

Salud mental y pensamiento crítico en estudiantes universitarios: dos problemáticas abordadas desde la complejidad

Mental health and critical thinking in higher education students: two challenging aspects approached from a complex framework

Ana Lilia Hernández de la Cruz

ORCID: 0009-0008-8575-4245
Investigadora independiente

Recepción: noviembre, 2023
Aceptación: mayo, 2024

Resumen

Este trabajo efectúa un análisis sobre dos desafíos presentes en los estudiantes universitarios, la salud mental y el pensamiento crítico, en seis estudios realizados en Latinoamérica que abonan información precisa. Se han generado aproximaciones desde la teoría de la complejidad del filósofo Edgar Morín que permiten reflexionar sobre el rol docente y su función guiadora en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para ello, se consideran dos teorías educativas que dan cuenta de su utilidad en la enseñanza. Se concluye: la etapa universitaria se caracteriza por ser vulnerable, por lo cual, el acompañamiento del profesor, desde una perspectiva integral, es irremplazable.

Palabras clave

educación, pedagogía, universidad, complejidad, pensamiento crítico, salud mental

Abstract

This work carries out an analysis of two challenges present in university students; mental health and critical thinking, in six studies carried out in Latin America that provide accurate information. Approaches have been generated from the complexity theory of the philosopher Edgar Morín, which allow us to reflect on the teaching role and its guiding function in the teaching-learning processes. For this, two educational theories are considered that account for its usefulness in teaching. It is concluded: The university stage is characterized by being vulnerable, which is why the teacher's support from a comprehensive perspective is irreplaceable.

Keywords

education, pedagogy, university, complexity, critical thinking, mental health

La educación es un tema prioritario en la mayoría de los países en el mundo, sin duda ha sido estudiado desde diferentes disciplinas a lo largo de la historia. A su vez, con el paso del tiempo y el devenir social, la educación evoluciona y sus principales desafíos también. En este sentido, analizar estos desafíos actuales del ámbito educativo desde la complejidad permite entender, de una manera integral, los elementos que los generan y tener una mayor posibilidad para enfrentarlos.

En primer lugar, se considera el tema de la salud mental en los jóvenes universitarios y se analizan tres casos de estudio, los cuales fueron realizados en instituciones universitarias latinoamericanas donde se aprecia que este desafío se encuentra presente en gran parte de los estudiantes que cursan la educación superior. En segundo lugar, se muestra el pensamiento crítico mientras se considera la revisión de tres casos de estudio que, de la misma forma, se han llevado a cabo en universidades de Latinoamérica, los cuales han mostrado la disposición al pensamiento crítico en estudiantes y docentes de este nivel educativo.

Conviene subrayar que, en este momento de la historia, acceder a la educación universitaria es mucho más sencillo. Sin embargo, esto ha generado situaciones complejas que están cada vez más presentes en los espacios áulicos y afectan la vida de los estudiantes universitarios en casi todo el mundo. En este sentido, la salud mental es un tema presente en las agendas de los organismos internacionales, por lo que se le da mayor visibilidad que en décadas anteriores donde esta cuestión era vista, incluso, como un tabú.

Además, la preocupación por impulsar, generar y construir en los estudiantes un pensamiento crítico es tema de interés actual. Mucho más cuando el mundo globalizado facilita el acceso a una multitud de información sin filtro. La intención de impulsar el pensamiento crítico busca educar personas con la capacidad de analizar, filtrar y reflexionar sobre todo tipo de información para así construir un pensamiento independiente y autónomo que capacite en la toma de decisiones.

Se debe agregar que el presente trabajo tiene como propósito identificar dos de los desafíos que enmarcan la enseñanza universitaria, así como analizarlos desde una perspectiva de la complejidad del filósofo Edgar Morín. Además, se toman conceptos como complejidad, mundo fenoménico, incertidumbre, estructuras mentales, conocimiento y pensamiento complejo, entre otros, que coexisten con dos corrientes educativas como son el constructivismo y el aprendizaje experiencial. Para ello, se ha realizado una investigación documental que rescata seis artículos de universidades

latinoamericanas que muestran la pertinencia de los temas señalados. Esto permite subrayar el invaluable trabajo del docente universitario como guía y facilitador de los procesos de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva más humana a fin de garantizar una educación integral.

