de Panamá, República de Panamá. El trabajo de campo se desarrolla en la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela de Formación Pedagógica, Departamento de Orientación Educativa y Profesional.

1.9 Viabilidad de la Investigación

La presente investigación es viable desde el punto de vista técnico, ético y económico. En primer lugar, la población accesible de 59 estudiantes de la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional, quienes manifestaron disposición para participar mediante encuestas anónimas. Además, se dispone de los instrumentos necesarios para la recolección de datos, como cuestionarios estructurados y sesiones educativas planificadas, ya validadas por la asesora del proyecto.

En cuanto a los recursos humanos y materiales, el proyecto cuenta con el respaldo de la Facultad de Ciencias de la Educación, así como con la asesoría docente y el apoyo de profesionales en psicología y orientación. Los recursos económicos son mínimos, ya que los materiales didácticos utilizados en las sesiones (presentaciones, hojas, fichas y vídeos) son de fácil acceso y no representan un gasto elevado. Por otro lado, el análisis estadístico de los resultados se realizará

con herramientas informáticas disponibles (como Excel), lo cual facilita el procesamiento y la interpretación de los datos. Finalmente, la investigación no representa ningún riesgo para los participantes, ya que respeta la confidencialidad de la información, promueve el bienestar psicológico y sigue los principios éticos establecidos para estudios con población universitaria.

1.10 Limitaciones de la Investigación

Esta investigación presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al momento de interpretar sus resultados. En primer lugar, aunque se seleccionó una población inicial de 59 estudiantes, la participación efectiva se redujo a 38, lo cual representa una disminución significativa en la muestra esperada y puede afectar la representatividad de los hallazgos. Además, el estudio se enfocó exclusivamente en estudiantes del turno diurno de la Licenciatura en Orientación Educativa y Profesional, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a estudiantes de otros turnos o modalidades. Otro aspecto que considerar es que los datos fueron recolectados a través de cuestionarios de autoinforme, lo cual puede introducir sesgos en las respuestas, ya que dependen de la percepción personal de los participantes. Asimismo, el tiempo disponible para la implementación del programa educativo fue limitado, lo que impide observar los efectos de las estrategias propuestas a largo plazo. Finalmente, existen factores externos no controlados, como situaciones económicas, familiares o sociales, que también influyen en el estado emocional de los estudiantes, pero que no fueron abordados de forma directa en esta investigación. A pesar de estas limitaciones, el estudio ofrece una visión valiosa sobre el estado de la salud mental en esta población universitaria y plantea una base sólida para futuras investigaciones e intervenciones más amplias.

2 Marco teórico

2.1. La salud mental y la formación del orientador

La salud mental es un componente esencial del bienestar humano, pues influye directamente en la manera en que las personas piensan, sienten, se relacionan con los demás y afrontan los desafíos cotidianos. No se trata únicamente de la ausencia de trastornos mentales, sino de un estado de equilibrio emocional, psicológico y social que permite a cada individuo desarrollar su potencial, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud la define como “un estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y contribuir a su comunidad” (OMS, 2022). Esta perspectiva integral resalta que el bienestar mental es tan fundamental como la salud física para el desarrollo humano.

En el ámbito educativo, la salud mental adquiere un papel crucial, especialmente en la formación de futuros orientadores. Estos profesionales no solo requieren competencias académicas y técnicas, sino también estabilidad emocional, autoconocimiento y habilidades socioemocionales para acompañar adecuadamente a estudiantes en sus procesos de crecimiento personal, académico y social. La formación de orientadores implica preparar a personas capaces de brindar apoyo psicológico, promover el bienestar y facilitar procesos de adaptación y toma de decisiones, lo que requiere que ellos mismos mantengan una salud mental sólida y equilibrada (UNESCO, 2021). Cuando un futuro orientador goza de un adecuado estado mental, puede comprender mejor las necesidades de los demás, manejar sus propias emociones de manera asertiva y generar entornos seguros que favorezcan el aprendizaje y el desarrollo humano.

Además, el fortalecimiento de la salud mental durante la formación profesional contribuye al desarrollo de competencias fundamentales como la empatía, la comunicación efectiva y la resiliencia. Estas habilidades permiten al orientador establecer vínculos de confianza con los estudiantes, intervenir de manera oportuna

en situaciones de riesgo y promover estrategias de afrontamiento saludables (Fernández y López, 2020). Por el contrario, la falta de atención a la salud mental en esta etapa puede traducirse en dificultades para manejar el estrés académico, el síndrome de agotamiento y una disminución en la calidad de la atención educativa ofrecida.

Por ello, las instituciones formadoras deben integrar en sus planes curriculares estrategias que promuevan el autocuidado, la gestión emocional y el apoyo psicológico, garantizando que los futuros orientadores estén preparados no solo en conocimientos técnicos, sino también en capacidades personales que les permitan afrontar con éxito los retos de su labor profesional. Tal como señala la Asociación Americana de Consejería Escolar, “el bienestar integral del consejero es un requisito indispensable para ofrecer un acompañamiento significativo y efectivo a los estudiantes” (ASCA, 2021). Así, la salud mental no es un aspecto accesorio en la formación del orientador, sino un pilar sobre el cual se construye su identidad profesional y su capacidad de transformación social.

2.2. El bienestar mental en la formación de los orientadores

El bienestar mental es un componente fundamental en el proceso de formación de los orientadores, ya que constituye la base sobre la cual se desarrollan sus competencias personales, profesionales y emocionales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental implica un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva, desarrollar sus capacidades y contribuir a su comunidad. Cuando este principio se aplica al ámbito educativo, el bienestar mental se convierte en un pilar indispensable para que los futuros orientadores puedan acompañar eficazmente a los estudiantes, gestionar situaciones complejas y generar entornos saludables en los espacios de aprendizaje.

Durante la formación profesional, el bienestar mental no solo favorece la estabilidad emocional del orientador, sino que también potencia habilidades como la resiliencia, la empatía y la inteligencia emocional. Como señalan Álvarez-Ramírez y García-

Hernández (2019), estos elementos son determinantes para prevenir el agotamiento profesional, mejorar la satisfacción laboral y aumentar el compromiso con la tarea educativa. Asimismo, el desarrollo de la inteligencia emocional influye directamente en la calidad de la relación con los estudiantes y en la capacidad del orientador para intervenir en situaciones de riesgo de manera oportuna y efectiva (Pérez y Ramírez, 2020).

Por otra parte, la carencia de un adecuado bienestar mental durante la formación puede generar consecuencias negativas tanto en el ámbito personal como en el profesional. De acuerdo con el estudio realizado por la Escuela de Pedagogía de Bogotá (2023), los orientadores que presentan altos niveles de estrés o desgaste emocional suelen tener dificultades para establecer vínculos empáticos, mostrar desmotivación en su desempeño y ofrecer un acompañamiento limitado a las necesidades estudiantiles. Esto demuestra que el bienestar mental no es un elemento accesorio, sino un factor determinante que incide directamente en la calidad del servicio educativo.

Las instituciones formadoras juegan un papel clave en este proceso, pues deben garantizar espacios curriculares y extracurriculares orientados al fortalecimiento del bienestar psicológico de los futuros orientadores. Garita Pulido (2013) destaca que la orientación debe asumirse no solo como una estrategia de intervención ante problemas ya existentes, sino también como una acción preventiva que fomente el autocuidado, el desarrollo personal y el crecimiento emocional del estudiante universitario. En esta misma línea, la UNESCO (2021) señala que los programas académicos deben incorporar componentes de salud mental y apoyo emocional, dado que estos contribuyen a formar profesionales capaces de promover entornos inclusivos, saludables y resilientes.

En definitiva, el bienestar mental en la formación de los orientadores constituye la base sobre la cual se construye su identidad profesional, su vocación de servicio y su capacidad transformadora. La evidencia científica respalda que invertir en el bienestar psicológico de estos futuros profesionales repercute en su rendimiento académico, en su desempeño laboral y en la calidad de la orientación que ofrecen

a la comunidad educativa (ASCA, 2021). Por ello, su cuidado no debe ser entendido como una tarea secundaria, sino como un componente esencial del proceso formativo.

2.3. Principales desafíos que enfrentan los orientadores en su formación

La formación de los orientadores es un proceso complejo que implica mucho más que la adquisición de conocimientos teóricos; requiere el desarrollo de habilidades socioemocionales, competencias comunicativas, capacidades de análisis y una profunda comprensión de las dinámicas humanas. Sin embargo, a lo largo de este proceso, los futuros orientadores enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar su desarrollo personal, académico y profesional. Según la UNESCO (2021), uno de los retos más relevantes es la falta de integración de la salud mental dentro de los programas formativos, lo que limita el desarrollo del bienestar psicológico y de las habilidades necesarias para acompañar a otros en contextos educativos. Esta carencia se traduce en dificultades para manejar el estrés, el agotamiento emocional y la sobrecarga laboral, factores que inciden directamente en la calidad de la formación y el ejercicio profesional.

Otro de los desafíos más frecuentes es la falta de recursos institucionales y espacios adecuados para la práctica profesional. De acuerdo con Garita Pulido (2013), muchos programas de formación en orientación carecen de herramientas suficientes para desarrollar las competencias necesarias en contextos reales, lo que provoca inseguridad, ansiedad y dificultades en el proceso de transición al campo laboral. Además, la escasez de supervisión psicológica o acompañamiento emocional durante la etapa universitaria limita las oportunidades de crecimiento personal y profesional, generando en muchos casos una sensación de soledad y vulnerabilidad en los estudiantes de orientación (Escuela de Pedagogía de Bogotá, 2023).

A esto se suma el desafío de enfrentar contextos sociales cada vez más complejos y diversos, en los que los futuros orientadores deben desarrollar competencias

interculturales, habilidades para gestionar conflictos y capacidad para intervenir en problemáticas socioemocionales que excedan el ámbito académico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el aumento de los problemas de salud mental entre niños, adolescentes y jóvenes en entornos educativos exige que los orientadores estén preparados para abordar situaciones de ansiedad, depresión, acoso escolar y violencia intrafamiliar, lo cual representa un reto significativo durante su proceso de formación.

Asimismo, la presión académica y la exigencia de mantenerse actualizados en teorías, metodologías y normativas educativas constituyen otro desafío importante. Como señalan Álvarez-Ramírez y García-Hernández (2019), el orientador en formación debe adaptarse constantemente a cambios curriculares, avances científicos y nuevas demandas del sistema educativo, lo que puede generar niveles elevados de estrés y disminuir la motivación. Por último, factores como la falta de reconocimiento social de la labor orientadora, los prejuicios sobre la salud mental y la escasa valoración institucional del rol que desempeñan también afectan negativamente su proceso formativo (ASCA, 2021).

En síntesis, los desafíos que enfrentan los orientadores en su formación son múltiples y están interrelacionados. Van desde limitaciones institucionales y recursos insuficientes hasta la sobrecarga emocional, la presión social, el escaso acompañamiento psicológico y la necesidad de adaptarse a contextos educativos cada vez más demandantes. Afrontar estos retos requiere una formación integral que incluya el desarrollo de competencias personales, socioemocionales y profesionales, así como políticas educativas que garanticen espacios de apoyo y fortalecimiento del bienestar mental de los futuros orientadores.

2.4. Burnout académico

El síndrome de burnout académico es una de las problemáticas más comunes que afectan a los estudiantes universitarios, incluidos aquellos que se preparan para desempeñarse como orientadores. Este síndrome, descrito inicialmente por Maslach y Jackson (1981), se caracteriza por tres dimensiones principales: el

agotamiento emocional, que implica la sensación de no poder continuar con las tareas académicas; el cinismo o desapego, que se manifiesta como una actitud negativa o indiferente hacia los estudios; y la ineficacia percibida, que consiste en la percepción de no ser competente o de no alcanzar los objetivos propuestos. En el contexto formativo de los orientadores, estas manifestaciones pueden comprometer seriamente su aprendizaje, su desarrollo personal y su futura labor profesional.

Durante la formación profesional, el burnout puede surgir debido a la combinación de altos niveles de exigencia académica, falta de recursos de afrontamiento, sobrecarga de tareas y expectativas institucionales elevadas. Según Escuderos et al. (2017), el burnout académico afecta directamente el rendimiento y la salud mental de los estudiantes, y su prevalencia tiende a aumentar conforme avanzan los años de estudio. Además, factores como la ambigüedad de rol, la presión por cumplir con múltiples responsabilidades y la falta de acompañamiento emocional incrementan el riesgo de que los estudiantes orientadores desarrollen este síndrome (Romero et al., 2023).

Un aspecto importante a considerar es que el burnout no se relaciona únicamente con factores externos, sino también con aspectos internos como la baja motivación, la escasa autorregulación emocional y una percepción reducida de autoeficacia. Según Gaeta González y Dillarza Ramos (2021), estas variables influyen directamente en el grado de agotamiento emocional y en la capacidad del estudiante para mantener el compromiso con su proceso académico. Asimismo, la resiliencia y la inteligencia emocional actúan como factores protectores que reducen el riesgo de sufrir burnout, al permitir una mejor gestión de las emociones y una actitud más positiva ante los desafíos (Andreu-Moñino et al., 2024).

En el caso específico de los futuros orientadores, el burnout académico puede tener consecuencias graves, ya que limita su capacidad de acompañar a otros, afecta sus habilidades de escucha y empatía, y reduce su disposición para intervenir en situaciones complejas. Por ello, es esencial que las instituciones educativas implementen estrategias preventivas, como talleres de manejo del estrés,

programas de apoyo psicológico, tutorías personalizadas y actividades que promuevan el autocuidado (Fuentes de estrés y síndrome de burnout en orientadores, s.f.). El desarrollo de competencias socioemocionales, el fortalecimiento de la inteligencia emocional y la creación de entornos académicos saludables son medidas clave para prevenir el agotamiento y garantizar un proceso formativo exitoso.

2.5. Legalidad de la salud mental en Panamá

En Panamá, la salud mental ha ido ganando relevancia dentro del marco legal y de las políticas públicas, especialmente en las últimas dos décadas. Aunque la Constitución Política de 1972 (reformada en 2004) ya establecía el derecho de toda persona a la salud integral, incluyendo la mental, fue a partir de la década del 2000 cuando comenzaron a implementarse políticas específicas orientadas a este ámbito. El Plan Nacional de Salud Mental de 2005 y el Plan Estratégico de Salud Mental 2016-2017 representaron los primeros esfuerzos por integrar la promoción, prevención, atención y rehabilitación desde un enfoque comunitario y con perspectiva de derechos humanos (MINSA, 2022).

El avance más significativo se dio con la promulgación de la Ley 364 del 6 de febrero de 2023, que reconoce la salud mental como un derecho humano fundamental y garantiza su cobertura en todo el territorio nacional. Esta ley, aprobada por la Asamblea Nacional y sancionada por el Órgano Ejecutivo, establece derechos específicos de los pacientes, como el acceso a atención psicológica y psiquiátrica, la confidencialidad de la información, la rehabilitación, la no discriminación, la información veraz y la inserción social (Gaceta Oficial, 2023). Además, ordena que el Estado ofrezca servicios gratuitos y de calidad, prohíbe la discriminación por razones de salud mental en los seguros médicos y fomenta campañas de prevención y programas de rehabilitación psicosocial (MINSA, 2023).

Posteriormente, el Decreto Ejecutivo N.º 61 del 27 de junio de 2024 reglamentó esta ley, detallando sus objetivos y principios fundamentales. Entre ellos destacan: garantizar el derecho humano a la salud mental, promover la prevención de

trastornos mentales, asegurar el acceso a servicios sin distinción de edad, sexo o condición socioeconómica, establecer estándares de calidad en la atención y eliminar prácticas abusivas o discriminatorias en el tratamiento (MINSA, 2024). Asimismo, Panamá creó la Comisión Nacional para el Abordaje Integral de las Conductas de Riesgo Suicida y un sistema de vigilancia epidemiológica, en respuesta al aumento de casos relacionados con salud mental. Según estadísticas oficiales, la tasa de suicidio en el país fue de 3,5 por cada 100.000 habitantes en 2018, lo que impulsó políticas públicas enfocadas en la prevención (OPS, 2023).

Este marco legal evidencia un cambio profundo en el enfoque de salud mental en Panamá, que pasa de ser considerado un asunto clínico a ser reconocido como un derecho humano integral. Su objetivo principal es garantizar que toda persona pueda acceder a servicios de salud mental de calidad, inclusivos y sin discriminación, promoviendo así el bienestar individual y colectivo a lo largo del ciclo de vida.

2.6. Competencias socioemocionales en la formación del orientador

Las competencias socioemocionales constituyen uno de los pilares fundamentales en la formación integral de los futuros orientadores, ya que les permiten desenvolverse eficazmente en contextos educativos, establecer relaciones interpersonales saludables y brindar acompañamiento significativo a los estudiantes. Según la UNESCO (2021), estas competencias abarcan un conjunto de habilidades, actitudes y valores que posibilitan a las personas reconocer y gestionar sus emociones, tomar decisiones responsables, establecer vínculos empáticos y construir relaciones basadas en el respeto y la colaboración. En el ámbito de la orientación educativa, su desarrollo es esencial porque el orientador trabaja directamente con las dimensiones emocionales, sociales y psicológicas de los estudiantes, las familias y la comunidad.

Entre las competencias más relevantes se encuentran la inteligencia emocional, la empatía, la comunicación asertiva, la autorregulación emocional y la resolución de

conflictos. Goleman (1996) sostiene que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones propias y ajenas, y representa un factor decisivo en la eficacia del trabajo orientador. Bisquerra (2012) señala que la empatía es la base de toda relación de ayuda, pues permite al orientador entender las necesidades del otro y responder de manera adecuada. Estas competencias son necesarias no solo para acompañar procesos personales, sino también para intervenir en situaciones de crisis, fomentar ambientes escolares inclusivos y promover el bienestar integral (ASCA, 2021).

La formación socioemocional no se adquiere de manera espontánea, sino que requiere procesos pedagógicos intencionados, prácticas supervisadas y experiencias reflexivas. Pérez y Ramírez (2020) destacan que incluir espacios académicos destinados a fortalecer estas habilidades contribuye a mejorar la calidad de la intervención educativa. Además, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) advierte que la ausencia de estas competencias puede derivar en mayores niveles de estrés laboral, menor satisfacción profesional y un acompañamiento menos efectivo por parte del orientador.

En síntesis, las competencias socioemocionales representan el núcleo de la labor del orientador, pues le otorgan las herramientas necesarias para establecer relaciones empáticas, gestionar situaciones complejas y generar entornos que favorezcan el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Formar orientadores con estas competencias significa apostar por profesionales capaces de transformar positivamente las dinámicas educativas y contribuir al bienestar social desde un enfoque humano.

2.7. Bienestar Profesional y Salud Mental del Profesional de Ayuda

2.7.1. El Profesional de Ayuda y los Riesgos Ocupacionales.

El bienestar profesional y la salud mental del profesional que trabaja en áreas de ayuda (orientación, psicología, trabajo social, medicina, entre otros) constituyen un foco de atención crucial en la literatura académica. La naturaleza intrínsecamente demandante de estas profesiones somete a los individuos a una tensión emocional

constante, alta carga de trabajo y expectativas de desempeño elevadas que, sin una gestión adecuada, comprometen su estabilidad emocional y física (Montgomery & Rupp, 2005).

