

Impacto de la **Educación Positiva** en el bienestar y la salud mental

Datos
breve

-
Edición 74
Publicación bimensual
Cali, Marzo 2025



Impacto de la **Educación Positiva** en el bienestar y la salud mental

Datos
breve

-
Edición 74
Publicación bimensual
Cali, Marzo 2025



Datos en Breve – POLIS

Impacto de la Educación Positiva en el bienestar y la salud mental

Centro de Estudios del Bienestar – POLIS, Universidad Icesi

ISSN: 2711-2772 (en línea)

Palabras clave: 1. Evaluación | 2. Santiago de Cali | 3. Educación | 4. Bienestar

Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas

Primera edición / Enero de 2018

–

© Universidad Icesi

Rector: Francisco Piedrahita Plata

Secretaria General: Olga Patricia Ramírez Restrepo

Director Académico: José Hernando Bahamón Lozano

Decano de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas: Carlos Enrique Ramírez

Coordinador Editorial: Adolfo A. Abadía

Diseño y Diagramación: Ana Lucía Alvarez Mojica

Editorial Universidad Icesi

Calle 18 No. 122-135 (Pance), Cali – Colombia

Teléfono: +57 (2) 555 2334

E-mail: editorial@icesi.edu.co

<http://www.icesi.edu.co/editorial>

–

Forma de citación:

POLIS (2025) Impacto de la Educación Positiva en el bienestar y la salud mental [Datos en Breve No.74]. Recuperado de: www.icesi.edu.co/polis/publicaciones/datos-en-breve.php

Publicado en Colombia – Published in Colombia

El material de esta publicación puede ser reproducido sin autorización, siempre y cuando se cite el título, el autor y la fuente institucion

Introducción

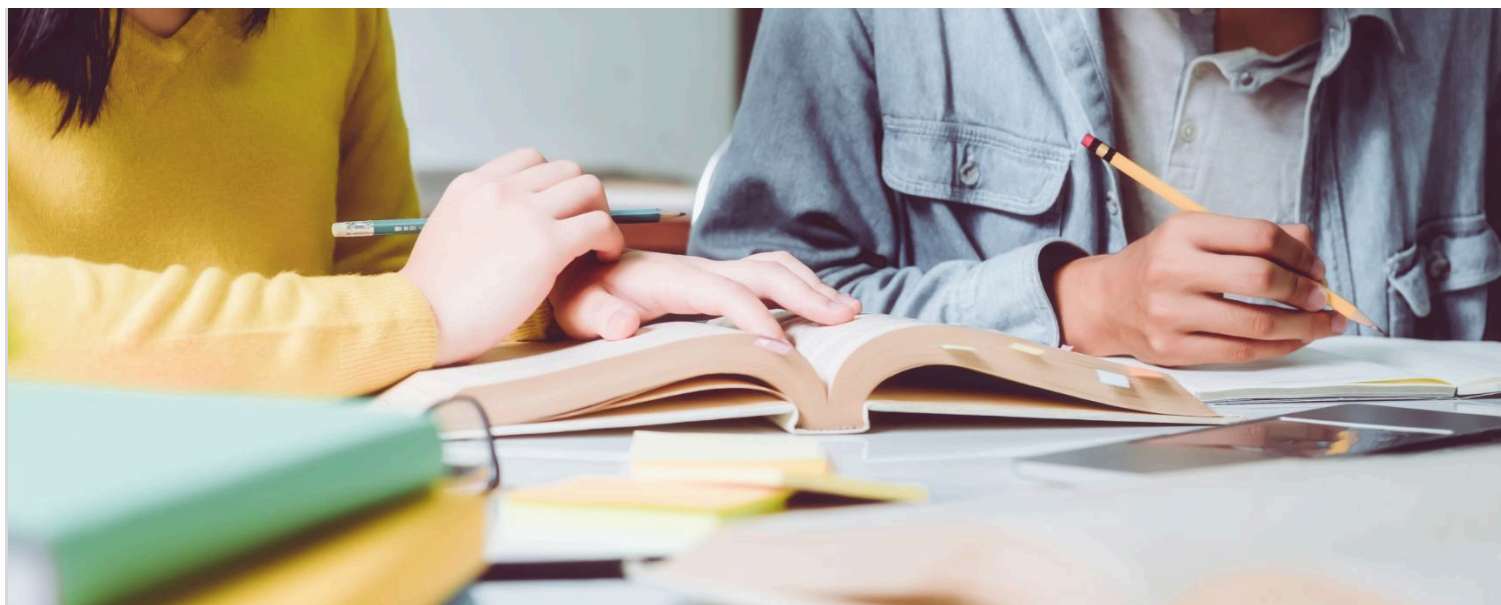
Una de las consecuencias de más largo plazo de la pandemia, son los **problemas de salud mental**. En conversaciones cotidianas y en cualquier círculo, son frecuentes y abrumadoras las referencias a amigos, familiares, colegas o vecinos que están experimentando algún episodio complejo en su salud mental. La depresión de un conocido por el desempleo o un divorcio, los episodios de ansiedad de los hijos propios o de los conocidos, los colegas a los que cubrimos en sus tareas mientras recuperan un dominio emocional que les permita volver a su productividad habitual. **Ninguna de esas referencias, es ajena a la experiencia personal.**