Problemática 1. Salud mental en jóvenes universitarios

Según la Organización Mundial de la Salud “la salud mental es 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”.¹ Desde esta perspectiva, la salud mental representa un equilibrio en la vida de las personas, pero además es un derecho y un aspecto fundamental para que el individuo se pueda desempeñar de manera sana en su contexto social y, por ende, en sus estudios universitarios.

En este sentido, cuando el estudiante presenta un desequilibrio en su salud mental, se puede reflejar un bajo rendimiento, ocurrir la deserción escolar y dificultar el cumplimiento de los compromisos escolares. Es importante señalar que la depresión, la ansiedad y el estrés son los principales problemas que afectan la salud de los estudiantes universitarios. Así mismo, la OMS identifica “el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés”.² En otras palabras, este sentimiento está presente en todos e incluso puede ser positivo cuando el individuo se enfrenta a un peligro o, en el caso de los estudiantes, a un compromiso académico en una fecha determinada.

Por otra parte, la Secretaría de Salud señala que “los trastornos de ansiedad y depresión son padecimientos provocados por el estrés no controlado, que a su vez provocan en el organismo consecuencias graves”.³ Por tanto, el estrés no controlado afecta la vida del estudiante a largo plazo.

1. “Salud mental: fortalecer nuestra respuesta”, *Sitio web de la Organización Mundial de la Salud*, actualizado el 17 de junio, 2022.

2. “Estrés”, *Sitio web de la Organización Mundial de la Salud*, actualizado el 23 de febrero, 2023.

3. “El estrés provoca ansiedad y depresión”, *Sitio web de la Secretaría de Salud del Gobierno de México*, actualizado el 31 de diciembre, 2014.

Al prolongarse, se generarán las afecciones mencionadas, que pueden desencadenar grandes problemas para el universitario, incluyendo la deserción escolar.

Antecedentes de la Problemática 1

Siguiendo el orden de las ideas presentadas hasta el momento, a continuación, se muestran tres estudios realizados en Latinoamérica que anteceden al análisis. Estas investigaciones resultan sobresalientes, pues, en cada una de ellas, se abordan conceptos referentes a la salud mental en los estudiantes universitarios.

El primer estudio señala el *burnout* académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. En esta investigación los autores, basados en la investigación realizada por Gil-Montes en 2001, indican que “la presencia de *burnout* se manifestaría en el agotamiento, cinismo e ineficacia, es decir, sensaciones de no poder dar más de sí mismo, física y psíquicamente, una actitud negativa de crítica, de desvalorización, de pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio, y dudas acerca de la propia capacidad para realizarlo”.⁴

Basta considerar que el estudiante universitario se encuentra en una etapa compleja de su vida, con grandes expectativas respecto a su formación profesional y a su futuro, por lo que no resulta extraña la presencia del *burnout* académico.

En este sentido “la palabra inglesa de *burnout* es un término de difícil traducción en el castellano. Como término coloquial que es, va más allá del simple agotamiento o estar exhausto, pues implica también una actitud hacia el trabajo deprivada de ánimo”.⁵ Indiscutiblemente, este síndrome de sobrecarga emocional afecta la calidad de vida, la salud integral del estudiante e incluso pone en riesgo la misma vida de quien lo padece.

Por lo que se refiere al segundo estudio, se encuentra la investigación “Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática”, donde los autores manifiestan:

-
4. Ailed Marengo, Yuly Suarez y Jorge Palacios, “*Burnout* académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos”, *Revista de psicología y avances de la disciplina* 11, núm. 2 (2017).
 5. Enrique Graue W., Rafael Álvarez C. y Melchor Sánchez M., “El Síndrome de ‘*Burnout*’: La despersonalización, el agotamiento emocional y la insatisfacción en el trabajo como problemas en el ejercicio de la medicina y el desarrollo profesional”, *Medicina y Salud* (2007).