La exposición prolongada y sin tregua a situaciones de sufrimiento, trauma y crisis puede resultar en fenómenos de agotamiento que impactan negativamente tanto la eficacia del servicio como la calidad de vida del profesional. En este contexto, la investigación se ha centrado en dos constructos principales: el burnout (agotamiento laboral) y la fatiga por compasión (que abarca el "síndrome del ayudante").

2.7.2. Burnout o Agotamiento Laboral.

El Burnout es un síndrome psicológico tridimensional que surge como respuesta directa al estrés laboral crónico no gestionado eficazmente en el contexto de las relaciones interpersonales de trabajo.

Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) definieron el burnout a partir de tres dimensiones interrelacionadas:

1. Agotamiento Emocional (Emotional Exhaustion): Sentimiento de estar sobrecargado y drenado de recursos emocionales.
2. Despersonalización (Depersonalization): Desarrollo de actitudes cínicas, distantes e impersonales hacia los receptores del servicio (pacientes, estudiantes o clientes).
3. Baja Realización Personal (Reduced Personal Accomplishment): Tendencia a evaluar negativamente el propio trabajo y sentirse ineficaz en la labor profesional.

En el contexto de la orientación educativa, el burnout se manifiesta como desmotivación, un profundo sentido de impotencia y una disminución de la empatía, lo cual socava la alianza terapéutica o de ayuda y reduce significativamente la calidad del acompañamiento ofrecido a los estudiantes (Maslach & Leiter, 2017).

2.7.3. Fatiga por Compasión y el Síndrome del Ayudante.

A diferencia del burnout, que es resultado del estrés organizacional, la Fatiga por Compasión (Compassion Fatigue) es la manifestación del costo de cuidar a otros o querer ayudar a otros, especialmente a aquellos que han experimentado sufrimiento o trauma.

Figley (1995) la definió como un "estrés resultante de ayudar o querer ayudar a una persona traumatizada o que sufre". Dentro de este concepto amplio se enmarca el Síndrome del Ayudante (o síndrome de estrés traumático secundario en terminología más técnica), que ocurre cuando el profesional de ayuda se sobreidentificado internaliza las problemáticas y el dolor de sus pacientes o clientes, llegando a experimentar síntomas similares a los de un trastorno de estrés traumático (Figley, 1982).

El Síndrome del Ayudante se caracteriza por:

- Hipervigilancia y ansiedad relacionada con el contenido del trabajo.
- Intrusión de imágenes o historias de los clientes.
- Dificultad para establecer límites profesionales sanos, llevando a una excesiva responsabilidad por el bienestar del otro.

Este fenómeno subraya la necesidad de una regulación emocional y el establecimiento de barreras profesionales sólidas para evitar el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión (Figley, 1995).

2.7.4. Factores Contribuyentes al Deterioro de la Salud Mental.

Diversos estudios han identificado factores de riesgo que incrementan la vulnerabilidad de los profesionales de ayuda al estrés crónico, burnout y fatiga por compasión:

- Factores Organizacionales: Sobrecarga laboral constante, falta de apoyo social o reconocimiento por parte de la institución, infraestructura deficiente y ambigüedad de roles (Montgomery & Rupp, 2005).
- Factores Personales: La sensibilidad excesiva, el perfeccionismo y la tendencia a la autoexigencia del profesional pueden interactuar con las demandas del trabajo, magnificando el riesgo (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016).
- Exposición a Trauma: La exposición constante a situaciones emocionales intensas o traumáticas produce una fatiga emocional que, si se ignora, evoluciona hacia patologías más severas (Figley, 1995).

2.8. Implicaciones para la Labor de los Orientadores Educativos

La labor de los orientadores educativos es crucial en el ámbito escolar. Su función se ha expandido para abarcar no solo la orientación académica y vocacional, sino también la intervención psicopedagógica, la prevención de riesgos (acoso escolar, consumo de drogas) y la atención a problemáticas emocionales y sociales de los estudiantes (García et al., 2014).

Un óptimo estado de salud mental en el orientador es un precursor directo de la calidad de su trabajo. El burnout o la fatiga por compasión en estos profesionales derivan en:

- Atención deficiente: Disminución de la capacidad de escucha y empatía.
- Ruptura del vínculo de confianza con el estudiante.
- Incremento del absentismo laboral y rotación de personal.

Por consiguiente, el bienestar del orientador no es un asunto meramente personal, sino un imperativo ético y profesional (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016). Implementar programas de prevención y promover el autocuidado son estrategias imprescindibles para garantizar una labor efectiva, ética y para asegurar que la comunidad escolar reciba el apoyo integral que necesita.

2.8.1. El Orientador como Espejo Terapéutico: Un Imperativo de Salud Emocional

La salud emocional del orientador no es simplemente un beneficio personal, sino un **requisito fundamental para la eficacia y la ética** de su labor. Un orientador ejerce una función crítica al guiar a estudiantes y consultantes a través de desafíos emocionales, académicos y personales. Esta función exige que el profesional actúe como un "**espejo terapéutico**", un concepto que subraya la necesidad de una profunda congruencia interna.

2.8.2. La Función del Espejo Terapéutico

La metáfora del espejo terapéutico implica que el orientador ofrece un **reflejo claro y sin distorsiones** de la realidad, las emociones y los patrones de conducta del consultante. Para que este reflejo sea útil y no dañino, el espejo debe estar "**limpio**".

- **Claridad y Objetividad:** Un orientador con una salud emocional comprometida (por **burnout**, **fatiga por compasión** o problemas personales no resueltos) proyecta sus propias ansiedades, prejuicios o agotamiento en el proceso de ayuda. Esto distorsiona la percepción del consultante, impidiendo que reciba una retroalimentación objetiva y un apoyo genuino (Rogers, 1957, en su concepto de **Congruencia**).
- **Contención Emocional:** El orientador debe ser un **contenedor** estable capaz de recibir y procesar las emociones intensas del consultante (miedo, rabia, confusión) sin desbordarse. Si el orientador está emocionalmente vulnerable, el dolor del otro puede fácilmente reactivar sus propias heridas no curadas (Figley, 1995), llevando a una **sobre identificación** o, en el extremo opuesto, a una **distancia cínica (despersonalización)**. Ambos escenarios invalidan la experiencia del consultante.

- .

2.8.3. Fundamentos Éticos y de Modelaje

La integridad emocional del orientador es un pilar ético y un modelo de conducta:

- **Coherencia del Mensaje:** ¿Cómo puede un orientador promover la **gestión del estrés**, el **autocuidado** y el **establecimiento de límites sanos** si él mismo manifiesta un desequilibrio evidente? La falta de coherencia entre lo que se predica y lo que se vive socava la credibilidad y la autoridad moral del profesional.
- **Evitar el Daño (Primum Non Nocere):** Un orientador emocionalmente agotado corre el riesgo de cometer errores de juicio, tomar decisiones sesgadas o, peor aún, utilizar la relación de ayuda para satisfacer sus propias necesidades de validación o control (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016). **La salud mental del orientador es una medida de protección para el consultante.**

La salud emocional del orientador es la herramienta de trabajo más importante. La capacidad de mantener la empatía sin caer en la fatiga, la objetividad sin caer en la indiferencia y la presencia sin caer en la proyección depende directamente de su bienestar interno. Si el orientador no se cuida a sí mismo, su habilidad para guiar a otros se deteriora, transformando el espejo terapéutico de un instrumento de claridad en una fuente de confusión y daño potencial. Por lo tanto, el autocuidado y la supervisión no son lujos, sino obligaciones profesionales que aseguran la calidad y la ética del servicio de orientación.

3 Marco Metodológico

3.1 Población

La población del presente estudio está constituida por el total de estudiantes matriculados en la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la

Universidad de Panamá, durante el año académico 2025. En total, esta población asciende a 59 estudiantes distribuidos entre el segundo y cuarto año de la carrera en el turno diurno.

Estos estudiantes representan el universo sobre el cual se pretende diagnosticar el estado de salud mental, identificar factores de riesgo y protección, y analizar el impacto que estas condiciones pueden tener en su formación personal y profesional como futuros orientadores. La elección de esta población se justifica porque constituye el grupo objetivo directamente vinculado con el objeto de estudio, al encontrarse en formación dentro del campo educativo y con una futura responsabilidad en la orientación de otros estudiantes. Además, la población docente participante en el estudio está conformada por 21 profesores pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Educación de la carrera de Orientación Educativa y Profesional. Estos docentes contribuyen con su experiencia y perspectiva académica, permitiendo complementar la información obtenida de los estudiantes y ofreciendo una visión integral.

POBLACIÓN

Estudiantes Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional	Segundo Año	Tercer Año	Cuarto Año	Total
	25	18	16	59
<i>Total</i>	25	18	16	59

PROFESORES	Total
	21
<i>Total</i>	21

3.2 Muestra

Para efectos del estudio, se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional o por conveniencia, conformada por aquellos estudiantes que voluntariamente aceptaron participar en la investigación y completaron los instrumentos aplicados. La muestra efectiva estuvo integrada por 38 estudiantes pertenecientes al segundo, tercer y cuarto año de la Licenciatura en Orientación Educativa y Profesional.

La selección de esta muestra respondió a criterios de disponibilidad, accesibilidad y consentimiento informado, garantizando que los participantes estuvieran en condiciones de brindar información veraz, relevante y útil para el análisis del estado de la salud mental en el contexto universitario. Además, con el fin de obtener una perspectiva más amplia y enriquecer el análisis, se aplicó un cuestionario complementario a 6 docentes de la carrera, cuyos aportes permitieron contrastar y triangular la información obtenida de los estudiantes.

MUESTRA

Estudiantes Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional	Segundo Año	Tercer Año	Cuarto Año	Total
	14	11	13	38
Total	14	11	13	38

PROFESORES	Total
	6
Total	6

3.3 Tipo de investigación.

El estudio corresponde a una investigación de tipo **cuantitativo-descriptivo**, ya que busca recopilar y analizar datos numéricos sobre el estado de la salud mental de los estudiantes universitarios de orientación y las opiniones de los docentes, describiendo sus características, niveles de afectación y factores relacionados. Esta metodología permite identificar patrones, establecer categorías de análisis y describir la realidad estudiada con base en evidencia empírica.

Según Hernández, Fernández y Baptista (1998) la investigación descriptiva busca especificar las propiedades importantes de cualquier fenómeno que es sometido a un análisis, y en este caso con la investigación descriptiva se consideró importante describir las áreas prioritarias de intervención en salud mental, para fortalecer la formación de los futuros orientadores.

3.4 Nivel de investigación.

El nivel de la investigación es **descriptivo**, ya que tiene como finalidad caracterizar el fenómeno de la salud mental en una población específica sin manipular variables. A través de este nivel se busca detallar aspectos concretos de la salud emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes, así como los factores de riesgo y necesidades detectadas. De igual manera se analizó la opinión de los profesores al respecto lo que nos permitió hacer comparaciones.

.5 Método de investigación.

El método utilizado fue el **hipotético-deductivo**, el cual parte de una hipótesis formulada con base en la observación preliminar del fenómeno, que luego se somete a prueba mediante la recolección de datos y su respectivo análisis. Este enfoque permite verificar si la relación entre salud mental y desempeño formativo en estudiantes de orientación tiene fundamento empírico, y si es posible plantear estrategias de intervención educativa basadas en la evidencia. De igual manera se

realizó una triangulación entre los resultados de los estudiantes y los profesores, para fortalecer los resultados.

3.6 Técnica e instrumento.

La presente investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo-descriptivo, ya que busca, analizar y describir datos numéricos relacionados con los aspectos ligados a la salud mental (niveles de ansiedad, estrés, estrategias de afrontamiento y conocimiento de los servicios de apoyo psicológico). y su influencia en la formación de los futuros orientadores. Este tipo de enfoque permite transformar la información obtenida en cifras y porcentajes que reflejan con objetividad las percepciones, conocimientos, actitudes y experiencias tanto de estudiantes como de docentes en el contexto universitario.

La técnica empleada fue la encuesta estructurada, seleccionada por ser uno de los métodos más apropiados para la recolección de datos cuantitativos. Dicha técnica facilita la obtención de información precisa y comparable al utilizar instrumentos diseñados con preguntas cerradas, cuyas respuestas fueron analizadas a través de porcentajes y representaciones gráficas, permitiendo identificar patrones, tendencias y conclusiones objetivas.

El instrumento aplicado consistió en dos cuestionarios diseñados específicamente para esta investigación: uno dirigido a los estudiantes y otro a los docentes. Ambos fueron contruidos en función de las variables planteadas en el estudio y abarcan dimensiones como: salud mental, bienestar emocional, manejo del estrés, hábitos de autocuidado, percepción de los servicios institucionales y reflexión sobre el acompañamiento profesional. Cada cuestionario fue organizado por secciones temáticas y estructurado con preguntas cerradas de opción múltiple, formuladas en su mayoría bajo el formato de escala tipo Likert, lo que permitió obtener información cuantificable y de fácil análisis.

Durante el proceso de diseño del instrumento, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica, estudios previos y marcos teóricos vinculados con la salud mental, el rendimiento académico, la orientación educativa y el

bienestar psicológico. En este proceso, se identificó que dos de las preguntas dirigidas a los estudiantes guardan similitud conceptual con ítems del *General Health Questionnaire (GHQ)*, particularmente aquellas relacionadas con la pérdida de sueño por preocupaciones y la percepción de utilidad personal. No obstante, dichas preguntas fueron adaptadas al contexto universitario panameño y combinadas con otros ítems originales, creados exclusivamente para esta investigación.

Asimismo, la elaboración del instrumento se fundamentó en definiciones, marcos conceptuales y lineamientos de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la UNESCO y UNICEF, así como en literatura académica actual sobre estrés académico, competencias socioemocionales y el rol del orientador educativo. Esto garantizó la pertinencia científica y la validez teórica del cuestionario.

Finalmente, es importante destacar que ambos cuestionarios fueron creados originalmente por el autor en esta investigación y se desarrollaron conforme a las necesidades del contexto investigado. Antes de su aplicación definitiva, fueron revisados, evaluados y aprobados por profesores especialistas en orientación educativa, quienes validaron la claridad, coherencia, pertinencia y adecuación de cada ítem en relación con los objetivos planteados. Esta validación garantiza que el instrumento sea confiable y adecuado para alcanzar los fines de la investigación.

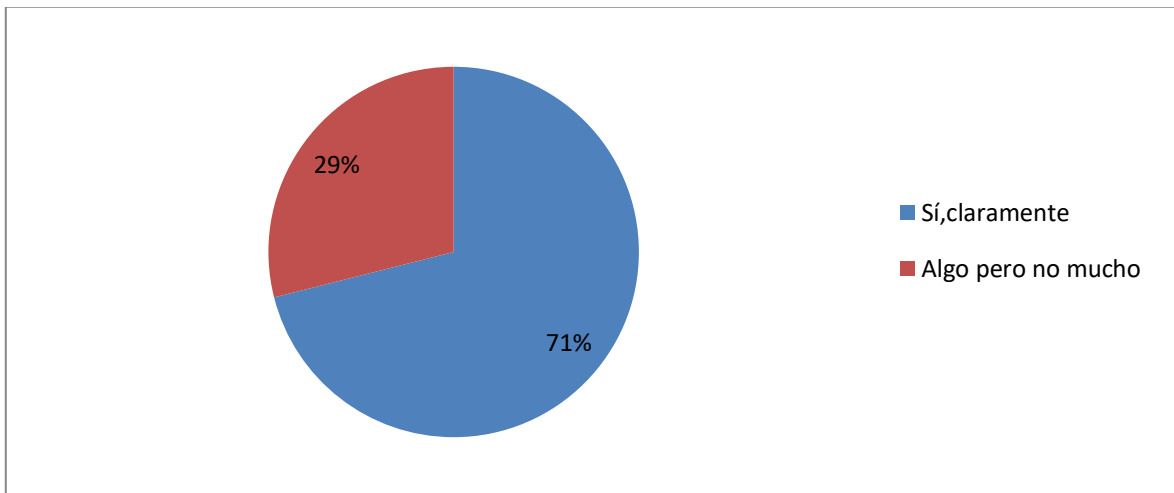
En conclusión, el uso de una técnica cuantitativa mediante encuestas estructuradas con preguntas cerradas permitió obtener datos precisos, objetivos y medibles, brindando un panorama claro sobre el estado de la salud mental en la población estudiada y su impacto en la formación de futuros orientadores

INFORME DE RESULTADOS

Resultado De Informe Estudiantes

Gráfica N°1

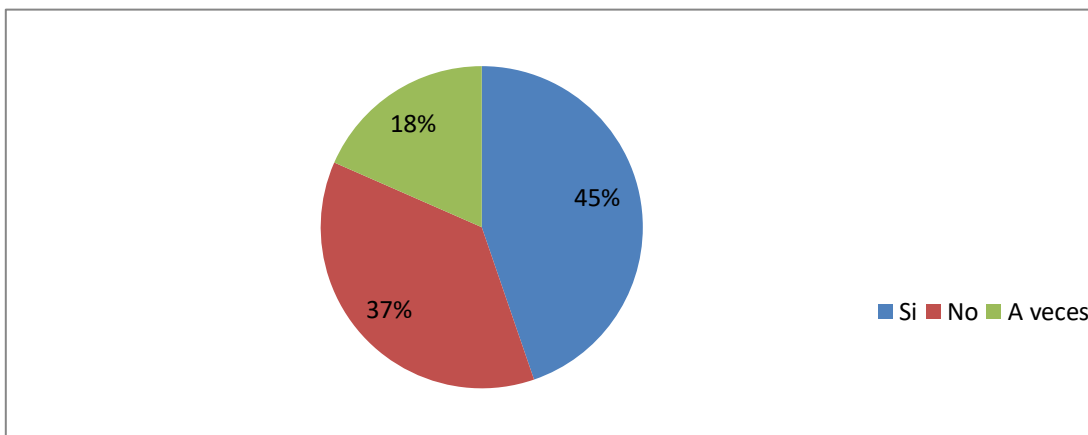
¿Sabe usted qué es la salud mental?



En la muestra de 38 estudiantes, 27 (71%) afirmaron saber claramente qué es la salud mental, mientras que 11 (29%) dijeron tener un conocimiento limitado. Esto refleja un buen nivel de conciencia, aunque persiste un grupo que requiere mayor formación en el tema.

Gráfica N°2

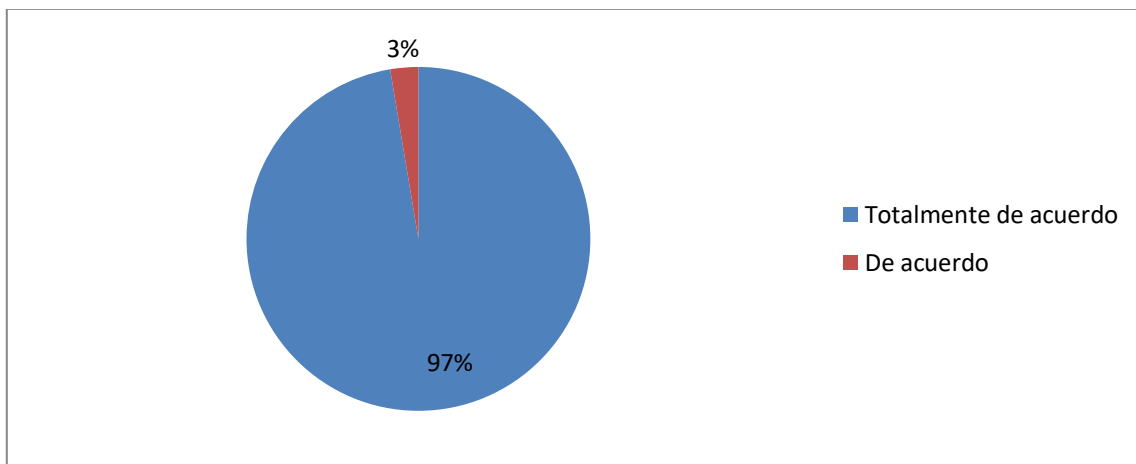
¿Conoce usted algún recurso que ofrezca su universidad para atender problemas de salud mental?