Las estadísticas ratifican la magnitud del problema. **En el mundo, las tasas de ansiedad y depresión aumentaron 25% como consecuencia de la pandemia (WHO, 2022), y América Latina es la región con el mayor impacto.** Se estima que, en el 2020, los trastornos depresivos mayores aumentaron en un 35% y los trastornos de ansiedad en un 32% en Latinoamérica y el Caribe (OPS, 2023). Un fenómeno aún más preocupante, es el pobre equipamiento de los sistemas de salud. **En la región, en promedio, se destina el 2% al diagnóstico y tratamiento de problemas de salud mental y solo 18% de las personas que necesitan servicios médicos, reciben tratamientos especializados (OPS, 2023).** Incluso cuando las personas son tratadas, reciben servicios con muy baja destinación presupuestal. Estados Unidos o Canadá destinan alrededor de USD 193 por persona en servicios de salud mental, y en América latina la media es entre USD 1 y USD 2.30 per cápita (PLIG, 2022). Mientras que la inversión es baja, las pérdidas económicas asociadas solo a productividad laboral debido a afecciones mentales, equivalen a USD 1 billón en pérdidas anuales (Kovacevic et al., 2022).

En el dominio de la salud mental, **la población joven es la que muestra los indicadores más preocupantes.** Los jóvenes incluso antes de la pandemia, estaban presentando una alta prevalencia de problemas de salud mental (Sheldon et al., 2021). Y como consecuencia de pandemia, el panorama se ha agudizado. **Los jóvenes tienen la mayor prevalencia en cualquier trastorno de salud mental (McKinsey, 2020).** Esto significa grandes retos en las instituciones que forman y emplean a las generaciones que, en las siguientes décadas sostendrán la productividad laboral y los sistemas de protección social como el de salud o el pensional.

En todo el continente, **los sistemas de salud después de la pandemia se han fortalecido para ofrecer mejor cobertura o programas encaminados en mejorar la salud mental (Kovacevic et al., 2022).** Otras instancias, como el sistema educativo o el aparato productivo formal, han establecido estrategias basados en sus capacidades y recursos. **Las organizaciones han mostrado un interés creciente por el bienestar de sus empleados y las de estrés, ansiedad, depresión o el agotamiento laboral (burnout), están al alza (McKinsey, 2020).** En el sistema educativo superior se han establecido políticas para hablar y tratar los problemas de salud mental, lo que incluye un incremento en programas de bienestar y en la inclusión de estos temas en el currículo educativo (Eva, 2019).