En América Latina se tiene el interés de ahondar en el estado de la salud mental del adolescente universitario, Gaete, expresa que los adolescentes, tienen una alta prevalencia de trastornos psiquiátricos siendo los más frecuentes: comportamientos depresivos, conducta suicida, ansiedad, problemas de conducta y déficit en la atención, cognición y aprendizaje. Con frecuencia presentan sentimientos de soledad, dificultad para dormir y menor interacción social acompañado con el consumo frecuente de tabaco.⁶

En relación con lo anterior, conviene resaltar las cifras de la OMS: “En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental [...] que en 2020 aumentaron considerablemente”.⁷ Si se considera que la pandemia de covid-19 puso de manifiesto el aumento de cifras por los trastornos mentales debido a los sucesos catastróficos que se vivieron en el mundo, no es extraña el alza en los índices de estas problemáticas, en los cuales se pone de manifiesto la conducta suicida que indica un riesgo mayor para quien ve afectada su salud mental.

De modo similar y en tercer punto, se indica el caso de la Universidad Autónoma de Chile donde se realizó el estudio sobre el *Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados*. Los autores marcan que “si tenemos en cuenta a la población universitaria, por la etapa evolutiva que experimenta y el estrés psicosocial asociado, esta se constituye como un grupo en riesgo de presentar trastornos psiquiátricos”.⁸ Por lo que se refiere al estudiante universitario, este representa, la mayoría de las veces, una incógnita para el docente, pues si bien se convive diariamente con él, en un intento por impactar en la construcción de sus conocimientos, muchas veces se desconoce el contexto social que caracteriza su etapa universitaria.

Esta etapa evolutiva del estudiante universitario implica, según la Universidad Iberoamericana, “contar con habilidades, actitudes, valores y competencias que permitan aprender de manera eficiente y eficaz [...] estudian de manera ordenada y administran su energía combinando descanso

6. Nanci E. Cuenca, *et al.*, “Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática”, *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica* 39, núm. 6 (2020).

7. “Trastornos mentales”, *Sitio web de la Organización Mundial de la Salud*, actualizado el 8 de junio de 2022.

8. Tomas Baader *et al.*, “Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados”, *Revista chilena de neuropsiquiatría* 52, núm. 3 (2014).

y distracción con esfuerzo y disciplina”.⁹ Indiscutiblemente, lo anterior muestra el ideal de la vida universitaria para los estudiantes; sin embargo, se observa que varias de estas características están marcadas por la forma en la que los profesores imparten cátedra, así como por la manera en que logran conectar con sus aprendices en cuanto a la didáctica y a las estrategias de aprendizaje.

Al respecto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia señala que “los niños, niñas, adolescentes y los jóvenes experimentan diferentes niveles de salud mental y bienestar positivos. Uno de cada 10 de ellos también experimentará un trastorno de salud mental”.¹⁰ Lo anterior resalta la necesidad de ahondar de manera más profunda en el tema, pues reflexionar sobre este, especialmente a través de la complejidad, es una tarea trascendental que recae sobre los docentes universitarios debido al contacto directo que se tiene con los jóvenes.

Efectos de bienestar de la salud mental en el universitario desde la complejidad

En relación con la problemática expuesta hasta el momento, vale la pena remarcar que “la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad”.¹¹ Es decir, conocer, considerar y empatizar con el contexto social de los estudiantes permite comprender las actitudes y comportamientos de estos frente a la vida universitaria.

Ahora, de acuerdo con el hilo conductor de este trabajo, “la complejidad es, efectivamente, el tejido de eventos, acciones, interacciones, retroacciones, determinaciones, azares, que constituyen nuestro mundo fenoménico”.¹² Como mundo fenoménico, se indica:

que no se adscribe al ideal positivista de objetividad y neutralidad, ni a la noción primaria de un mundo objetivo independiente de quien lo observa. Por el contrario, se supone la continua co-constitución y co-construcción de la realidad a partir de la interacción inevitable entre persona y mundo.¹³

9. “¿Alumno o universitario?”, *Sitio web de Universidad Iberoamericana*, consultado el 25 de abril, 2024.

10. “La salud mental en pocas palabras”, *Sitio web del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*, consultado el 25 de abril de 2024.

11. “Salud Mental”, *Sitio web del Instituto Mexicano del Seguro Social*, consultado el 25 de abril, 2024.