En la muestra de 38 estudiantes, apenas 17 (45%) afirmaron conocer los recursos que ofrece la universidad para atender problemas de salud mental. Sin embargo, preocupa que 14 (37%) reconocieron no conocerlos y otros 7 (18%) solo los conocen a veces. Esto significa que más de la mitad de los encuestados (55%) vive en un estado de desinformación o confusión respecto a los servicios de apoyo disponibles.

Gráfica N°3

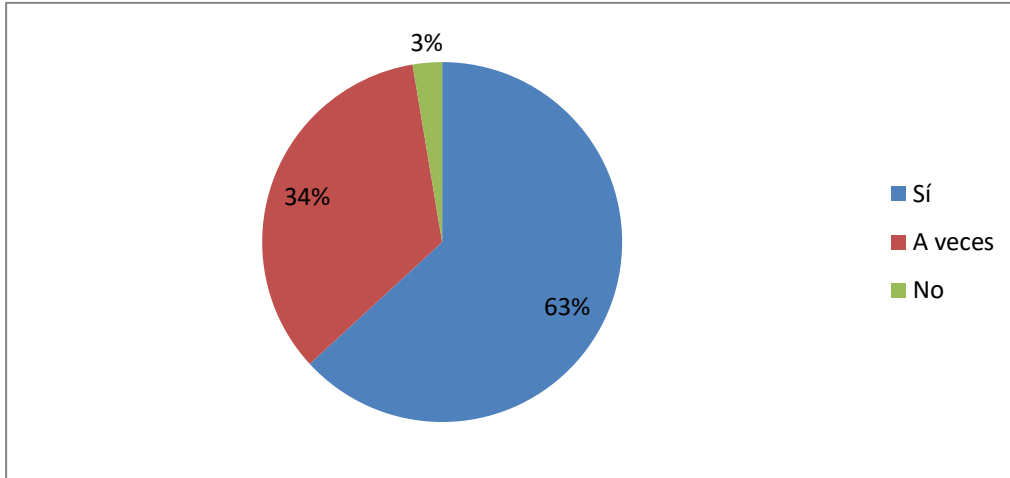
¿Considera usted que la salud mental es tan importante como la salud física?



La gran mayoría, **37 estudiantes (97%)**, está de acuerdo o totalmente de acuerdo en equiparar la importancia de la salud mental con la física, mientras que solo **1 (3%)** no lo considera así. Esto confirma una percepción positiva y progresista sobre la relevancia del bienestar psicológico.

Gráfica N°4

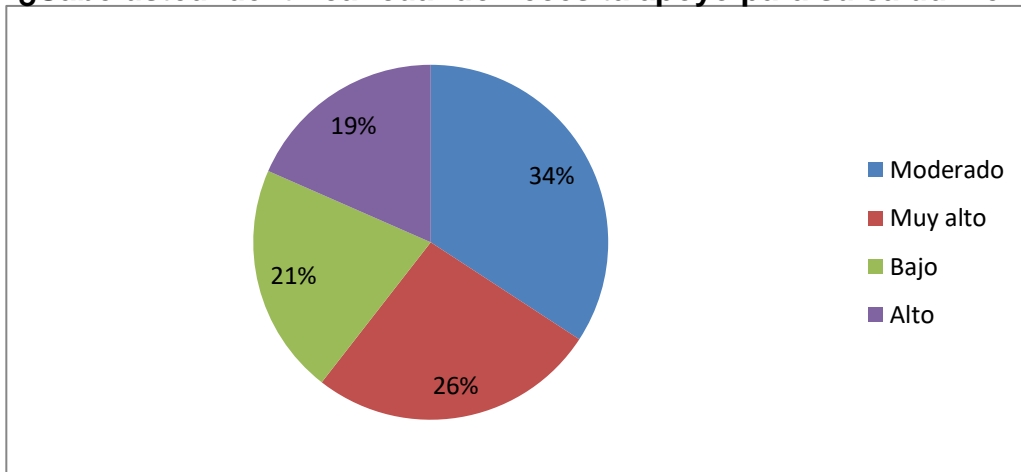
¿Sabe usted identificar cuándo necesita apoyo para su salud mental?



En la muestra total de 38 estudiantes, 24 (63%) dijeron que sí saben cuándo necesitan apoyo, lo que es una señal positiva porque muestra que la mayoría tiene cierto nivel de conciencia sobre su bienestar emocional. Sin embargo, preocupa que 13 (34%) solo a veces logran reconocerlo y 1 (3%) no sabe identificarlo en absoluto. aunque la mayoría sabe cuándo pedir ayuda, todavía hay un grupo importante que puede pasar por alto señales de ansiedad, depresión o estrés, y eso los expone a mayores riesgos académicos y personales si no reciben orientación a tiempo.

Gráfica N°5

¿Sabe usted identificar cuándo necesita apoyo para su salud mental?

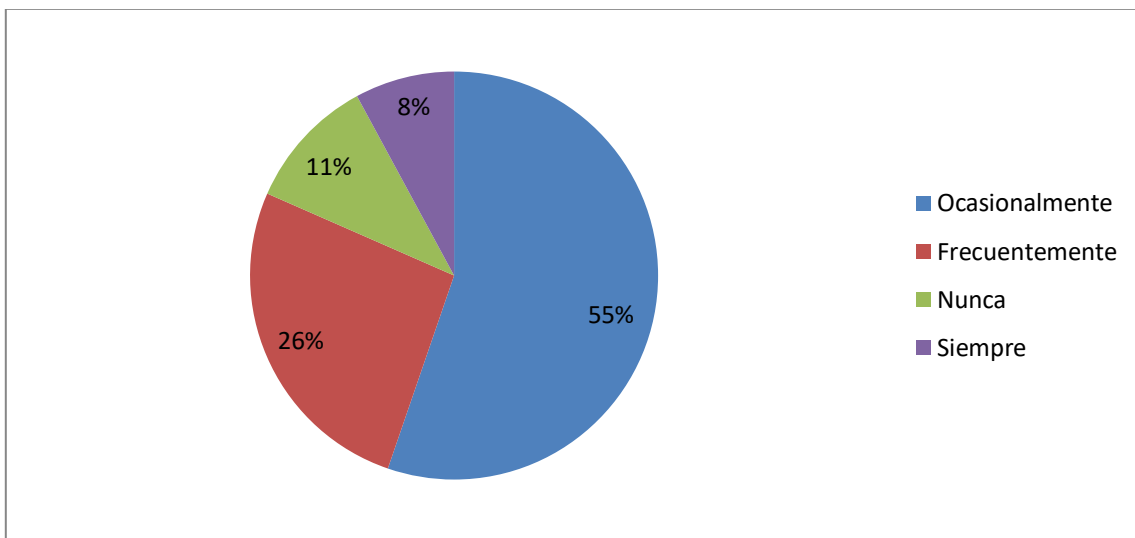


En la muestra total de 38 estudiantes, 13 (34%) dijeron que la pérdida de sueño ha sido moderada, mientras que 10 (26%) señalaron que ha sido muy alta. Otros 8 (21%) la describieron como baja, y 7 (19%) aseguraron que es alta.

En pocas palabras, más de la mitad de los estudiantes (60%) reconoce que sus preocupaciones les quitan el sueño en un nivel alto o muy alto. Esto es un dato alarmante, porque el sueño es fundamental para la concentración, la memoria y el rendimiento académico.

Gráfica N°6

¿Qué tan a menudo siente usted ansiedad o tristeza relacionada con sus estudios?

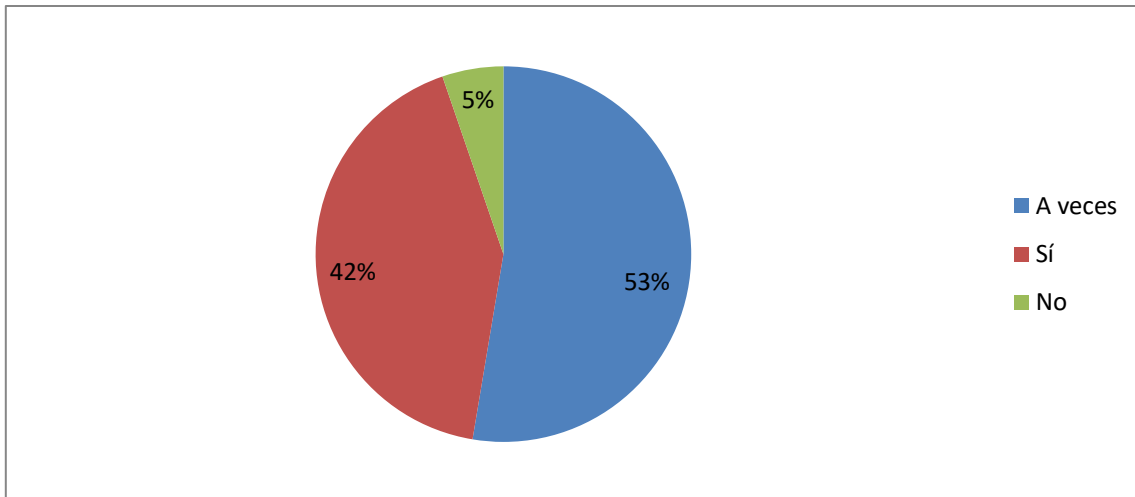


En la muestra total de 38 estudiantes, 21 (55%) señalaron que ocasionalmente sienten ansiedad o tristeza por motivos académicos, mientras que 10 (26%) reconocieron que lo experimentan con frecuencia. Por otro lado, 3 (8%) afirmaron que nunca lo han sentido y 4 (11%) admitieron que lo sienten siempre.

Más de la mitad de los estudiantes convive con episodios ocasionales de ansiedad, y más de un tercio (37%) los vive de manera constante o frecuente.

Gráfica N°7

¿Siente usted que disfruta de sus actividades normales de cada día?

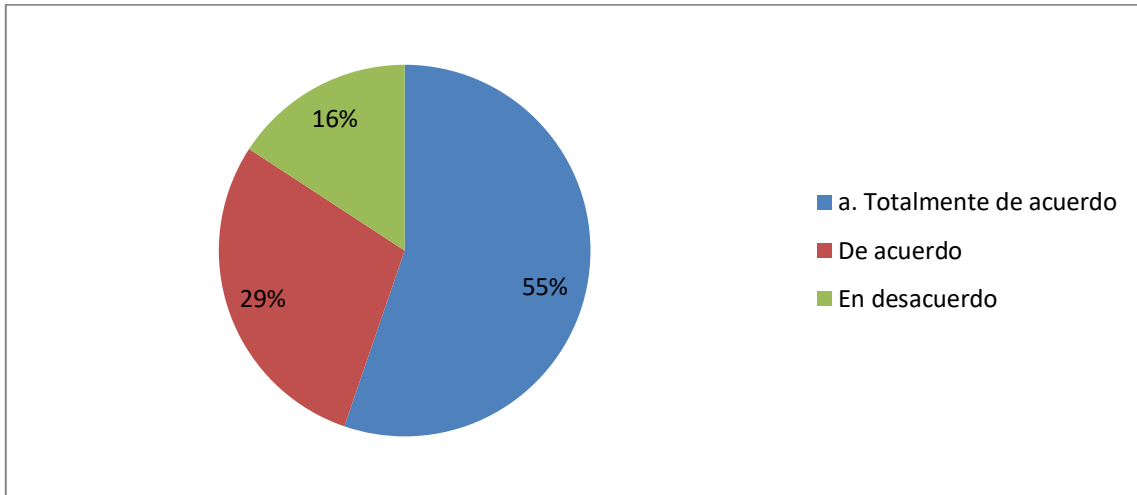


En la muestra total de 38 estudiantes, 20 (53%) respondieron que solo a veces disfrutaban de sus actividades diarias, 16 (42%) dijeron que sí las disfrutaban plenamente, mientras que apenas 2 (5%) aseguraron que no las disfrutaban en absoluto.

Este resultado muestra que más de la mitad de los jóvenes vive con un disfrute parcial de sus rutinas, es decir, sienten satisfacción en algunos momentos, pero no de manera constante. Esto refleja que la vida universitaria está marcada por altibajos emocionales y que el estrés, las presiones y la carga académica limitan la capacidad de gozar plenamente de lo cotidiano.

Gráfica N°8

¿Considera usted que los problemas de salud mental afectan su rendimiento académico?

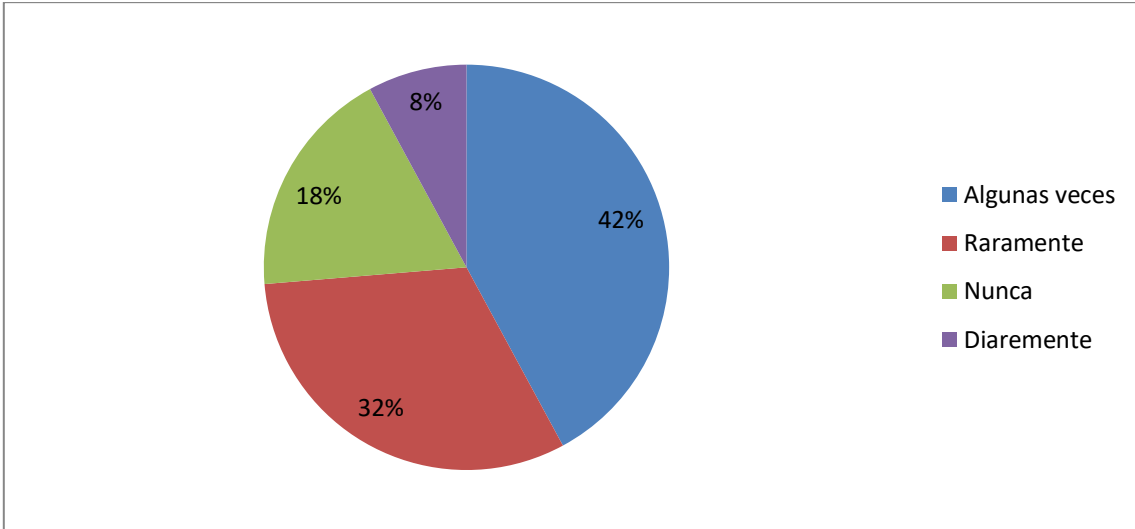


En la muestra total de 38 estudiantes, 21 (55%) manifestaron estar totalmente de acuerdo en que la salud mental influye directamente en su rendimiento académico, mientras que 11 (29%) señalaron estar de acuerdo. En contraste, 6 (16%) afirmaron estar en desacuerdo con esta idea.

Esto significa que casi tres cuartas partes de los estudiantes (84%) reconocen que su estado emocional y psicológico impacta de manera clara en su desempeño académico. Este dato confirma que las dificultades de salud mental no se quedan en lo personal, sino que se trasladan a lo académico, afectando la concentración, la memoria, la motivación y, en última instancia, las calificaciones y la permanencia en la universidad.

Gráfica N°9

¿Con qué frecuencia practica usted técnicas de relajación como respiración profunda o meditación?

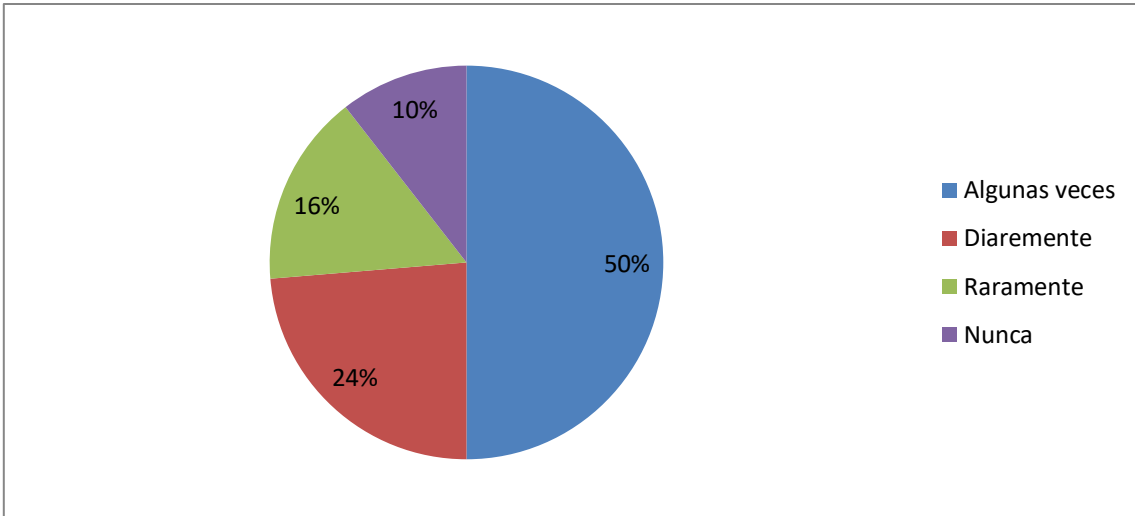


En la muestra total de 38 estudiantes, 16 (42%) respondieron que solo practican técnicas de relajación algunas veces, 12 (32%) lo hacen raramente, 7 (18%) nunca las practican, y apenas 3 (8%) señalaron que lo hacen de forma diaria.

Aunque la mayoría de los estudiantes reconoce la utilidad de las técnicas de relajación, su práctica es muy baja y poco constante. Apenas un grupo muy pequeño (8%) ha logrado incorporarlas como un hábito diario, mientras que casi la mitad solo recurre a ellas de manera ocasional, cuando ya se sienten bajo presión.

Gráfica N°10

¿Le resulta útil organizar su tiempo para reducir el estrés académico?

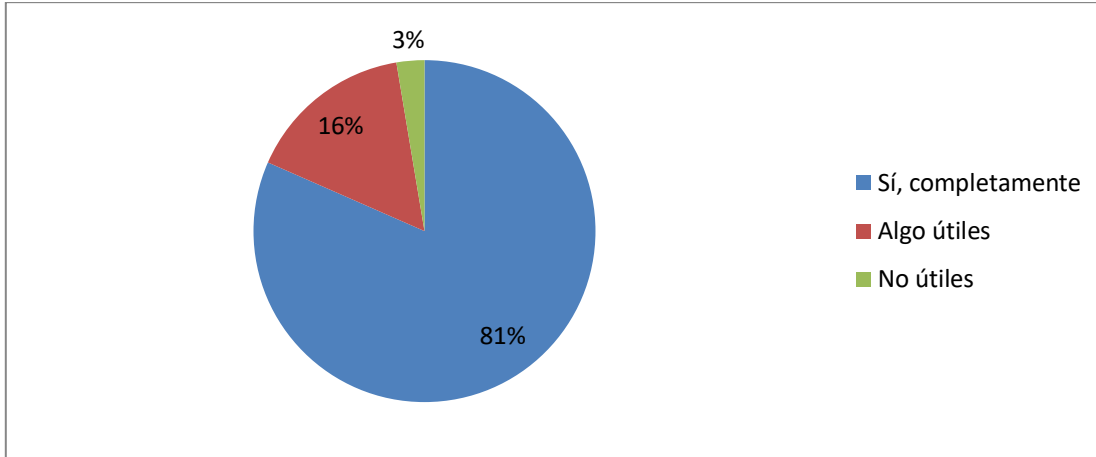


En la muestra total de 38 estudiantes, 19 (50%) respondieron que organizar su tiempo les resulta útil algunas veces, mientras que 9 (24%) dijeron que lo hacen raramente, 6 (16%) aseguraron que lo hacen diariamente y 4 (10%) reconocieron que nunca recurren a la organización como estrategia.