Las intervenciones enfocadas en procesos educativos, de entrenamiento y adquisición de nuevas habilidades, son estrategias que se usan con frecuencia en el sistema educativo y en aparato productivo. **La educación y entrenamiento son elementos centrales en la acumulación de capital humano.** El entrenamiento emocional y aprender de salud mental, se están convirtiendo en los nuevos contenidos curriculares de las instituciones educativas y laborales para abordar **un tema complejo y creciente que demanda intervención colectiva, no sólo del sistema de salud.**

En este marco, las intervenciones en educación positiva, están cobrando mayor relevancia. Las evaluaciones de impacto alrededor del mundo, muestran que la inversión en enseñarle a las personas sobre sus emociones y salud mental tienen altos beneficios a lo largo del tiempo (Seligman and Adler, 2018). La educación positiva integra los principios de la psicología positiva con las prácticas educativas tradicionales para **mejorar el bienestar y la salud mental.** Al enfocarse en el bienestar emocional promueve la resiliencia, la empatía y la autorregulación, habilidades necesarias en un mundo que demanda vastos recursos y flexibilidad emocional para prosperar en la vida personal, el trabajo y contribuir a la sociedad.

En medio la coyuntura de la pandemia y el incremento de los problemas de salud mental en el país, en la universidad Icesi se creó una **Cátedra de Felicidad y Bienestar.** Una clase que usa los principios de la educación positiva y contribuye a ayudar a las personas a equiparse mejor en sus habilidades emocionales y entendimiento de los problemas de salud mental y sus implicaciones.

En este documento, mostramos los impactos de esta intervención en el bienestar y salud mental de los estudiantes que participaron en la cátedra entre el 2020 y el 2022.



Evaluación de Impacto Catedrá de Felicidad y Bienestar

Contexto

La clase se creó en el segundo semestre del 2020, en medio de la crisis sanitaria causada por la pandemia y de las restricciones para la educación presencial. **La clase tiene el objetivo de enseñar los hallazgos de los estudios de felicidad y bienestar**, combinando información de política pública e investigación en psicología, buscando proveer una mirada diferente sobre los factores que contribuyen al bienestar y abrir una discusión sobre la prevalencia de los problemas de salud mental. **Estudiantes de pregrado de todas disciplinas pueden matricular la cátedra.**

¿Cómo se hizo la evaluación?

Para evaluar el impacto de la clase **se usó un diseño de evaluación de impacto**, usando un grupo de tratamiento (estudiantes que participan en la clase de Felicidad y Bienestar) y un grupo de control (estudiantes que no han visto la clase, con características similares a los estudiantes del grupo de tratamiento). **La evaluación se realizó durante un año y medio entre el 2020 y el 2022.**