12. Edgar Morín, *Introducción al pensamiento complejo* (Barcelona: Gedisa, 2005), 32.

13. Andre Sassenfeld y Laura Moncada, “Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial”, *Revista de psicología de la Universidad de Chile* 15, núm. 1 (2006).

En este sentido, será imprescindible comprender que cada estudiante tiene un contexto social, cultural, familiar e incluso económico muy particular en el cual se desarrolla. Ello impacta, de múltiples maneras, su vida universitaria y, específicamente, su proceso de aprendizaje. Es decir, “[u]na sociedad descrita en términos complejos exige la conformación de un ser humano capaz de afrontar retos, asumir responsabilidades y tener claridad respecto al *por qué* y *para qué* de sus acciones”.¹⁴ Se debe mencionar, además, la relevancia de la relación entre los estudiantes y los docentes, pues la manera en que se construye y afianza este vínculo favorece la construcción del aprendizaje.

De la misma forma, se muestra lo indicado por el National Institute of Mental Health: “La salud mental [...] es más que la ausencia de una enfermedad mental, es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida”.¹⁵ Como docentes universitarios, investigar sobre ello brinda información que resulta sobresaliente, especialmente útil en los espacios áulicos y para el ejercicio diario de la profesión.

Por esto, reflexionar sobre la salud mental de los estudiantes universitarios desde la complejidad requiere, como en todas las ramas del conocimiento, un profundo cambio de las estructuras mentales actuales. El filósofo y sociólogo francés Edgar Morín, quien ha estudiado profundamente la naturaleza humana, señala que “para el conocimiento la incertidumbre es riesgo y posibilidad, pero no se convierte en posibilidad sino cuando este la reconoce”.¹⁶ El mismo Morín, también sugiere que “el riesgo, si ese cambio de estructuras mentales no se produce, sería el de ir hacia la pura confusión o el rechazo de los problemas”.¹⁷

Por tanto, no es posible continuar estigmatizando el tema de la salud mental, pues, por muchos años, ha sido relegado por los estereotipos sociales. Esto ha generado que quien padece algún trastorno se sienta incapaz de solicitar ayuda por temor a ser juzgado, discriminado o señalado por su entorno social, especialmente en este tiempo, donde el ritmo de vida presenta exigencias que generan ansiedad constante.

14. Luisa A. Sandía, “Metacognición en niños: una posibilidad a partir de la Teoría Vygotskiana”, *Revista acción pedagógica* 13, núm. 2 (2004).

15. “El cuidado de su salud mental”, *Sitio web de National Institute of Mental Health*, actualizado en marzo, 2024.

16. Edgar Morín, *El Método III* (Barcelona: Catedra, 1993), 18-20.

17. Edgar Morín, *Introducción al pensamiento complejo*, 123.

En este sentido, “educar para comprender la condición humana, defenderla, preservarla y mantenerla como una fuente inagotable de vida, debe ser la aventura intelectual y personal de los educadores”.¹⁸ Ya lo señala Morín en *El Método II*: “la vida es renacimiento permanente. Porque renace sin cesar, la vida es naturaleza, en el sentido literal del término”.¹⁹ Mientras que la comprensión, sugiere Morín en *El Método III*, “es el conocimiento que hace que un sujeto sea inteligible no solo para otro sujeto, sino también para todo aquello que está marcado por la subjetividad y la efectividad”.²⁰ En consecuencia, la empatía es un valor imprescindible en la labor docente, puesto que, a través de ella, se muestra capacidad para comprender y solidarizarse con el estado emocional de los estudiantes.

Teniendo en cuenta que la salud mental es un derecho humano y forma parte del derecho de todas las personas a una salud integral, se debe observar lo siguiente: “En 2017 el Consejo de Derechos Humanos de la ONU aprobó la resolución *Salud mental y derechos humanos* donde reafirmaba el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”.²¹ Por tanto, es necesario que el docente se involucre, conozca e identifique las diferentes definiciones existentes, así como los organismos internacionales que la promueven. Esto permitirá detectar a tiempo comportamientos que podrían inducir incluso al suicidio.