Apenas el 16%, ha logrado convertirla en un hábito diario, mientras que otro grupo significativo, casi un tercio, la practica solo en raras ocasiones, dejando de lado una herramienta que podría marcar la diferencia en su rendimiento.

Gráfica N°11

¿Considera usted que las sesiones de manejo del estrés serían útiles para usted?

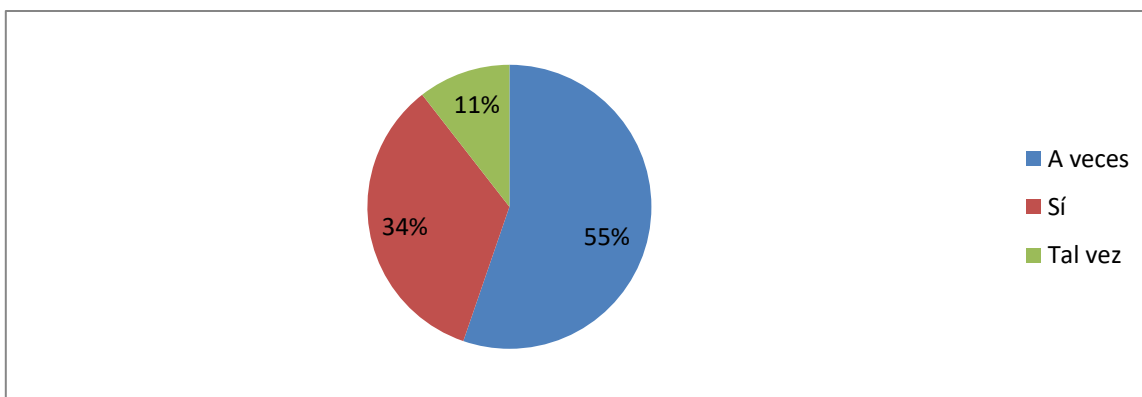


En la muestra total de 38 estudiantes, 31 (81%) aseguraron que las sesiones de manejo del estrés serían completamente útiles, 6 (16%) opinaron que serían algo útiles, y apenas 1 estudiante (3%) consideró que no le servirían.

La gran mayoría ve en este tipo de programas una oportunidad para mejorar su bienestar emocional y enfrentar con más recursos las exigencias académicas. Un grupo que piensa que no serían útiles puede estar relacionado con percepciones personales o falta de experiencias previas con este tipo de intervenciones.

Gráfica N°12.

¿Tiene usted hábitos regulares de sueño (al menos 7 horas por noche)?

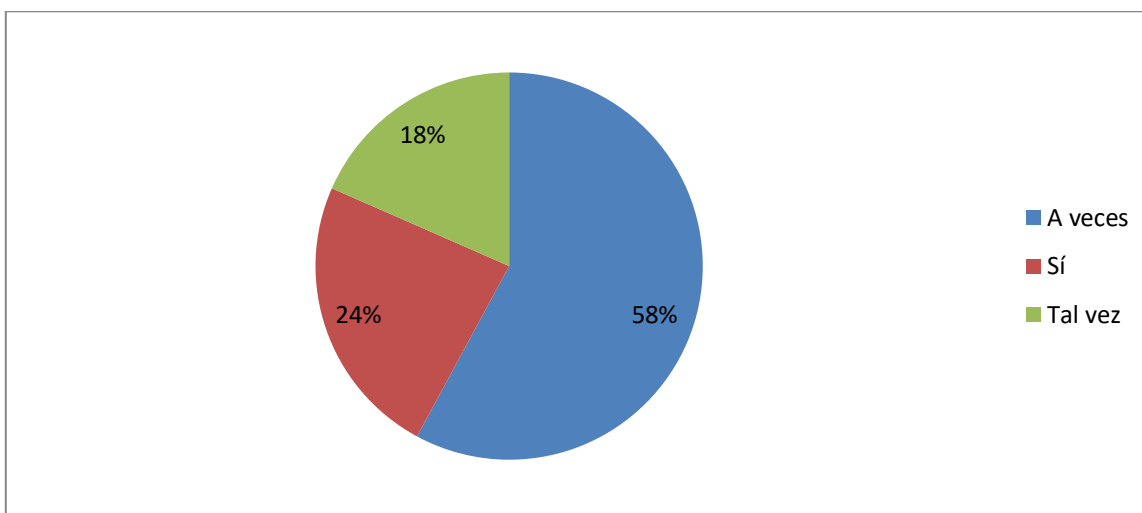


En la muestra total de 38 estudiantes, 21 (55%) dijeron que solo a veces mantienen un hábito regular de sueño, 13 (34%) aseguraron que sí lo tienen, mientras que 4 (11%) respondieron “tal vez”, reflejando dudas o falta de constancia en este aspecto.

Estos resultados revelan que la mayoría no logra sostener un patrón de descanso estable, lo cual es preocupante si se toma en cuenta que dormir al menos 7 horas es esencial para el aprendizaje, la memoria y la salud emocional.

Gráfica N°13

¿Practica usted alguna actividad física o recreativa con regularidad?

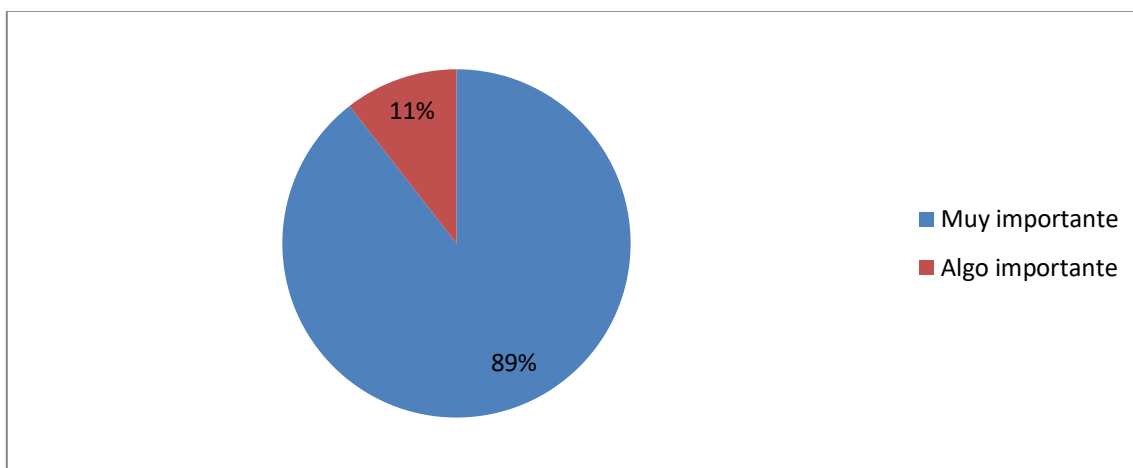


En la muestra total de 38 estudiantes, 22 (58%) respondieron que solo practican actividades físicas o recreativas algunas veces, 9 (24%) aseguraron que sí lo hacen de manera constante, y 7 (18%) se ubicaron en la opción “tal vez”, lo que refleja dudas o falta de una rutina definida.

Este panorama revela que la mayoría de los estudiantes no logra mantener la actividad física como un hábito estable, sino que la practican de forma intermitente. Aunque existe un grupo que sí se ejercita regularmente, sigue siendo reducido frente al total.

Gráfica N°14

¿Qué tan importante consideras usted cuidar tu salud mental?



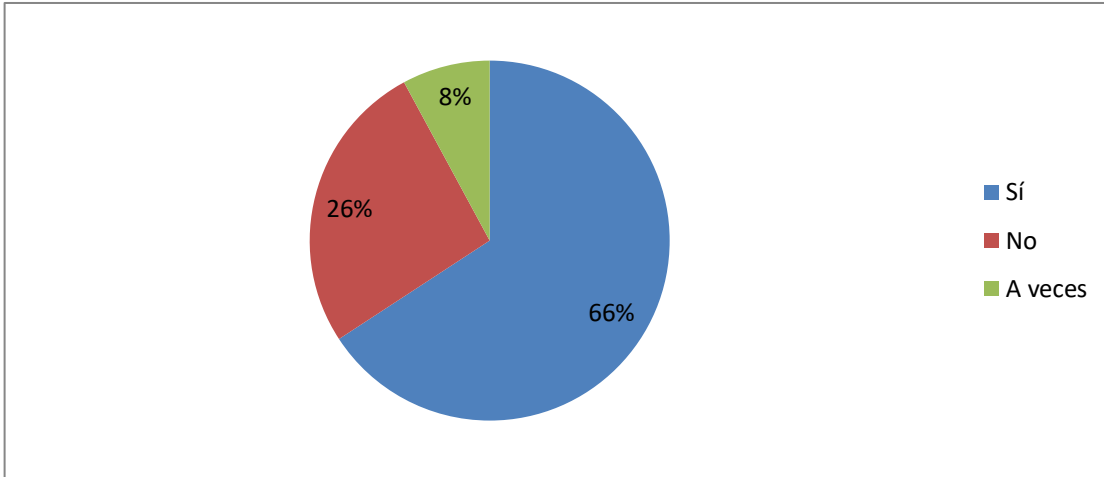
En la muestra total de 38 estudiantes, 34 (89%) afirmaron que cuidar la salud mental es muy importante, mientras que 4 (11%) lo consideraron solo algo importante.

El resultado es contundente: prácticamente la totalidad de los estudiantes reconoce el valor fundamental del cuidado de la mente en la vida académica y personal.

Sin embargo, existen estudiantes que pueden subestimar la importancia del autocuidado psicológico, corriendo el riesgo de priorizar únicamente lo académico o físico mientras relegan el bienestar emocional.

Gráfica N°15

¿Conoces usted los servicios de apoyo psicológico que ofrece tu universidad?

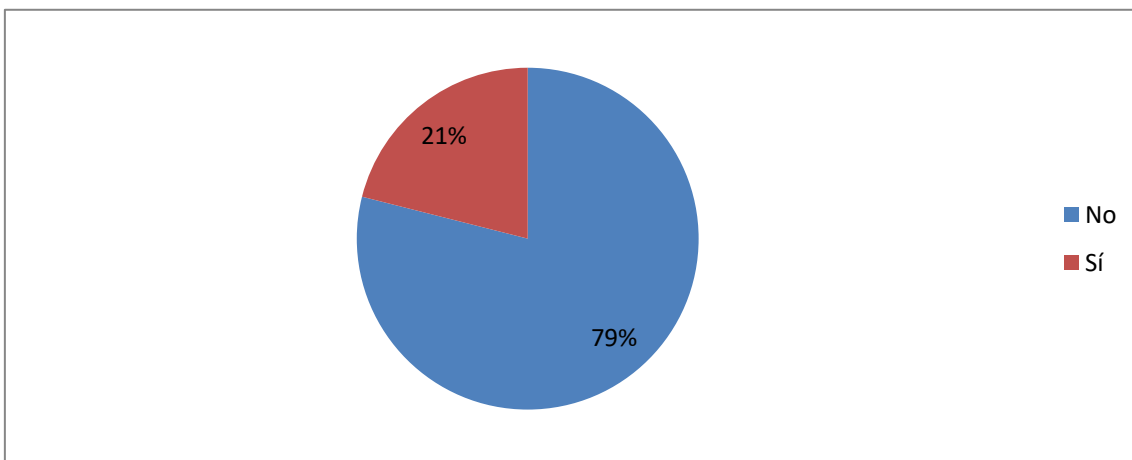


En la muestra total de 38 estudiantes, 25 (66%) respondieron que sí conocen los servicios de apoyo psicológico, mientras que 10 (26%) dijeron que no y 3 (8%) afirmaron que solo a veces los identifican.

Esto refleja que la mayoría tiene conocimiento de que existen estos recursos, pero todavía hay un porcentaje importante que no los conoce bien, lo que demuestra que la información no llega de manera clara a todos los estudiantes.

Gráfica N°16

¿Has utilizado usted alguno de estos servicios?

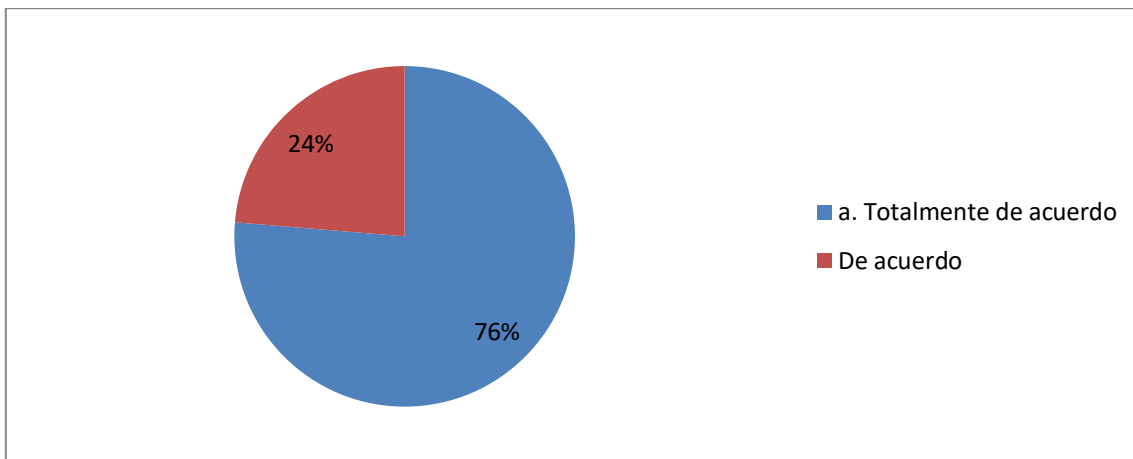


En la muestra total de 38 estudiantes, 30 (79%) señalaron que no han utilizado los servicios de apoyo psicológico de la universidad, mientras que 8 (21%) sí lo han hecho.

Esto refleja una brecha importante: aunque muchos estudiantes conocen que los recursos existen, la mayoría no los usa, lo que sugiere falta de confianza, poca promoción o barreras para acceder a ellos.

Gráfica N°17

¿Consideras usted que tu universidad debería ofrecer más talleres sobre salud mental y bienestar?

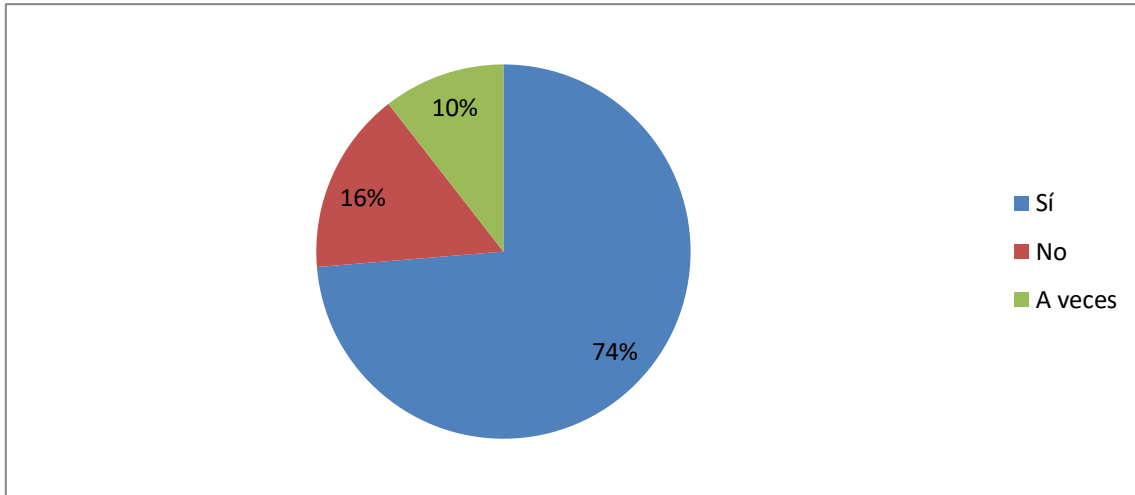


En la muestra total de 38 estudiantes, 29 (76%) respondieron que están totalmente de acuerdo en que la universidad debe ofrecer más talleres sobre salud mental, mientras que 9 (24%) dijeron estar de acuerdo.

Este resultado refleja un consenso casi absoluto: los estudiantes desean más espacios de formación y apoyo en bienestar emocional, lo que marca una demanda clara para la institución.

Gráfica N°18

¿Sabes usted a quién acudir en tu universidad si necesitas apoyo emocional o psicológico?

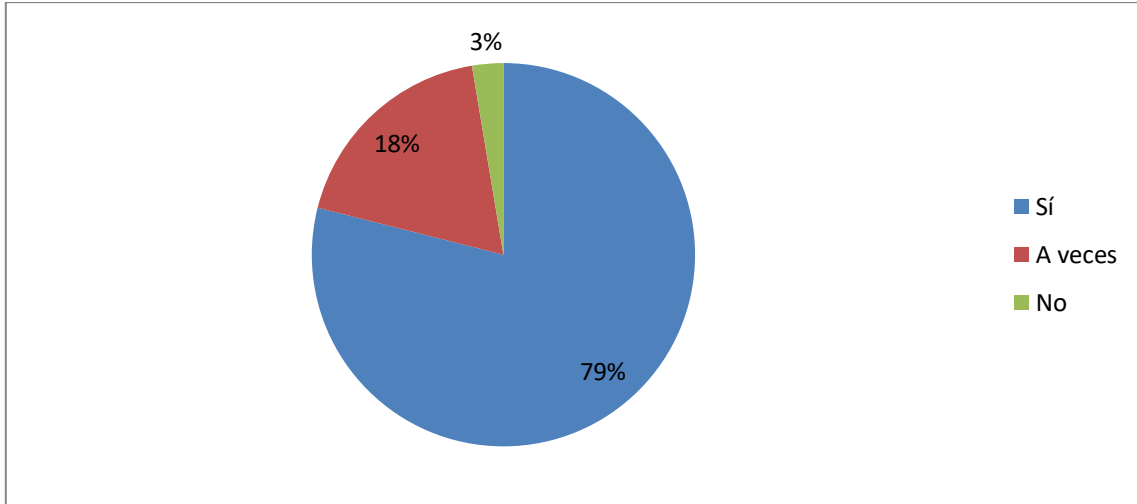


En la muestra total de 38 estudiantes, 28 (74%) respondieron que sí saben a quién acudir, 6 (16%) dijeron que no, y 4 (10%) contestaron que solo a veces.

Este resultado muestra que la mayoría tiene identificado un canal de apoyo dentro de la universidad, aunque todavía existe un grupo que no tiene claro a quién dirigirse, lo que refleja la necesidad de reforzar la información y la orientación sobre los servicios disponibles.

Gráfica N°19

¿Estarías usted dispuesto a participar en actividades relacionadas con la salud mental?