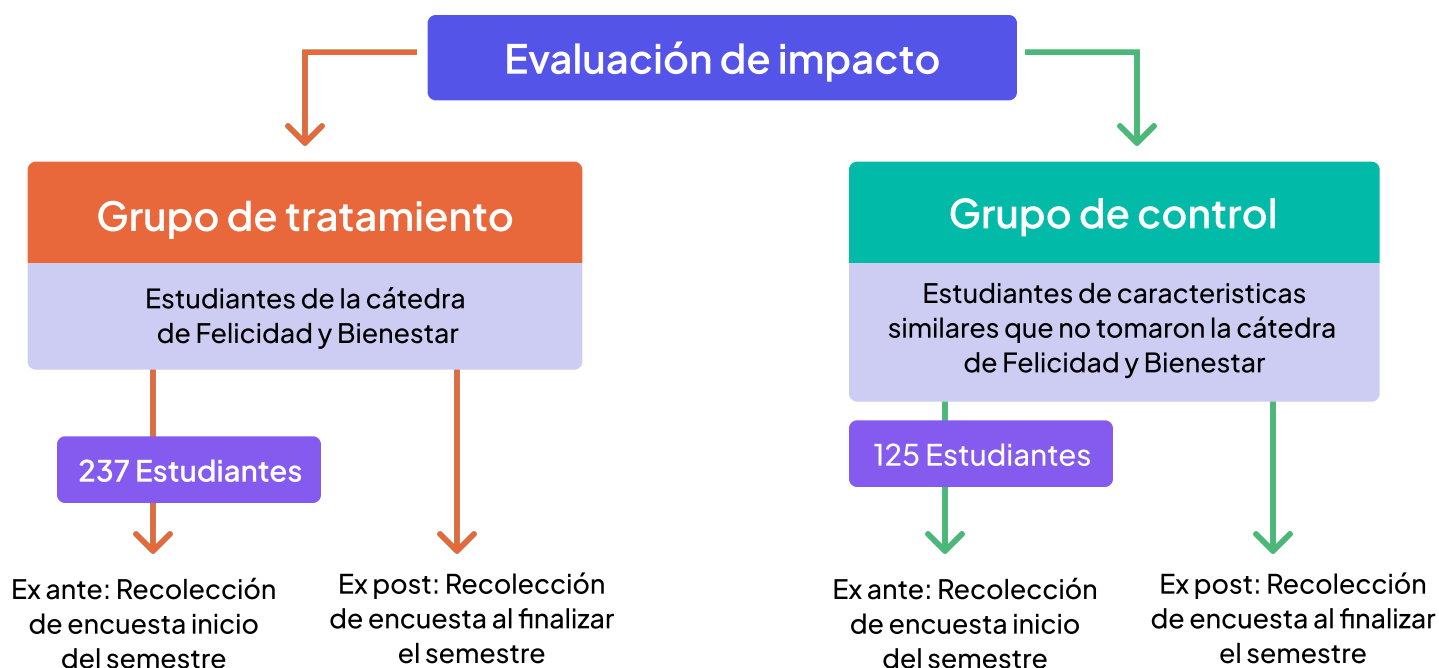


Participantes de la evaluación

Año	Grupo de tratamiento	Grupo de control	Total
2020	32	14	46
2021	104	70	174
2022	57	51	108
Total	193	135	328

La tabla presenta el número de estudiantes con información completa, es decir, que diligenciaron la encuesta en su totalidad. En el 2020, el número de estudiantes en el grupo de control fue menor al 50% respecto al grupo de tratamiento debido a que no contestaron de manera completa la encuesta de evaluación. En los años siguientes, se tomaron medidas como recordatorios y mayor facilidad en el diligenciamiento de la encuesta para asegurar una mayor participación en el grupo de control.

Diseño de la evaluación



Tener un grupo de control permite establecer el impacto de la cátedra respecto a estudiantes que no tomaron la clase. **Para ambos grupos, se recolectó información al inicio del semestre antes de tomar cualquier contenido de la clase, y al finalizar el semestre.** La recolección de datos al inicio y final del semestre permite establecer qué tanto mejoran los estudiantes respecto a su propio progreso.

¿Qué mide la evaluación?

La evaluación, se realizó a través de una encuesta anónima donde a los estudiantes se les preguntaba por los siguientes factores:



Bienestar subjetivo y emociones.

En la encuesta se pregunta sobre la satisfacción con la vida en general y con qué intensidad el día anterior experimentaron emociones positivas y emociones negativas en una escala de 0 a 10.

En una escala de 0–10 ¿Qué tan satisfecho se encuentra con su vida?

¿Con qué frecuencia experimentó las siguientes emociones el día de ayer?

0 = En ningún momento

10 = Todo el tiempo



Felicidad



Preocupación



Deprimido



Ansiedad



Estrés

Resultados

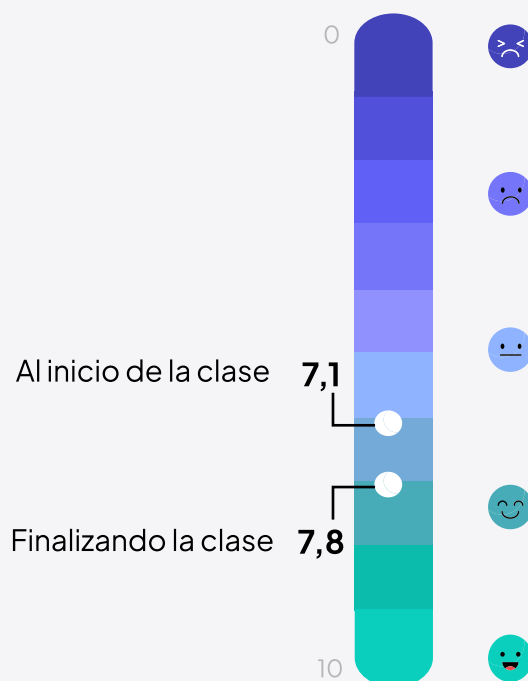
Satisfacción con la vida

Uno de los mayores resultados más importantes de la evaluación es un incremento en la satisfacción con la vida en los estudiantes que tomaron la clase de Felicidad y Bienestar respecto al grupo de control y respecto a su propia evaluación con la vida al finalizar la clase.