En cualquier caso, la situación actual apremia a reflexionar, desde el pensamiento complejo y la filosofía, el tema señalado, pues, como ya se ha mencionado anteriormente, muchas veces la salud mental es un tema tabú sobre el cual generalmente se juzga sin conocer el trasfondo. En este sentido, Morín indica:

no hay que juzgar las ideologías solamente como errores o verdades, como fantasmas o reflejos de lo real, como productos de una cultura o de una clase. Pues las ideologías son también seres noológicos que se nutren de sustancias cerebrales y culturales.²²

18. Ricardo A. Escobar y María B. Escobar, “La relación entre el pensamiento complejo, la educación y la pedagogía”, *Administración y desarrollo* 46, núm. 1 (2016).

19. Edgar Morín, *El Método II* (Barcelona: Catedra, 1993), 335.

20. Morín, *El Método III*, 162.

21. Vega Alonso, “La salud mental no es un privilegio, es un derecho”, *En qué estamos* (blog), *sitio web de Amnistía Internacional*, 13 de enero, 2023.

22. Morín. *El Método II*, 107.

Es necesario que el docente esté en preparación y capacitación constante sin dejar de lado la búsqueda de teorías, enfoques, herramientas y técnicas educativas que faciliten brindar al estudiante un proceso de enseñanza aprendizaje significativo. Es decir, que este proceso no genere más ansiedad, depresión, estrés ni otros problemas mayores, sino optimismo, emoción y compromiso por construir el propio conocimiento.

Aprendizaje experiencial en el trabajo áulico como soporte de la salud mental

Las teorías educativas que han surgido a lo largo de la historia muestran diferentes perspectivas para implementar en la enseñanza. Actualmente todo profesional docente universitario tiene la ventaja de poder implementar estas teorías educativas en diferentes momentos de los cursos y adecuarlas a las necesidades de los estudiantes. Dentro de este orden de ideas, cabe destacar el aprendizaje experiencial:

Su objetivo es explicar cómo las experiencias brindan motivación a los estudiantes y facilitan su aprendizaje. De esta manera el aprendizaje se ve como un conjunto de experiencias significativas, ocurridas en la vida cotidiana, que conducen a un cambio en los conocimientos y la conducta del individuo. El autor más influyente de esta perspectiva es Carl Rogers, quien defendía la visión de que el aprendizaje debe ser facilitado.²³

De este modo, la capacitación docente es un elemento clave en el proceso de enseñanza, pues si bien el profesor responde a los requerimientos de una institución, así como a un currículo, su papel es fundamental e imprescindible en el aula. En la medida en que el docente se encuentre preparado, a través de la capacitación en la pedagogía y didáctica para que su clase tenga una estructura ideal, puede abonar a un mayor equilibrio emocional de sus estudiantes. Por otro lado, impulsar el autocuidado, sugiere el National Institute of Mental Health, permite la reducción de un posible trastorno de

23. Nahum Montagud, “Principales teorías del aprendizaje”, *Psicología educativa y del desarrollo* (blog), *sitio web de Psicología y Mente*, 10 de junio, 2020.

la salud mental. Este “autocuidado consiste en dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental”.²⁴ Por ello, el autocuidado contempla las siguientes acciones:

- a) Dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental.
- b) Consumir alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado.
- c) Dar importancia al sueño.
- d) Intente practicar una actividad relajante.
- e) Establecer metas y prioridades. Decidir lo que debe hacer en este momento y lo que puede esperar.
- f) Practicar la gratitud.
- g) Centrar la atención en las cosas positivas.
- h) Mantener contacto con los demás.²⁵

En concordancia con lo ya expuesto, los problemas de salud mental pueden tener un efecto duradero en la salud y el bienestar general de los estudiantes. “Sigue habiendo incógnitas enormes en este universo inaudito que cada uno de nosotros lleva en su cabeza”,²⁶ apunta Morín en *El Método III*. Este mismo señala en *El Método II*: “El cerebro encerrado en una caja craneana hermética y blindada, centro animador de la individualidad, fuente computante, es lo que hay de más interno e íntimo en el ser”.²⁷

En consecuencia, cabe señalar que los estudios han demostrado que la ansiedad y la depresión en la juventud están asociadas con un mayor riesgo de trastornos de salud mental en la edad adulta. Los gobiernos locales, estatales y federales, así como los organismos internacionales, son los encargados de garantizar este derecho a toda la población a través de programas de promoción y prevención de la salud mental, al invertir los recursos necesarios.

El Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030 de la OMS [...] Tiene cuatro objetivos principales: Reforzar un liderazgo y una gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental; Proporcionar servicios de asistencia social y de salud mental integrales, integrados y adaptables en entornos

24. National Institute of Mental Health. “El cuidado de la salud mental”.

25. National Institute of Mental Health.

26. Morín, *El Método III*, 256.

27. Morín, *El Método II*, 257.

comunitarios; poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental, y fortalecer los sistemas de información.²⁸

Definitivamente, lo anterior no deja de lado la responsabilidad que tiene el docente con las generaciones futuras de profesionales respecto de la salud mental. Por esto mismo, corresponde analizar este tema desde un enfoque integral a través del pensamiento complejo y las teorías educativas que permitan hacer frente a estos desafíos. En definitiva, el trabajo que realiza el profesor en el espacio universitario, especialmente en el aula, impacta en la motivación de sus alumnos. La capacidad del profesor para enseñar, instruir y brindar información respecto al autocuidado fomentará un espacio ideal para la prevalencia de la salud mental.

Problemática 2. Pensamiento crítico en los estudiantes universitarios

Actualmente, existen múltiples oportunidades de adquirir información a través de las diferentes fuentes con las que se cuenta. Si bien, a pesar de que existe un gran abanico de posibilidades en cuanto a información se refiere, la realidad es que la mayoría de las personas enfrenta un problema mayor respecto a varias preguntas: ¿Qué hacer con toda esa información? ¿Cómo saber si es válida o no? ¿Cómo traducirla en conocimiento? ¿Qué “se debe” pensar de toda la información a la que se tiene acceso con gran facilidad?

Por lo que se refiere al conocimiento, Morín señala que “el conocimiento opera mediante la selección de datos significativos y rechazo de datos no significativos”.²⁹ Mientras que en *El Método I* indica que “nos servimos de nuestra estructura de pensamiento para pensar. Por lo tanto, necesitaremos también servirnos de nuestro pensamiento para repensar nuestra estructura de pensamiento”.³⁰

Indiscutiblemente, acceder a todo tipo de información en internet resulta relativamente fácil para los jóvenes universitarios. Sobra decir que una conectividad tan accesible es una excelente

28. Organización Mundial de la Salud. “Trastornos mentales”.

29. Morín, *Introducción al pensamiento complejo*, 28.

30. Edgar Morín, *El Método I* (Barcelona: Catedra, 1993), 35.

herramienta que posibilita facilidades para el aprendizaje, la comunicación y la búsqueda de información sobre temas tan diversos e ilimitados como sea posible. Sin embargo, esta conectividad no se encuentra libre de riesgos, a los cuales, los estudiantes están totalmente expuestos.

En este sentido cabe resaltar al pensamiento crítico como “una habilidad clave para enfrentar problemas complejos, así como cambios en la escuela, en la comunidad y en la vida”.³¹ Es decir, el pensamiento crítico es una invitación constante a repensar lo que se ve, se oye, se conoce y se sabe. Por lo tanto, desarrollar esta habilidad en los jóvenes universitarios resulta crucial para que puedan valorar y razonar la veracidad de la información, así como las opiniones mostradas en internet. Todo ello basado en un criterio fundamentado en la reflexión y el análisis.

Por otro lado, el pensamiento crítico cuenta con ciertas características que lo identifican y complementan. Un estudiante con pensamiento crítico “[c]omprende los vínculos entre las ideas. Es capaz de jerarquizar de acuerdo a [sic] la relevancia de los argumentos. Reconoce, construye y evalúa los razonamientos”.³² Dado que estas características son esenciales en los profesionales en formación, será fundamental impulsarlas en el día a día del trabajo áulico con cada uno de los temas revisados durante las clases.