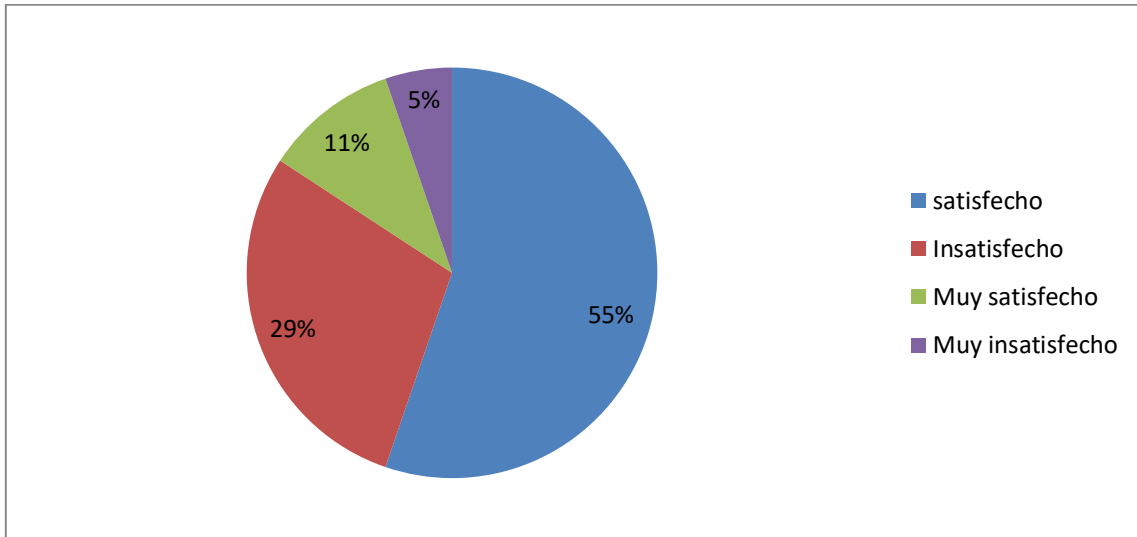


En la muestra total de 38 estudiantes, 30 (79%) respondieron que sí estarían dispuestos a participar en este tipo de actividades, 7 (18%) dijeron que a veces, y solo 1 (3%) contestó que no.

Este resultado refleja una alta disposición de los estudiantes a involucrarse en iniciativas de salud mental, lo que representa una gran oportunidad para la universidad de fortalecer programas preventivos y de apoyo.

Gráfica N°20

¿Qué tan satisfecho estás usted con los recursos de salud mental que actualmente ofrece tu universidad?

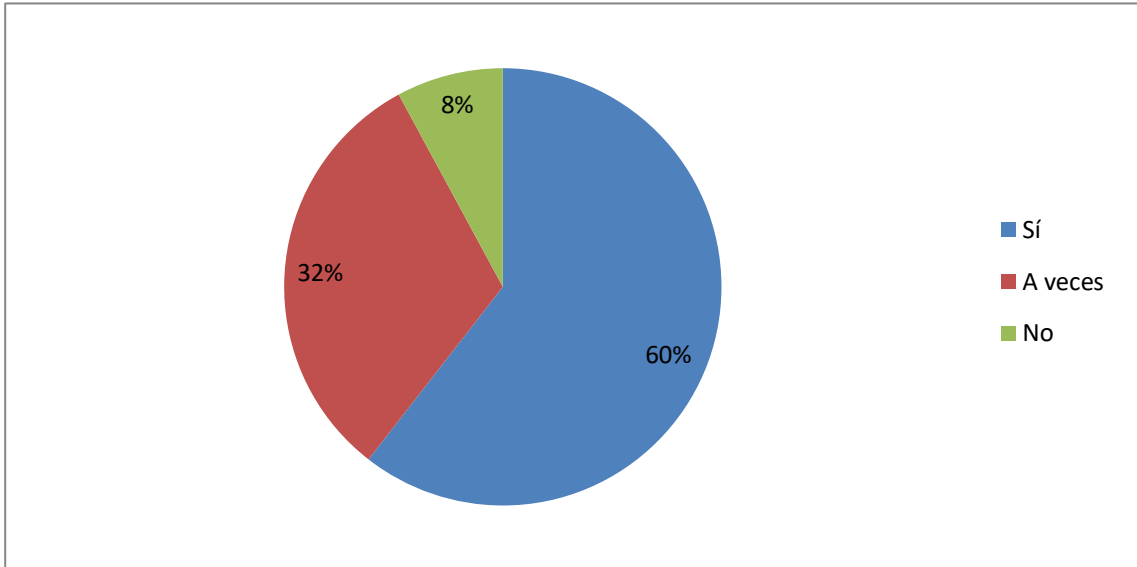


En la muestra total de 38 estudiantes, 21 (55%) dijeron estar satisfechos con los recursos de salud mental de la universidad, 11 (29%) se mostraron insatisfechos, 4 (11%) muy satisfechos, y 2 (5%) muy insatisfechos.

Este resultado refleja un nivel de satisfacción intermedio: la mayoría se siente conforme, pero hay un grupo considerable que no está contento con los servicios, lo que indica que todavía existe un margen importante de mejora en la calidad o accesibilidad de estos recursos.

Gráfica N°21

¿Ha sentido que usted está desempeñando un papel útil en la vida?



En la muestra total de 38 estudiantes, 23 (60%) respondieron que sí sienten que cumplen un papel útil en la vida, 12 (32%) dijeron que a veces, y 3 (8%) afirmaron que no.

La mayoría tiene una percepción positiva de sí mismos, aunque un tercio vive con dudas sobre su papel y un pequeño grupo no encuentra sentido de utilidad, lo que evidencia la necesidad de fortalecer el apoyo emocional y motivacional en la universidad.

Informe General De Resultados Del Cuestionario Estudiantil Sobre Salud Mental y Desempeño Académico

El presente informe analiza de manera integral los resultados obtenidos del cuestionario aplicado a estudiantes de segundo, tercer y cuarto año de la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá, con el propósito de comprender la relación entre la salud mental y el rendimiento académico en el proceso formativo de los futuros orientadores. A partir de las respuestas de los 38 participantes, se evidencian hallazgos relevantes que permiten identificar fortalezas, carencias y oportunidades de intervención dentro del ámbito universitario.

En primer lugar, se observa un alto nivel de conciencia respecto a la importancia de la salud mental, ya que más del 70 % de los estudiantes manifiesta conocer claramente su significado y el 97 % equipara su relevancia con la salud física. No obstante, esta conciencia no se traduce en un conocimiento adecuado de los recursos institucionales disponibles, puesto que más de la mitad desconoce o no tiene claridad sobre los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad. Este dato sugiere que la información no está llegando de manera efectiva a la comunidad estudiantil o que existen barreras de comunicación que impiden su difusión adecuada.

Asimismo, los resultados reflejan que la salud mental afecta significativamente la vida académica y personal de los estudiantes. La mayoría reporta problemas de sueño derivados de preocupaciones constantes, lo que repercute en su concentración y rendimiento. Cerca del 80 % reconoce haber experimentado ansiedad o tristeza asociada a sus estudios, mientras que más de la mitad declara no disfrutar plenamente de sus actividades diarias, evidenciando un impacto directo del malestar psicológico en su bienestar general. Este panorama confirma que las exigencias académicas, las presiones personales y el contexto social pueden generar un alto nivel de estrés, con consecuencias directas en la motivación y en el desarrollo académico.

Otro aspecto relevante es la escasa aplicación de estrategias de manejo del estrés. A pesar de que los estudiantes reconocen la utilidad de técnicas como la relajación o la organización del tiempo, muy pocos las practican con regularidad. Este hallazgo sugiere la necesidad de implementar programas formativos que no solo informen sobre la importancia del autocuidado, sino que también enseñen de forma práctica cómo integrar estas herramientas en la vida universitaria. Además, el hecho de que el 81 % considere útil la realización de talleres indica una alta disposición a participar en iniciativas que promuevan el bienestar emocional.

En cuanto al autocuidado, los resultados muestran deficiencias significativas. Más de la mitad de los estudiantes no mantiene hábitos regulares de sueño ni realiza actividad física constante, factores clave para la salud mental. Aunque el 89 % reconoce la importancia de cuidar la mente, la falta de hábitos saludables representa un riesgo que puede intensificar síntomas de ansiedad, depresión o agotamiento académico. Por otra parte, aunque el 66 % afirma conocer los servicios de apoyo psicológico, el 79 % nunca los ha utilizado, lo que pone en evidencia posibles estigmas, desconfianza o dificultades en el acceso a estos recursos.

Desde una perspectiva institucional, la mayoría de los estudiantes coincide en que la universidad debe ampliar la oferta de talleres y espacios relacionados con la salud mental, lo que revela una demanda clara de acciones preventivas y programas de acompañamiento más efectivos. Además, un alto porcentaje sabe a quién acudir en caso de necesitar apoyo y estaría dispuesto a participar en actividades relacionadas con el tema, lo que representa una oportunidad para fortalecer la cultura del cuidado emocional dentro del entorno universitario.

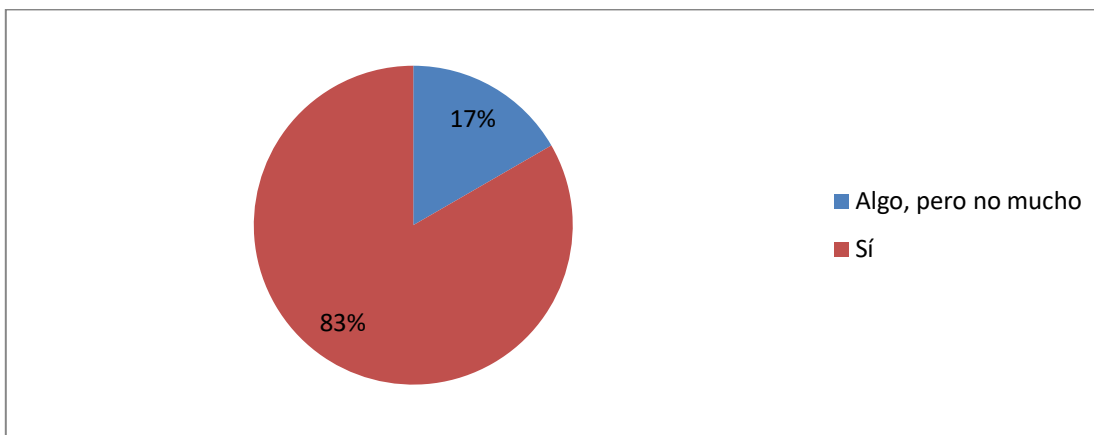
En conclusión, los resultados del cuestionario permiten afirmar que, si bien los estudiantes poseen un conocimiento generalizado sobre la importancia de la salud mental y muestran una actitud positiva hacia el autocuidado, aún enfrentan desafíos significativos en la práctica de hábitos saludables, el uso de estrategias de afrontamiento y el aprovechamiento de los recursos institucionales disponibles. La alta prevalencia de síntomas como ansiedad, insomnio y estrés, sumada a la baja utilización de servicios de apoyo, evidencia la necesidad urgente de fortalecer las

acciones preventivas, promover el acceso a la atención psicológica y desarrollar programas formativos que integren el bienestar emocional como un componente esencial de la formación profesional. Solo a través de un enfoque integral que combine educación, acompañamiento y estrategias de prevención será posible garantizar que los futuros orientadores cuenten con las herramientas necesarias para su desarrollo académico, personal y profesional.

Resultado De Informe Docente

Gráfica N°1

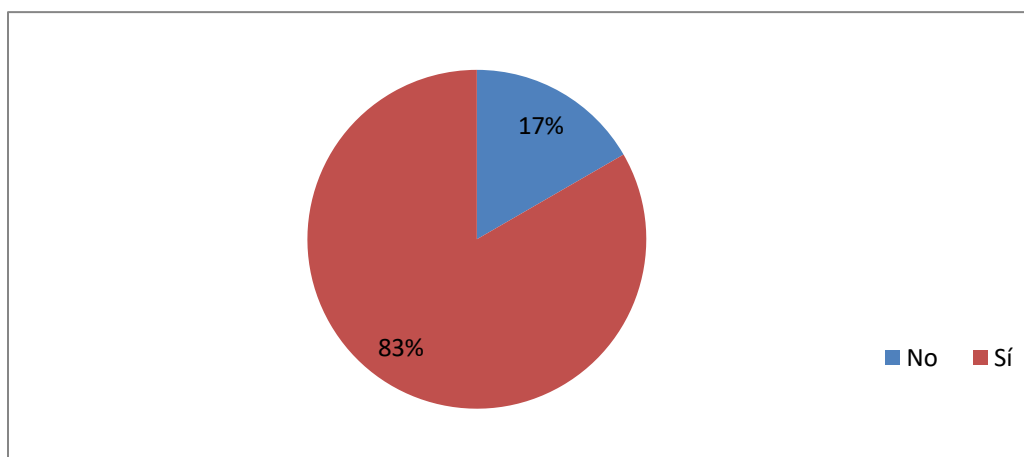
¿Conoce usted lo que implica la salud mental?



En la muestra total de 6 docentes, 5 (83%) afirmaron conocer claramente lo que implica la salud mental, mientras que 1 (17%) dijo conocerlo solo en parte. Esto refleja que la mayoría posee un concepto sólido, pero aún queda un docente que muestra cierta limitación en su comprensión, lo que evidencia la necesidad de reforzar la formación en este tema tan sensible.

Gráfica N°2

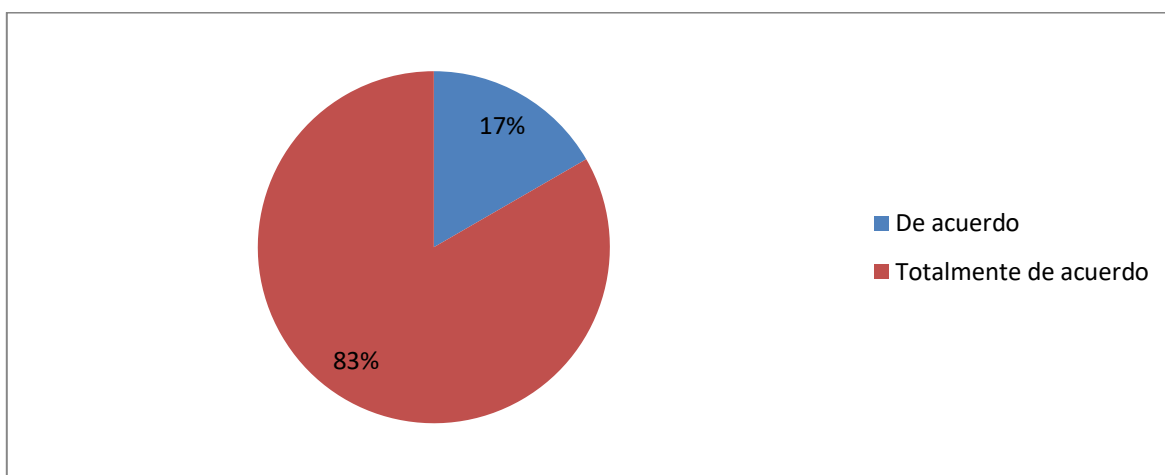
¿Sabe usted qué recursos relacionados con la salud mental ofrece la universidad?



En la muestra total de 6 docentes, 5 (83%) respondieron que sí conocen los recursos de salud mental que ofrece la universidad, mientras que 1 (17%) indicó que no. Si un docente no conoce los servicios, sus estudiantes pueden quedarse sin orientación cuando más la necesitan. Esto sugiere que la difusión aún es insuficiente y que conviene reforzar la comunicación interna (correo, carteles, aula virtual y breves recordatorios en clase) para que todo el cuerpo docente sepa exactamente dónde y cómo derivar.

Gráfica N°3

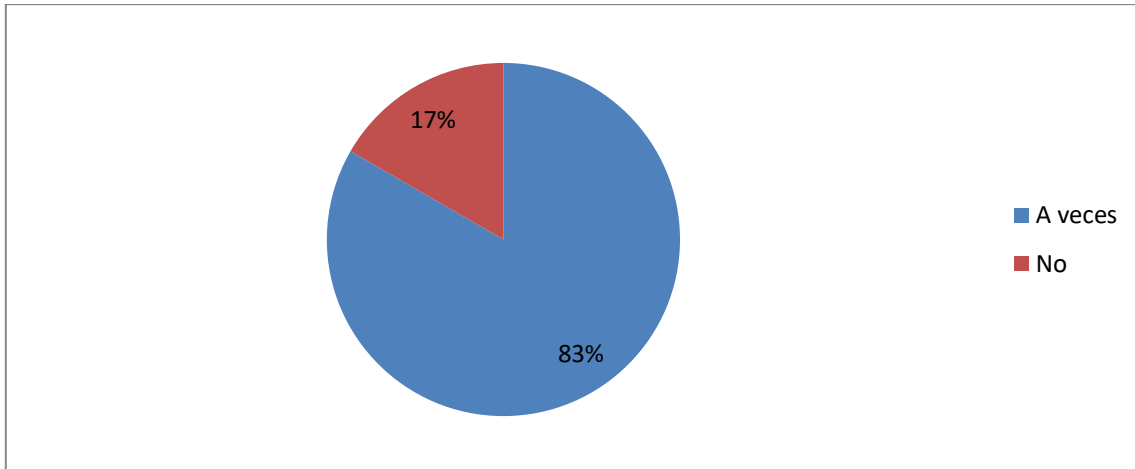
¿Considera usted que la salud mental afecta significativamente el rendimiento académico de los estudiantes?



En la muestra total de 6 docentes, 5 (83%) respondieron que están totalmente de acuerdo con que la salud mental afecta directamente el rendimiento académico, mientras que 1 (17%) indicó estar de acuerdo. Todos los profesores reconocen que las dificultades emocionales influyen de manera determinante en la capacidad de concentración, el desempeño en exámenes, la participación en clases y, en general, en el éxito académico de los estudiantes.

Gráfica N°4

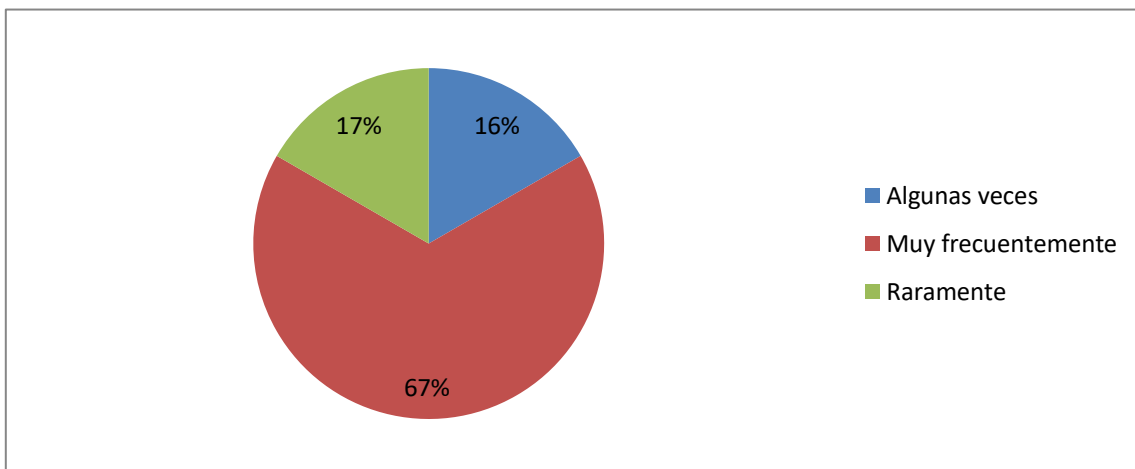
¿Cree usted que los estudiantes buscan ayuda cuando tienen problemas de salud mental?



En la muestra total de 6 docentes, 5 (83%) opinaron que los estudiantes “a veces” buscan ayuda, mientras que 1 (17%) aseguró que no lo hacen. Este resultado refleja que, desde la percepción docente, aún persiste una cultura de silencio y resistencia entre los jóvenes para pedir apoyo psicológico.