La medida de satisfacción con la vida, es una de las más estables en el conjunto de mediciones de bienestar que captura una evaluación global del bienestar de las personas. Cuando alguien realiza una valoración de su satisfacción con la vida, **mentalmente hace un cómputo de los dominios que componen su vida**, como la vida familiar, afectiva, económica o laboral, capturando la medida más global del bienestar de un individuo.

Satisfacción con la Vida Estudiantes de la clase de Felicidad y Bienestar

En una escala de 0–10 ¿qué tan satisfecho se encuentra con su vida?



Es relevante el incremento reportado por los estudiantes que tomaron la clase, por varias razones:

1

La escala de satisfacción con la vida, es sensible a cambios. Por ejemplo, una reducción en una unidad de la escala, como pasar de evaluar la satisfacción con la vida de 7 a 6, equivale a una reducción del 20% en los ingresos (Clark et al., 2018). **En este caso, pasar de una evaluación de 7,1 a 7,8 es un incremento significativo.**



El incremento en la satisfacción con la vida reportado por los estudiantes, se dio en uno de los momentos más convulsos y complejos que hemos vivido, que fue durante los dos años de la pandemia (2020 y 2022). Mientras los reportes de satisfacción con la vida iban disminuyendo en el país y en el mundo (Martínez et al., 2022), **los participantes de la clase, reportaron un aumento.**

2**3**

A escala global, una de las mayores reducciones en bienestar está reportado dentro de la población joven, y América Latina hace parte de esa tendencia (Helliwell et al., 2024). En todo el continente hemos visto una ola de descontento social, y en muchos países se ha manifestado a través de paros, huelgas o marchas promovidos en su gran mayoría por la población joven.

A nivel macro, también se captura ese descontento, con tasas de desempleo para población joven muy superiores a la media y con condiciones de entrada al mercado de laboral **difíciles de superar para una población con poca experiencia laboral.**



Emociones

Las emociones que una persona experimenta en un día promedio, son una aproximación de su salud mental. **En general, las personas que reportan sentir con más frecuencia felicidad, están más satisfechas con sus vidas**, tienen un mayor sentido de propósito y reportan con menos frecuencia tener días de ansiedad y tristeza (Helliwell et al., 2024). **Si bien las emociones pueden ser una aproximación imperfecta a los estados psicológicos de un individuo, son ilustrativos a los estados emocionales en los que vivimos cotidianamente.** Esta intuición funciona de la misma forma que las lecturas que hacemos de amigos y familiares. Hay personas que tienen una predisposición más alta a ver el lado positivo de las cosas, reírse con más frecuencia o lidiar mejor con el estrés. O cuando vemos a alguien cercano que va languideciendo por el estrés de las labores, por un episodio de desempleo, o una ruptura sentimental. **Las emociones, son de alguna manera, un termómetro a nuestros estados mentales.**

Al finalizar la clase los estudiantes que participaron en ella, **reportaron experimentar con mayor frecuencia emociones positivas como sentirse más feliz** y con menor frecuencia que el grupo de control, reportaron sentirse preocupados, ansiosos, deprimidos o estresados con diferencias estadísticamente significativas en todos los casos.

En una escala de 0–10 con qué frecuencia experimentaron las siguientes emociones el día anterior...