Gráfica N°5

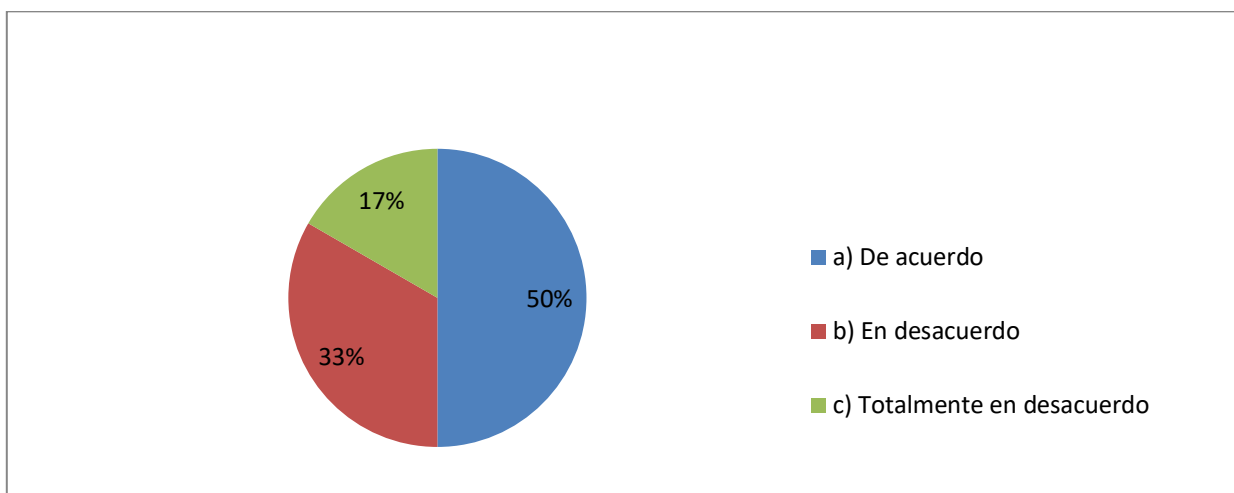
¿Con qué frecuencia identifica usted señales de estrés o ansiedad en sus estudiantes?



En la muestra total de 6 docentes, 4 (67%) señalaron que identifican muy frecuentemente signos de estrés o ansiedad en sus estudiantes. Por otro lado, 1 (16%) indicó que lo nota algunas veces, y otro 1 (17%) mencionó que ocurre raramente. La mayoría de los profesores son testigos habituales de cómo la presión académica y personal se refleja en los estudiantes, lo cual valida lo expresado en los cuestionarios de los propios alumnos.

Gráfica N°6

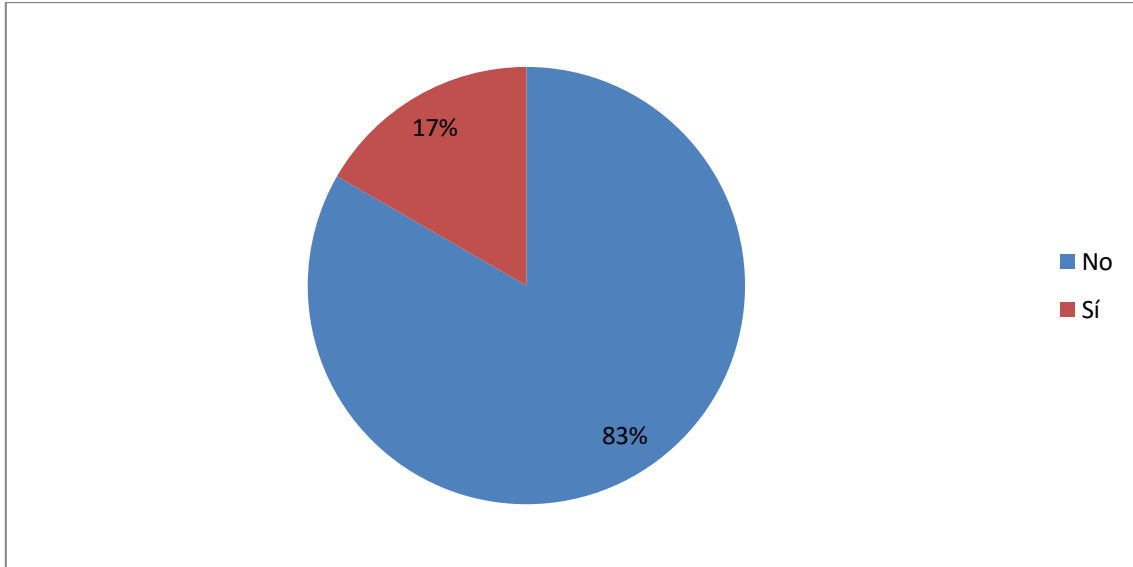
¿Considera usted que la carga académica actual afecta negativamente la salud mental de los estudiantes?



En la muestra total de 6 docentes, la mitad (50%) manifestó estar de acuerdo en que la carga académica actual impacta de manera negativa en la salud mental de los estudiantes. A esto se suma que un 33% expresó estar en desacuerdo, mientras que un 17% señaló estar totalmente en desacuerdo. Aunque la mayoría reconoce que las exigencias académicas generan un peso emocional considerable en los estudiantes, aún existe un sector de docentes que no percibe esta afectación como algo significativo.

Gráfica N°7

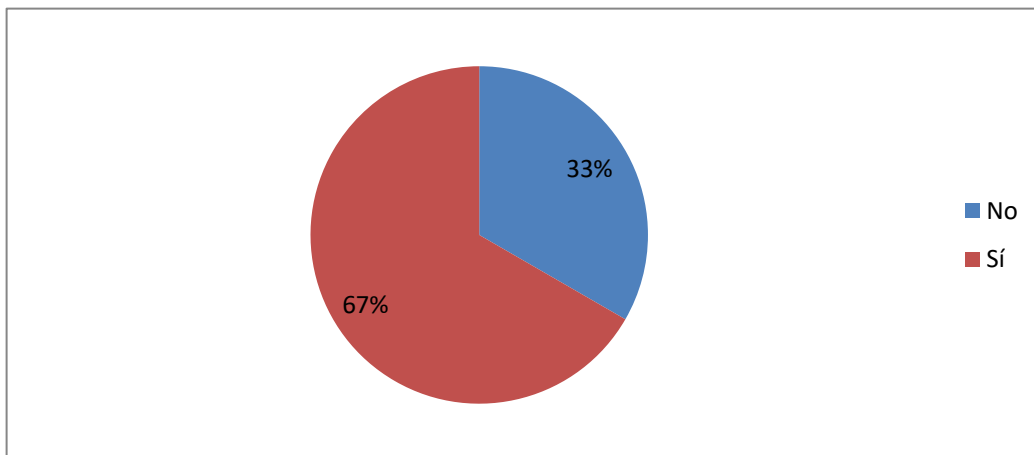
¿Siente usted que sus estudiantes tienen suficiente conocimiento sobre cómo cuidar su salud mental?



En la muestra de 6 docentes, la mayoría (83%) respondió "No", lo que indica que consideran que sus estudiantes no poseen suficiente conocimiento sobre cómo cuidar su salud mental. Por otro lado, solo 1 docente (17%) respondió "Sí", mostrando una percepción minoritaria de que los alumnos sí cuentan con las herramientas necesarias para cuidar de su bienestar psicológico.

Gráfica N°8

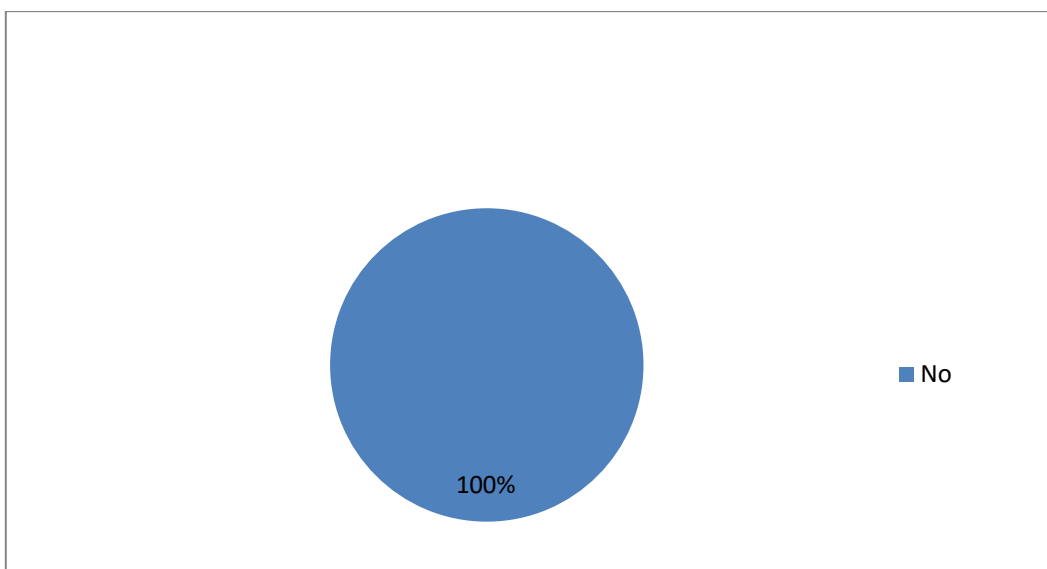
¿Ha recibido usted capacitación para manejar problemas relacionados con la salud mental en el aula?



Al observar la gráfica, se aprecia que un 67% de los docentes respondió “Sí”, lo que significa que han recibido algún tipo de formación o instrucción en esta área. Sin embargo, un 33% indicó “No”, es decir, una parte significativa del profesorado todavía no cuenta con las herramientas necesarias para abordar de manera efectiva situaciones vinculadas a la salud mental de los estudiantes.

Gráfica N°9

¿Considera usted suficiente la cantidad de talleres o actividades relacionadas con salud mental ofrecidos por la universidad?

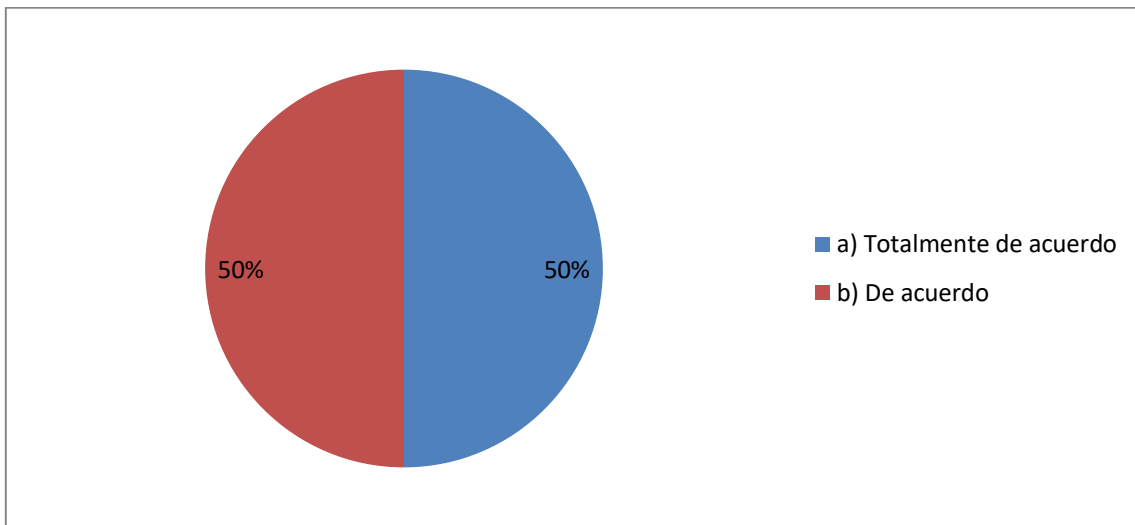


En la muestra total de 6 docentes, el 100% respondió que no considera suficiente la cantidad de talleres o actividades relacionadas con la salud mental que actualmente ofrece la universidad.

Todos profesores perciben una carencia evidente en las iniciativas institucionales para atender el bienestar psicológico. El hecho de que no exista ninguna voz en sentido contrario muestra que esta es una necesidad urgente y prioritaria dentro de la comunidad educativa.

Gráfica N°10

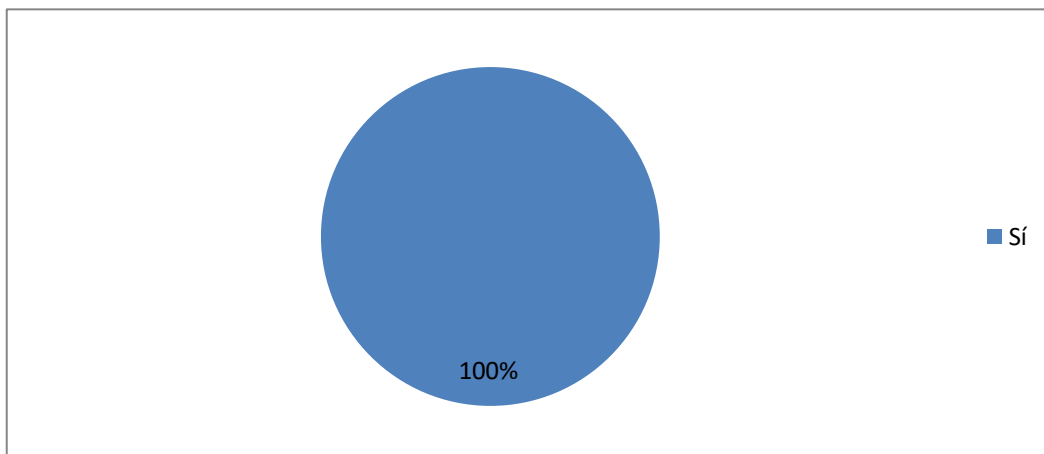
¿Considera útil implementar más programas enfocados en la salud mental de los estudiantes?



En la muestra total de 6 docentes, 3 (50%) dijeron estar totalmente de acuerdo, y 3 (50%) de acuerdo. Esto significa que el 100% considera esencial ampliar los programas, un consenso que exige acción inmediata.

Gráfica N°11

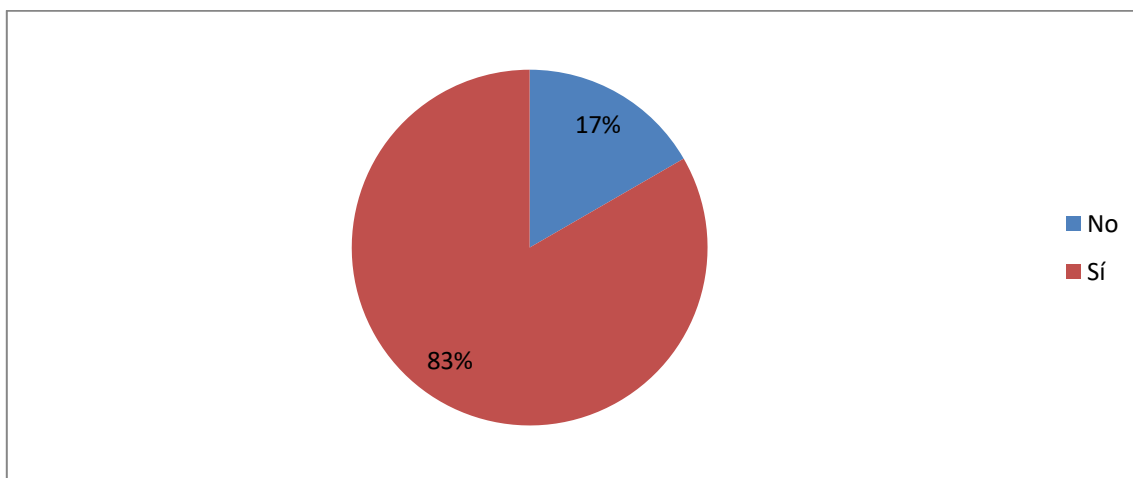
¿Participaría usted en actividades o talleres para apoyar la salud mental en su rol docente?



En la muestra total de 6 docentes, todos (100%) manifestaron disposición para participar. Este dato muestra compromiso y disposición real de los docentes para ser parte de la solución.

Gráfica N°12

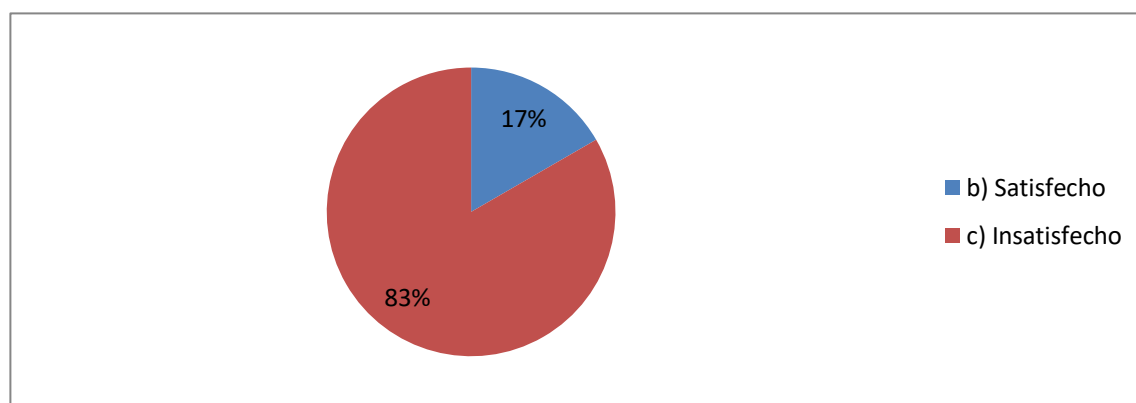
¿Cree usted que los problemas de salud mental son un tema prioritario en la educación superior?



En la muestra total de 6 docentes, 5 (83%) afirmaron que sí y 1 (17%) que no. Aunque la mayoría reconoce la importancia, la existencia de una minoría que no lo considera prioritario revela que todavía falta sensibilización.

Gráfica N°13

¿Qué tan satisfecho está usted con las iniciativas actuales de la universidad relacionadas con salud mental?

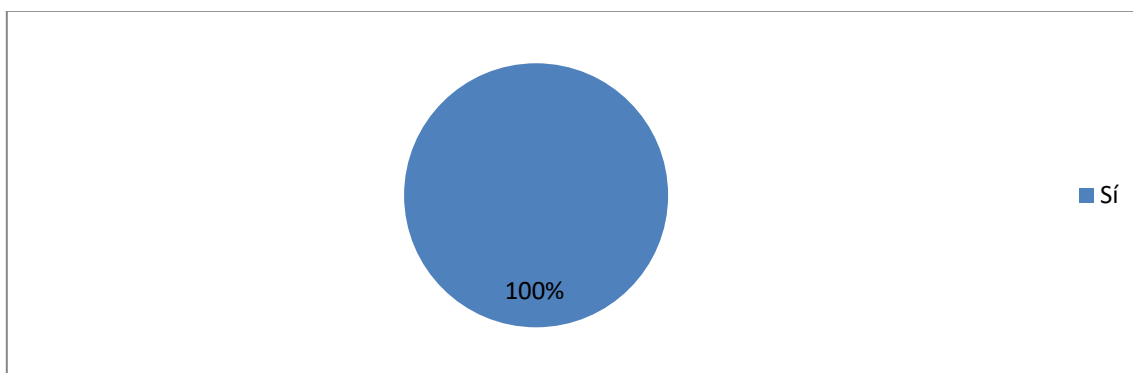


En la muestra total de 6 docentes, 5 (83.3%) manifestaron estar satisfechos, mientras que 1 (16.7%) declaró estar insatisfecho con las iniciativas de la universidad en relación con la salud mental.

El resultado muestra que, aunque la mayoría reconoce los esfuerzos realizados, no existe un nivel alto de satisfacción plena. Que ningún docente se declare “muy satisfecho” es un dato revelador: significa que, aunque hay acciones en marcha, estas aún no logran responder con la eficacia y alcance necesarios.

Gráfica N°14

¿Recomendaría usted aumentar los recursos dedicados a la salud mental en la universidad?

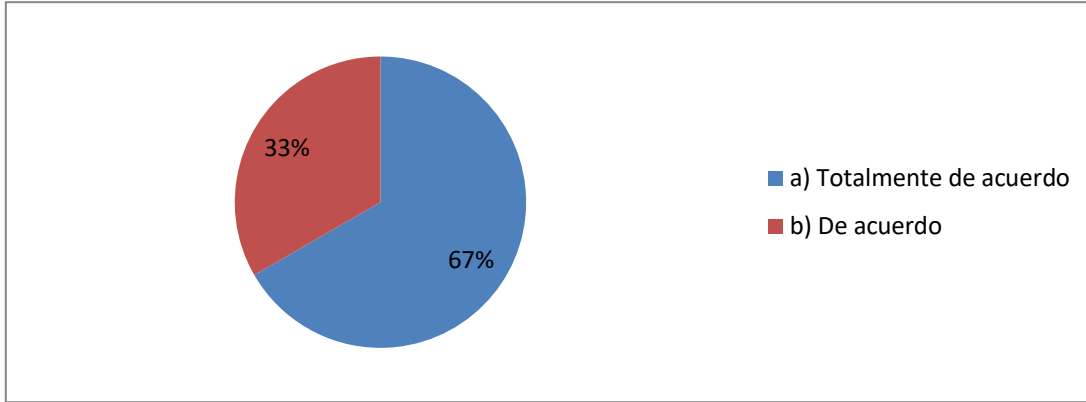


En la muestra total de 6 docentes, el 100% respondió afirmativamente. Es decir, todos los profesores recomendaron incrementar los recursos destinados a la salud mental dentro de la universidad.

Si el cuerpo docente, que está en contacto directo con los estudiantes y percibe día a día los efectos del estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales, lo considera indispensable, la universidad está frente a una obligación institucional impostergable.

Gráfica N°15

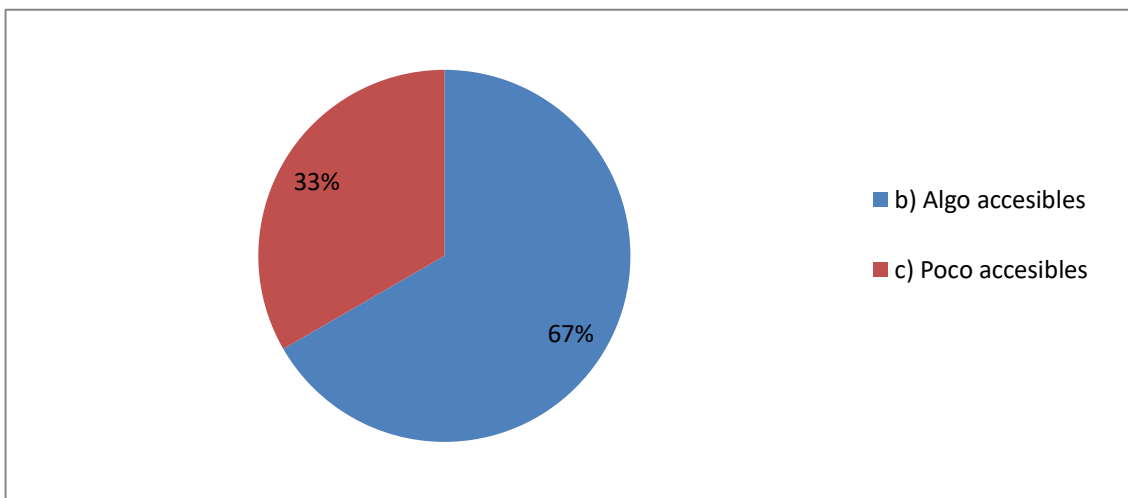
¿Considera usted que es necesario capacitar más a los docentes sobre salud mental?



En la muestra total de 6 docentes, 4 (67%) dijeron estar totalmente de acuerdo, y 2 (33%) de acuerdo. Este resultado confirma que todos coinciden en que la formación docente debe fortalecerse.

Gráfica N°16

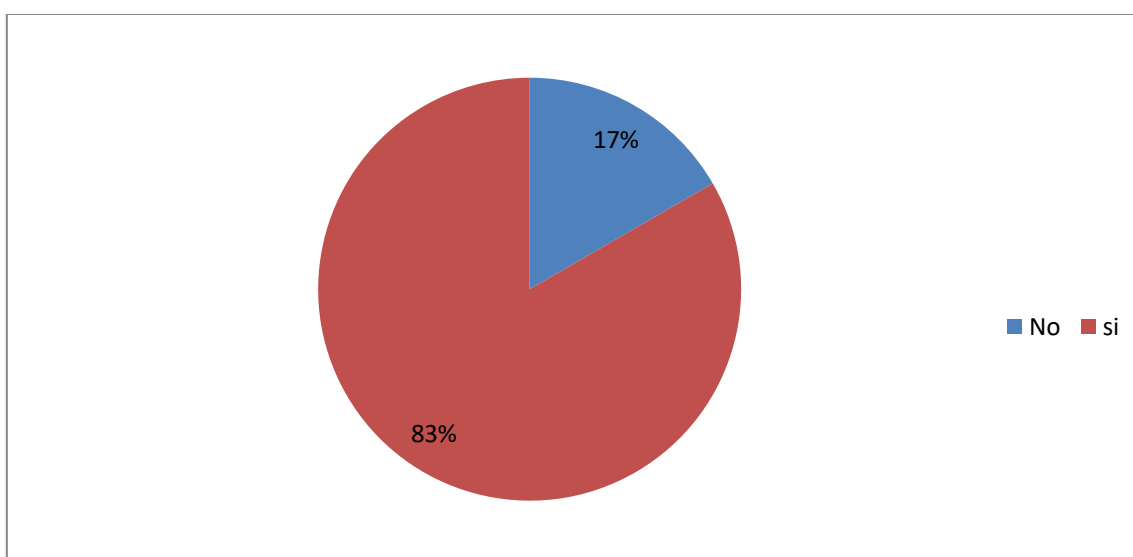
¿Siente usted que la universidad lo apoya emocionalmente en su rol como docente?



En la muestra total de 6 docentes, 3 (50%) dijeron que el apoyo es “algo accesible”, 2 (33%) lo calificaron como poco accesible, y solo 1 (17%) dijo que es muy accesible. Esto refleja una percepción limitada del apoyo institucional hacia los propios profesores.

Gráfica N°17

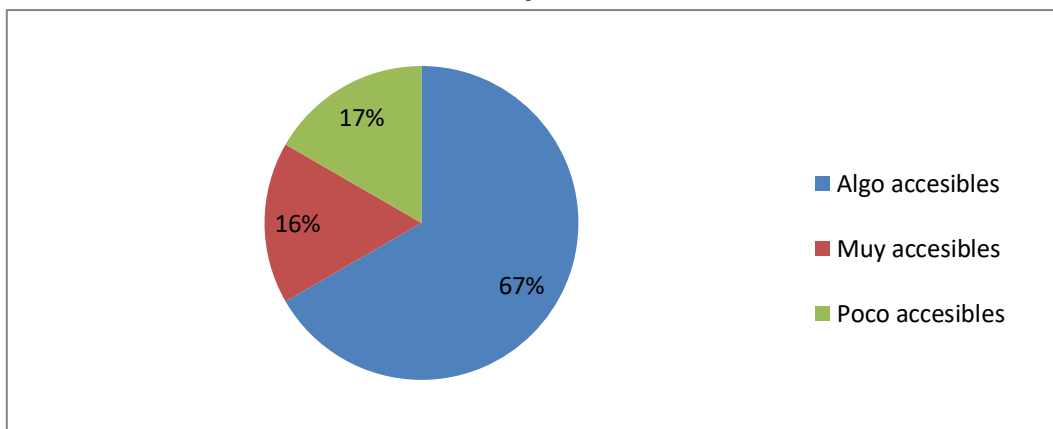
¿Cree usted que los talleres grupales sobre salud mental también beneficiarían a los profesores?



En la muestra total de 6 docentes, 5 (83%) respondieron que sí, y 1 (17%) que no. La mayoría reconoce que también ellos necesitan espacios de autocuidado.

Gráfica N°18

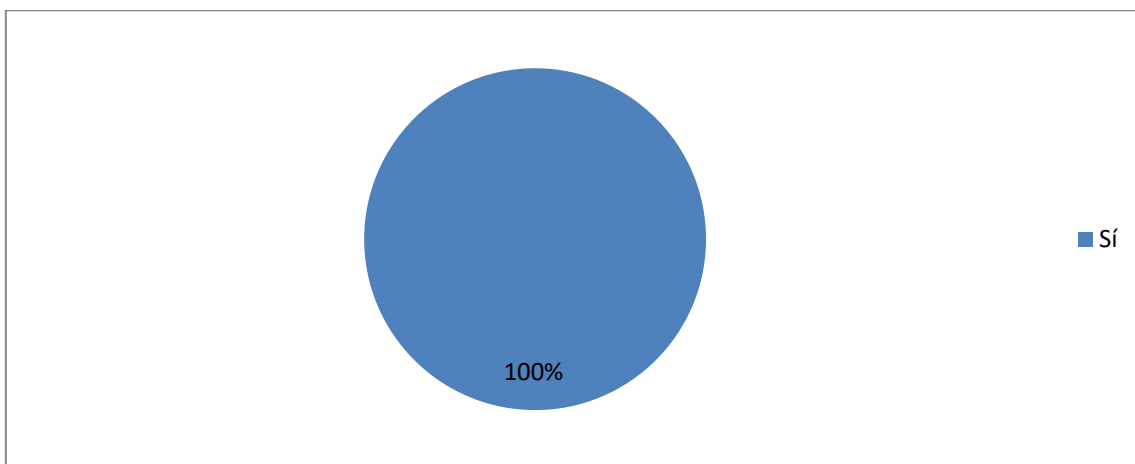
¿Qué tan accesibles son para usted los servicios de apoyo emocional ofrecidos por la universidad?



En la muestra total de 6 docentes, 4 (67%) consideran que los servicios son algo accesibles, 1 (17%) los percibe poco accesibles y 1 (17%) señala que son muy accesibles.

Gráfica N°19

¿Considera usted que sería útil desarrollar actividades conjuntas entre estudiantes y profesores



En la muestra total de 6 docentes, todos (100%) respondieron que sí. Este consenso unánime subraya la necesidad de un trabajo colaborativo para promover una cultura de salud mental en la comunidad universitaria.

Informe General de Resultados del Cuestionario Docente sobre Salud Mental y Desempeño Académico

El presente informe expone el análisis integral de los resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado a los docentes de la Licenciatura en Educación con Especialización en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá, con el objetivo de conocer sus percepciones, conocimientos y experiencias sobre la salud mental estudiantil y su impacto en el rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por seis docentes, cuyas respuestas ofrecen una visión valiosa sobre la realidad emocional del alumnado y las necesidades institucionales en torno al bienestar psicológico.

Es importante señalar que, aunque se planificó una participación mayor del cuerpo docente, algunos profesores no participaron en el proceso por falta de iniciativa o disposición, a pesar de que se les invitó en diferentes ocasiones y por diversos medios. Esta situación explica el tamaño reducido de la muestra y refleja una necesidad institucional de promover con mayor eficacia la participación docente en investigaciones de este tipo, las cuales resultan esenciales para el desarrollo académico y el fortalecimiento del acompañamiento estudiantil.

En términos generales, los resultados revelan que el personal docente posee un nivel sólido de conocimiento acerca de la salud mental, pues el 83 % afirma comprender claramente lo que implica este concepto y reconoce su influencia directa en el proceso formativo. Asimismo, la mayoría tiene conocimiento de los recursos de apoyo psicológico que ofrece la universidad, lo que constituye un punto favorable para el acompañamiento académico. No obstante, la existencia de un pequeño porcentaje que desconoce estos recursos refleja la necesidad de reforzar la comunicación institucional y la capacitación en esta área para asegurar que todos los profesores puedan orientar adecuadamente a los estudiantes cuando lo necesiten.

La percepción del impacto de la salud mental en el rendimiento académico es prácticamente unánime: todos los docentes consideran que el bienestar psicológico influye significativamente en la concentración, la participación y el desempeño general del alumnado. Además, la mayoría indica que los estudiantes “a veces” buscan ayuda cuando presentan problemas emocionales, mientras que un porcentaje menor percibe que no lo hacen. Esta tendencia sugiere la existencia de una cultura de silencio, resistencia o estigma frente a la búsqueda de apoyo psicológico, lo que podría impedir la detección temprana y el tratamiento oportuno de problemas emocionales.

En relación con las observaciones del entorno educativo, el 67 % de los docentes señala identificar con frecuencia signos de estrés o ansiedad en sus estudiantes, lo que coincide con los resultados obtenidos en el cuestionario estudiantil. Sin embargo, no todos consideran que la carga académica tenga un impacto negativo significativo, lo cual evidencia cierta disparidad en la percepción del problema. Aun así, la mayoría coincide en que los estudiantes no cuentan con el conocimiento suficiente sobre cómo cuidar su salud mental, lo que representa un desafío para la formación integral y el desarrollo de competencias socioemocionales.

Otro aspecto relevante es la preparación docente para abordar problemas de salud mental en el aula. Aunque el 67 % ha recibido algún tipo de formación en este tema, todavía existe un 33 % que carece de herramientas adecuadas para intervenir eficazmente en situaciones relacionadas con el bienestar psicológico. Esta carencia puede traducirse en limitaciones a la hora de brindar acompañamiento oportuno y de calidad, por lo que resulta necesario fortalecer los programas de formación continua dirigidos al profesorado. Además, la totalidad de los docentes coincide en que la cantidad actual de talleres y actividades sobre salud mental es insuficiente, lo que refleja un consenso absoluto sobre la urgencia de ampliar las iniciativas institucionales.

El compromiso del cuerpo docente con el fortalecimiento de la salud mental universitaria se evidencia en que el 100 % considera útil implementar más programas de apoyo y está dispuesto a participar activamente en ellos. Este dato

representa un potencial significativo para el diseño de estrategias colaborativas entre docentes, estudiantes e instituciones. Asimismo, todos recomiendan aumentar los recursos destinados a esta área y fortalecer la formación docente, reconociendo que su papel es fundamental para la promoción de un ambiente académico saludable.

Por último, aunque la mayoría de los profesores manifiestan un nivel aceptable de satisfacción con las iniciativas institucionales, ninguno se declara completamente satisfecho, lo que indica que las acciones actuales aún no alcanzan el impacto esperado. Además, la percepción sobre la accesibilidad de los servicios es limitada, ya que la mayoría los califica como “algo accesibles” o “poco accesibles”, lo cual señala la necesidad de simplificar los canales de atención y mejorar su difusión. También destaca que todos los docentes reconocen la importancia de contar con espacios de autocuidado para sí mismos, lo que refuerza la idea de que la salud mental debe abordarse desde un enfoque comunitario y no solo estudiantil.

En conclusión, los resultados del cuestionario docente reflejan un panorama claro: existe un alto nivel de conciencia sobre la relevancia de la salud mental en el rendimiento académico y un compromiso genuino con el fortalecimiento del bienestar emocional en el ámbito universitario. Sin embargo, persisten retos importantes, como la falta de formación especializada para algunos docentes, la baja accesibilidad a los servicios psicológicos y la insuficiencia de programas institucionales. Atender estas áreas permitirá construir un entorno educativo más saludable, en el cual estudiantes y profesores cuenten con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales del proceso formativo y potenciar el desarrollo académico y humano en la educación superior

Triangulación de Resultados (Estudiantes vs. Docentes)

1. Eje Temático: Conciencia y Malestar Emocional

Perspectiva	Estudiantes (Muestra: 38)	Docentes (Muestra: 6)	Conclusión de la Triangulación
Importancia de la Salud Mental	El 89% la considera "muy importante".	Los docentes poseen un conocimiento sólido sobre su influencia en el rendimiento académico.	Existe una alta conciencia compartida sobre la relevancia de la salud mental como pilar de la formación. Esto sirve como punto de partida positivo para cualquier programa de intervención.
Prevalencia del Problema	Cerca del 80% reporta haber experimentado ansiedad o tristeza relacionada con los estudios.	El 67% de los docentes señala identificar con frecuencia signos de estrés o ansiedad en sus estudiantes.	Hay una congruencia alta entre la experiencia reportada por los estudiantes y la percepción de los docentes. El malestar emocional es un problema real y visible en la carrera.

2. Eje Temático: Servicios y Recursos Institucionales

<i>Perspectiva</i>	Estudiantes (Muestra: 38)	Docentes (Muestra: 6)	Conclusión de la Triangulación
<i>Conocimiento de Servicios</i>	Más de la mitad desconoce o no tiene claridad sobre los servicios de apoyo psicológico que ofrece la universidad.	El 100% de los docentes considera que la cantidad actual de talleres y actividades sobre salud mental es insuficiente .	Se confirma una doble deficiencia institucional : a) Falta de difusión efectiva de los recursos existentes (lo que lleva al desconocimiento estudiantil), y b) Insuficiencia en la oferta de talleres y actividades según la percepción docente.
<i>Necesidad de Programas</i>	Aunque no se pregunta directamente, el alto nivel de ansiedad (80%) implica una necesidad de apoyo no cubierta.	El 100% de los docentes considera útil implementar más programas y está dispuesto a participar activamente en ellos.	Existe una demanda insatisfecha y un apoyo total del cuerpo docente para implementar soluciones, lo que facilita la viabilidad de la propuesta de intervención.

3. Eje Temático: Autocuidado y Rol Profesional

<i>Perspectiva</i>	Estudiantes (Muestra: 38)	Docentes (Muestra: 6)	Conclusión de la Triangulación
<i>Práctica de Autocuidado</i>	La mayoría reconoce la utilidad de técnicas (relajación, organización), pero muy pocos las practican con regularidad.	La tesis concluye que el orientador requiere equilibrio emocional y autoconocimiento (implica el autocuidado).	Existe una brecha entre el conocimiento teórico y la práctica efectiva de autocuidado en los futuros orientadores. La formación debe integrar estas prácticas activamente, pues los docentes reconocen la necesidad de este equilibrio para la profesión.

Conclusión de la Triangulación

La triangulación evidencia una **alineación diagnóstica** entre estudiantes y docentes:

1. **La Necesidad es Prioritaria y Compartida:** Ambas poblaciones coinciden en que la salud mental es fundamental, y ambas señalan que los problemas de estrés y ansiedad son frecuentes.
2. **La Respuesta Institucional es Débil:** Ambos grupos perciben fallas en la respuesta de la universidad: los estudiantes por **desconocimiento** y los docentes por **insuficiencia** de programas.

El Soporte para la Propuesta es Alto: El diagnóstico es contundente y cuenta con el respaldo total del profesorado para la implementación de un programa de fortalecimiento. El problema central no es de conciencia, sino de **gestión, recursos y apoyo práctico** para el desarrollo del bienestar emocional.