Emoción	Grupo de tratamiento	Grupo de control	Diff
Feliz	7,69	7,16	**
Preocupado	5,19	6,09	***
Deprimido	2,40	3,58	***
Ansioso	4,31	5,04	**
Estresado	5,13	5,89	**

*** p>0.99 ** p>0.95 * p>0.90



Es relevante el incremento reportado por los estudiantes que tomaron la clase, por varias razones:

1

La población joven, es la que experimenta con mayor frecuencia emociones negativas como estrés o ansiedad. No en vano, hay un crecimiento importante de literatura que muestra cómo la ansiedad se ha convertido en una de las emociones que más experimentan los jóvenes. Un ejemplo de esta literatura, es el libro de Jonathan Haidt, titulado *la generación ansiosa*, donde discute cómo **las redes sociales o la fragilidad emocional de esta generación, hace que las emociones negativas estén dispuestas cotidianamente** y se estén reflejando en los altos índices de enfermedades de salud mental dentro de esta población.

El sistema educativo tradicional enseña en su mayor proporción, habilidades técnicas y vocacionales. Habilidades para la vida, como la educación emocional, no están en el centro del currículo, a pesar que gestionar las emociones, es una habilidad que se aprende. **La inteligencia emocional es el factor más importante y decisivo para el éxito en la vida adulta.** Un cargo de liderazgo, una relación de pareja o educar hijos, requieren educación emocional para gestionar las emociones propias y las de otras personas. **Enseñar a gestionar emociones, es también de alguna manera, una contribución a sociedades pacificadas donde la resolución de conflictos no esté mediada por la violencia.**

2**3**

Educar en emociones, también es aprender a tener una visión más optimista de la vida. En la evaluación encontramos que **el 54% de los participantes de la clase manifestó sentirse más optimista frente a la vida, en comparación del grupo de control (46%).** El optimismo es una herramienta que ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad al movilizar acciones. Las personas optimistas, no son más optimistas por una visión más positiva de la vida. **Son más optimistas porque toman acciones frente a adversidades, y saben que, con la toma de acciones, las adversidades se disminuyen.**



Una intervención en educación positiva ayuda a mejorar el bienestar y los estados emocionales por varios canales.

Primero, porque a través de las lecciones, los participantes aprenden a ganar perspectiva sobre lo que realmente influye en el bienestar, como las relaciones afectivas, un buen estado psicológico, o un diálogo interno más compasivo. Segundo, la clase provee herramientas de uso práctico a través de talleres y guías que ayudan y enseñan a amortiguar el estrés o los sentimientos de ansiedad cotidianos. Tercero, las intervenciones en educación positiva tienen un alto énfasis en el agradecimiento como práctica y hábito cotidiano, lo que cambia los marcos de referencia de las personas.



Esta investigación, al igual que un cúmulo significativo de evidencia producida en el mundo (van Agteren et al., 2021) en contextos educativos y organizacionales, muestra que la inversión en educación positiva, tiene réditos importantes en dimensiones que son relevantes para la vida y la productividad.



Referencias

- Eva, A. (2019). How colleges today are supporting mental health. Greater Good Magazine. Berkeley University.
- Clark, A., Flèche, S., Layard, R., Nattavudh, P., Ward, G. (2018). The origins of happiness. Princeton University Press.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
- Martínez, L., Lora, E., & Espada, A. D. (2022). The Consequences of the Pandemic for Subjective Well-Being: Data for Improving Policymaking. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(24), 16572.
- McKinsey, (2020). Mental health in the workplace: The coming revolution. McKinsey Quarterly.
- Kovacevic, R., Bayona Garcia, J., & Gordillo-Tobar, A. (2022). América Latina y el Caribe refuerzan su respuesta ante la creciente demanda de servicios de salud mental. Banco mundial blogs. <https://blogs.worldbank.org/es/health/america-latina-y-el-caribe-refuerzan-su-respuesta-ante-la-creciente-demanda-de-servicios-de>
- Organización Panamericana de la Salud (2023). Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.: OPS; 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275327265>.
- Panamericanlife Insurance Group -PLIG (2022). La salud mental en América Latina y el Caribe. La pandemia silenciosa.
- Seligman, M. and Adler, A. (2018). Positive Education. Global Happiness Policy Report 2018
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 287, 282–292.
- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. Nature human behaviour, 5(5), 631–652.
- WHO (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Scientific Brief. March 2022.