Conclusiones Generales

La investigación desarrollada permite comprender que la salud mental constituye un eje fundamental en la formación de los futuros orientadores, al influir directamente en su bienestar personal, desempeño académico y preparación profesional. Los resultados obtenidos evidencian la necesidad de fortalecer este aspecto desde diferentes niveles de acción: el compromiso individual de los estudiantes, el acompañamiento pedagógico de los docentes y la responsabilidad institucional de la universidad. Los resultados revelaron una alta conciencia sobre la importancia de la salud mental, pero una desconexión con los recursos institucionales y una alta prevalencia de malestar emocional. La investigación concluye que la salud mental es un pilar fundamental en la formación del futuro orientador, ya que exige equilibrio emocional y autoconocimiento.

Conclusión para los estudiantes.

Los resultados obtenidos reflejan que la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Orientación Educativa y Profesional:

- Reconocen la importancia de la salud mental, pero aún presentan dificultades para mantener hábitos saludables y para utilizar los recursos institucionales disponibles. Se evidencian niveles elevados de ansiedad, estrés académico, alteraciones del sueño y falta de constancia en las prácticas de autocuidado.
- Estos factores inciden directamente en el rendimiento académico y en el bienestar emocional, lo que demuestra la necesidad de fortalecer las estrategias personales de organización del tiempo, relajación y descanso.
- La formación del orientador exige equilibrio emocional y autoconocimiento, por lo que es esencial que los estudiantes desarrollen competencias socioemocionales que les permitan cuidar de sí mismos para, posteriormente, acompañar de manera eficaz a otros.
- El compromiso individual con el autocuidado debe entenderse como un pilar indispensable de la formación profesional y humana.

Conclusión para los docentes.

Desde la perspectiva del cuerpo docente, los resultados muestran una clara conciencia sobre la influencia que tiene la salud mental en el rendimiento académico y en la dinámica educativa. Sin embargo, también revelan la necesidad de fortalecer la capacitación de los profesores en temas relacionados con la detección temprana de signos de malestar emocional, el manejo del estrés en el aula y la implementación de estrategias de acompañamiento.

Los docentes desempeñan un papel esencial en la promoción del bienestar estudiantil, no solo desde la enseñanza, sino también como agentes de orientación y contención emocional.

Por ello, se concluye que:

- El fortalecimiento de la salud mental debe incluir la formación continua del profesorado, fomentando espacios de reflexión, autocuidado y actualización, que les permitan apoyar al estudiante con empatía, sensibilidad y conocimiento profesional.

Conclusión para la universidad.

La investigación evidencia que:

- La Universidad de Panamá cuenta con recursos y programas orientados al apoyo psicológico, pero estos aún resultan insuficientes o poco accesibles para gran parte de la comunidad estudiantil.
- Tanto estudiantes como docentes coinciden en la necesidad de ampliar la oferta de talleres, mejorar la difusión de los servicios y establecer canales más ágiles para la atención emocional.
- La universidad, como institución formadora, tiene la responsabilidad de integrar la salud mental como eje transversal en la educación superior, garantizando espacios seguros, inclusivos y humanizados.

- Promover la salud mental no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece la formación integral de los futuros orientadores y contribuye al desarrollo social del país.
- La creación de políticas sostenibles y la evaluación constante de los programas de bienestar serán claves para consolidar una cultura universitaria comprometida con el equilibrio emocional y el desarrollo humano.

Recomendaciones

Estudiantes se recomienda que:

- Si durante días siguen con ansiedad, tristeza o mal sueño, soliciten una cita en los servicios de apoyo sin esperar a “estar peor”, ya que la mayoría no usa estos servicios, aunque dice conocerlos.
- Organizar el estudio con pasos simples y constantes (plan semanal y bloques de trabajo cortos), porque pocos mantienen hábitos diarios de organización o relajación y eso aumenta el agobio.
- Asistir con regularidad a talleres sobre manejo del estrés, sueño y hábitos de estudio, pues son muy solicitados y responden a lo que más está afectando su vida académica.
- Aplicar técnicas breves para bajar la ansiedad en el momento (pausas de respiración o atención plena), ya que la ansiedad académica es frecuente y dificulta rendir.
- El estudiantado priorice dormir al menos siete horas y cuidar su higiene del sueño, porque muchas preocupaciones están afectando el descanso y eso reduce la concentración y el rendimiento.

Docentes se recomienda:

- Recordar en clase, de forma breve y constante, la ruta de apoyo institucional y ofrecer acompañar a pedir la cita, para convertir el conocimiento en uso real de los servicios.
- Incorporar micro pausas de respiración o estiramiento antes de evaluaciones, porque el estrés y la ansiedad son visibles y estas pausas ayudan a regular la activación.
- Ante señales de malestar (sueño deteriorado, ausencias, caída en desempeño), se converse en privado y se derive de inmediato por la vía oficial, evitando que el problema se agrave.
- Ajustar ligeramente plazos en semanas de alta carga (ventanas breves y recordatorios anticipados), porque los picos simultáneos empeoran el sueño y la ansiedad del alumnado.

Universidad se recomienda:

- Facilitar la primera atención con citas exprés, horarios extendidos en semanas de parciales y opción virtual.
- Publicar desde la primera semana un calendario estable de talleres (sueño, ansiedad, organización y hábitos) en distintos horarios, ya que estudiantes y docentes los piden y están dispuestos a participar.
- Medir y comunicar cada periodo indicador simples (quién conoce la ruta, quién usa el servicio, tiempo de espera y satisfacción) y ajustar la oferta según esos datos, mejorando calidad y acceso.
- Ofrecer capacitación continua a los docentes para manejar problemas de salud mental en el aula.
- Promover el desarrollo de actividades conjuntas entre estudiantes y profesores para fomentar una cultura de bienestar
- Implementar un programa de intervención en salud mental enfocado en el manejo del estrés y la ansiedad.

Docentes se recomienda:

- Recordar en clase, de forma breve y constante, la ruta de apoyo institucional y ofrecer acompañar a pedir la cita, para convertir el conocimiento en uso real de los servicios.
- Incorporar micro pausas de respiración o estiramiento antes de evaluaciones, porque el estrés y la ansiedad son visibles y estas pausas ayudan a regular la activación.
- Ante señales de malestar (sueño deteriorado, ausencias, caída en desempeño), se converse en privado y se derive de inmediato por la vía oficial, evitando que el problema se agrave.
- Ajustar ligeramente plazos en semanas de alta carga (ventanas breves y recordatorios anticipados), porque los picos simultáneos empeoran el sueño y la ansiedad del alumnado.

Universidad se recomienda:

- Facilitar la primera atención con citas exprés, horarios extendidos en semanas de parciales y opción virtual.
- Publicar desde la primera semana un calendario estable de talleres (sueño, ansiedad, organización y hábitos) en distintos horarios, ya que estudiantes y docentes los piden y están dispuestos a participar.
- Medir y comunicar cada periodo indicador simples (quién conoce la ruta, quién usa el servicio, tiempo de espera y satisfacción) y ajustar la oferta según esos datos, mejorando calidad y acceso.
- Ofrecer capacitación continua a los docentes para manejar problemas de salud mental en el aula.
- Promover el desarrollo de actividades conjuntas entre estudiantes y profesores para fomentar una cultura de bienestar
- Implementar un programa de intervención en salud mental enfocado en el manejo del estrés y la ansiedad.

Referencias Bibliográficas:

1. **Álvarez-Ramírez, M. de los R.** (2019). Misión posible: Mejorar el bienestar de los orientadores. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, 30(3), 85-103.
<https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/19356>
2. **Andreu-Moñino, A., & Martínez-Ramón, J. P.** (2024). Inteligencia emocional y síndrome de *burnout* en el profesorado de secundaria. *Estudios sobre Educación*, 46, 159-178. <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/45087>
3. **Asamblea Nacional de Panamá.** (2023). *Ley 364 de 6 de febrero de 2023 sobre salud mental.* Gaceta Oficial.
https://www.gacetaoficial.gob.pa/pdfTemp/29716_A/96661.pdf
4. **Asociación Americana de Consejería Escolar (ASCA).** (2021). *The role of the school counselor*

Declaración de posición

- . School Counselor. <https://www.schoolcounselor.org/getmedia/ee8b2e1b-d021-4575-982c-c84402cb2cd2/Role-Statement.pdf>
5. **Benítez, Y. R.** (2007). La orientación psicológica, un espacio de búsqueda y reflexión necesario para todos. *Universitas Psychologica*, 6(2), 263-270.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272007000200005
6. **Bisquerra, R.** (2012). *Educación emocional y competencias para la vida.* Editorial Síntesis.

7. **Chunga Núñez, Y. I.** (2021). *Inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura en Orientación Educativa y Profesional de la Universidad de Panamá*

Tesis de licenciatura, Universidad de Panamá

. Repositorio Institucional UP-RID. <https://up-rid.up.ac.pa/6035/>

8. **Cuenca Robles, N. E., Robaldillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E., & Suyo-Vega, J. A.** (2020). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6).
<https://doi.org/10.105281/zenodo.4043731>
9. **Escuela de Pedagogía de Bogotá.** (2023). *Afectaciones y consecuencias en la salud mental de los orientadores.*
<https://escuelaypedagogia.educacionbogota.edu.co/miradas/afectaciones-y-consecuencias-en-la-salud-mental-de-los-orientadores>
10. **Escuela y Pedagogía – Educación Bogotá.** (2022). *La salud mental en el trabajo de los orientadores escolares.* Escuela y Pedagogía.
<https://www.escuelaypedagogia.edu.co/>
11. **Gaeta González, M. L., & Dillarza Ramos, M. J.** (2021). *Burnout en universitarios: Factores asociados a su disminución.* *Aula de Encuentro*, 23(1), 163-181.
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/6244>
12. **García, D.** (2021, 10 de octubre). *Salud mental y sus efectos colaterales en pandemia.* CSS Noticias. <https://prensa.css.gob.pa/2021/10/10/salud-mental-y-sus-efectoscolaterales-en-pandemia/>

13. **Garita Pulido, A. V.** (2013). La orientación para la salud mental. *Revista Electrónica Educare*, 17(2), 99-114.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582013000200004&script=sci_arttext
14. **Goleman, D.** (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
15. **Hernández Sampieri, R.** (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.
16. **Ministerio de Educación (España).** (2008). Fuentes de estrés y síndrome de “burnout” en orientadores de IES. *Revista de Educación*, (347), 353-376.
<https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2008/re347/re347-11.html>
17. **Ministerio de Salud (MINSa).** (2018). *Indicadores básicos de salud – Panamá 2018*. https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicacion-general/indicadores_basicos_de_salud_2018.pdf
18. **Ministerio de Salud (MINSa).** (2023). *Ley 364 de salud mental*

Ficha y PDF

. <https://www.minsa.gob.pa/normatividad/ley-364-de-6-de-febrero-de-2023-sobre-salud-mental>

19. **Ministerio de Salud (MINSa).** (2024). *Decreto Ejecutivo N.º 61 de 27 de junio de 2024 – Reglamenta la Ley 364*.
https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/normatividad/decreto_ejecutivo_no_61_de_27_de_junio_de_2024_-_reglamenta_ley_de_salud_mental.pdf
20. **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).** (2021). *Salud y educación*.
<https://www.unesco.org/es/health-education>

21. **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).** (2021). *Lo que debe saber sobre la educación para la salud y el bienestar.* <https://www.unesco.org/es/health-education/need-know>
22. **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
23. **Organización Panamericana de la Salud (OPS).** (2023). *Salud mental: Marco y definiciones para la región.* <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Anexo



Universidad De Panamá

Facultad De Ciencia De La Educación

Escuela De Formación Pedagógica

Departamento De Orientación Educativa Y Profesional

Licenciatura En Ciencias De La Educación Con Especialización En Orientación Educativa Y Profesional

Programas Y Proyectos En Orientación

Cuestionario para Estudiantes

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar la relación entre la salud mental y el desempeño académico en los estudiantes universitarios. Sus respuestas serán completamente confidenciales y utilizadas únicamente con fines de investigación. Le pedimos que responda con sinceridad, seleccionando la opción que mejor represente su experiencia.

Datos personales:

Año de cursa :

Edad :

- De 18 a 25 años
- De 26 a 30 años
- De 31 a 35 años
- Más de 35 años

Género: F M

¿Cuál es su estado civil?

- a. Soltero(a) b. Casado(a) c. Divorciado(a) d. Viudo(a)

¿Con quién vive actualmente?

- a) Con ambos padres b) Solo con la madre c) Solo con el padre e) Solo(a) f) Con pareja

¿Trabaja actualmente?

a) Sí

b) No

Si trabaja, ¿en qué tipo de empleo?

--	--	--	--	--

a) Tiempo completo

b) Medio tiempo

c) Trabajo informal

d) Negocio propio

e) Otro: _____

Área 1: Salud mental

1. ¿Sabe usted qué es la salud mental?
 - a. Sí, claramente
 - b. Algo, pero no mucho
 - c. No
2. ¿Conoce usted algún recurso que ofrezca su universidad para atender problemas de salud mental?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
3. ¿Considera usted que la salud mental es tan importante como la salud física?
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo
 - c. En desacuerdo
 - d. Totalmente en desacuerdo
4. ¿Sabe usted identificar cuándo necesita apoyo para su salud mental?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. A veces

Área 2 :Tema: Salud mental y bienestar estudiantil

5. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
 - a. Bajo
 - b. Moderado
 - c. Alto
 - d. Muy alto
6. ¿Qué tan a menudo siente usted ansiedad o tristeza relacionada con sus estudios?
 - a. Nunca
 - b. Ocasionalmente
 - c. Frecuentemente
 - d. Siempre
7. ¿Siente usted que disfruta de sus actividades normales de cada día?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
8. ¿Considera usted que los problemas de salud mental afectan su rendimiento académico?
 - a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo

- c. En desacuerdo
- d. Totalmente en desacuerdo

Área 3:Tema: Estrategias de manejo del estrés

9. ¿Con qué frecuencia practica usted técnicas de relajación como respiración profunda o meditación?
- a. Diariamente
 - b. Algunas veces
 - c. Raramente
 - d. Nunca
10. ¿Le resulta útil organizar su tiempo para reducir el estrés académico?
- a. Siempre
 - b. Algunas veces
 - c. Raramente
 - d. Nunca
11. ¿Considera usted que las sesiones de manejo del estrés serían útiles para usted?
- a. Sí, completamente
 - b. Algo útiles
 - c. No útiles

Área 4 tema: Autocuidado

12. ¿Tiene usted hábitos regulares de sueño (al menos 7 horas por noche)?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
13. ¿Practica usted alguna actividad física o recreativa con regularidad?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
14. ¿Qué tan importante consideras usted cuidar tu salud mental?
- a. Muy importante
 - b. Algo importante
 - c. Poco importante
 - d. Nada importante

Área 5:Tema: Percepciones sobre los recursos de la universidad

15. ¿Conoces usted los servicios de apoyo psicológico que ofrece tu universidad?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
16. ¿Has utilizado usted alguno de estos servicios?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
17. ¿Consideras usted que tu universidad debería ofrecer más talleres sobre salud mental y bienestar?
- a. Totalmente de acuerdo
 - b. De acuerdo
 - c. En desacuerdo
 - d. Totalmente en desacuerdo

Área 6:Tema: Reflexión personal

18. ¿Sabes usted a quién acudir en tu universidad si necesitas apoyo emocional o psicológico?

- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
19. ¿Estarías usted dispuesto a participar en actividades relacionadas con la salud mental?
- a. Sí
 - b. No
 - c. A veces
20. ¿Qué tan satisfecho estás usted con los recursos de salud mental que actualmente ofrece tu universidad?
- a. Muy satisfecho
 - b. Satisfecho
 - c. Insatisfecho
 - d. Muy insatisfecho
21. ¿Ha sentido que usted está desempeñando un papel útil en la vida?
- a. Sí
 - b. No



Universidad De Panamá

Facultad De Ciencia De La Educación

Escuela De Formación Pedagógica

Departamento De Orientación Educativa Y Profesional

Licenciatura En Ciencias De La Educación Con Especialización En Orientación Educativa Y Profesional

Programas Y Proyectos En Orientación

Cuestionario para profesores

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar la relación entre la salud mental y el desempeño académico en los estudiantes universitarios. Sus respuestas serán completamente confidenciales y utilizadas únicamente con fines de investigación. Le pedimos que responda con sinceridad, seleccionando la opción que mejor represente su experiencia.

Datos personales:

Año de servicio: _____

Edad: _____

Género: F [] M []

Área 1 Tema: Conocimiento sobre la salud mental

1. ¿Conoce usted lo que implica la salud mental?
 - a) Sí, claramente
 - b) Algo, pero no mucho
 - c) No

2. ¿Sabe usted qué recursos relacionados con la salud mental ofrece la universidad?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) A veces

3. ¿Considera usted que la salud mental afecta significativamente el rendimiento académico de los estudiantes?
 - a) Totalmente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) En desacuerdo

d) Totalmente en desacuerdo

4. ¿Cree usted que los estudiantes buscan ayuda cuando tienen problemas de salud mental?

a) Sí

b) No

c) A veces

Área 2 Tema: observaciones sobre los estudiantes

5. ¿Con qué frecuencia identifica usted señales de estrés o ansiedad en sus estudiantes?

a) Muy frecuentemente

b) Algunas veces

c) Raramente

d) Nunca

6. ¿Considera usted que la carga académica actual afecta negativamente la salud mental de los estudiantes?

a) Totalmente de acuerdo

b) De acuerdo

c) En desacuerdo

d) Totalmente en desacuerdo

7. ¿Siente usted que sus estudiantes tienen suficiente conocimiento sobre cómo cuidar su salud mental?

a) Sí

b) No

Área 3 Tema: estrategias institucionales

8. ¿Ha recibido usted capacitación para manejar problemas relacionados con la salud mental en el aula?

a) Sí

b) No

9. ¿Considera usted suficiente la cantidad de talleres o actividades relacionadas con salud mental ofrecidos por la universidad?

a) Sí

b) No

Área 4 Tema: opiniones sobre programas

10. ¿Considera útil implementar más programas enfocados en la salud mental de los estudiantes?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo

11. ¿Participaría usted en actividades o talleres para apoyar la salud mental en su rol docente?

- a) Sí
- b) No

Área 5 Tema: reflexión personal

12. ¿Cree usted que los problemas de salud mental son un tema prioritario en la educación superior?

- a) Sí
- b) No

13. ¿Qué tan satisfecho está usted con las iniciativas actuales de la universidad relacionadas con salud mental?

- a) Muy satisfecho
- b) Satisfecho
- c) Insatisfecho
- d) Muy insatisfecho

14. ¿Recomendaría usted aumentar los recursos dedicados a la salud mental en la universidad?

- a) Sí
- b) No

15. ¿Considera usted que es necesario capacitar más a los docentes sobre salud mental?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo

Área 6 Tema: apoyo docente

16. ¿Siente usted que la universidad lo apoya emocionalmente en su rol como docente?

- a) Sí
- b) No

17. ¿Cree usted que los talleres grupales sobre salud mental también beneficiarían a los profesores?

a) Sí

b) No

18. ¿Qué tan accesibles son para usted los servicios de apoyo emocional ofrecidos por la universidad?

a) Muy accesibles

b) Algo accesibles

c) Poco accesibles

d) No accesibles

19. ¿Considera usted que sería útil desarrollar actividades conjuntas entre estudiantes y profesores?

a) Sí

b) No