En este orden de ideas, es relevante señalar que, sin duda alguna, el pensamiento crítico:

No implica, como muchos creen, pensar en forma negativa o con predisposición a encontrar fallas o defectos; por el contrario, un pensador crítico y ejercitado formula problemas y realiza preguntas vitales con claridad y precisión, acumula y evalúa información relevante usando ideas abstractas para interpretarlas efectivamente, llega a conclusiones y soluciones probándolas con estándares relevantes, reconoce y evalúa los supuestos e implicaciones y al idear soluciones se comunica efectivamente.³³

Desde esta perspectiva, se encuentra una manera de hacer frente al desafío que se presenta. Esto es, a través del impulso del pensamiento crítico, especialmente en los estudiantes universitarios, quienes muchas veces se ven superados e incluso abrumados por la cantidad de información a la

31. “¿Qué es el pensamiento crítico?”, *Sitio web del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*, consultado el 25 de abril, 2024.

32. “Pensamiento crítico y su importancia en tu formación”, *Sitio web de Red de Universidades Anáhuac*, consultado el 25 de abril, 2024.

33. Jaime Muñoz, “El pensamiento crítico para la solución a un problema”, *Revista de Marina* 136, núm. 970 (2023).

que tienen acceso en los medios de comunicación e internet. El tema del pensamiento crítico es una preocupación constante en la mayoría de los profesores universitarios, y al respecto existen diversos estudios que han generado información valiosa sobre el tema.

Antecedentes de la Problemática 2

Siguiendo el orden de las ideas presentadas hasta el momento, se muestran tres estudios realizados en Latinoamérica que anteceden al análisis. Estas investigaciones resultan sobresalientes, pues cada uno de ellos aborda conceptos referentes al pensamiento crítico en los estudiantes universitarios. En el primer estudio, Miguel Ecurra y Ana Delgado sugieren, en su artículo “Relación entre disposición hacia el pensamiento crítico y estilos de pensamiento en alumnos universitarios de Lima metropolitana”, que “el pensamiento crítico ha sido una de las metas educativas más importantes del siglo pasado, pero lamentablemente no ha existido un marcado interés por desarrollarlo, pues aún son pocas las intervenciones realizadas para ello”.³⁴ Por otro lado, los autores también señalan que el pensamiento crítico incluye las siguientes dimensiones: búsqueda de la verdad, amplitud mental, capacidad de análisis, sistematización, confianza en el razonamiento, curiosidad, y madurez para formular juicios.³⁵

Se condensa lo dicho hasta aquí en las ventajas y beneficios que trae consigo desarrollar esta habilidad en los universitarios. Si bien, algunos docentes podrían pensar que es un proceso complicado, la realidad es que puede ser bastante sencillo cuando se pone en práctica a través de acciones concretas como: incentivar la curiosidad por temas de interés común respecto de la carrera profesional; dar espacios a preguntas y respuestas, ya que despertar la curiosidad dará pie a diversos cuestionamientos; fomentar el dialogo en un ambiente respetuoso, y permitir que el estudiante aprecie áreas de oportunidad que posibiliten la construcción del conocimiento.

En consonancia con lo anterior, la plataforma LinkedIn, orientada al mundo empresarial, los negocios y el empleo, describe la capacidad de análisis como “la habilidad para identificar, comprender

34. Miguel Ecurra y Ana Delgado, “Relación entre disposición hacia el pensamiento crítico y estilos de pensamiento en alumnos universitarios de Lima metropolitana”, *Revista persona*, núm. 11 (2008).

35. Ecurra y Delgado, “Relación entre disposición”.

y evaluar situaciones para tomar decisiones más acertadas”.³⁶ Por esto, se tendrá que considerar la evolución y cambio constante que sufre el entorno laboral. También, la competitividad a la que se enfrentará el futuro profesional, para lo cual será esencial que posea distintas habilidades para la toma de decisiones, entre ellas, el pensamiento crítico.

En cuanto al segundo estudio, “Desarrollo del pensamiento crítico en docentes universitarios: una mirada cualitativa”, que fue desarrollado con docentes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño en Medellín, Colombia, la autora señala:

El objetivo fue el desarrollo del pensamiento crítico en dichos docentes. El estudio se planteó bajo los parámetros de una investigación acción. Los resultados muestran que este tipo de pensamiento es una necesidad en todos los profesionales y que la mejor forma de desarrollarlo es trabajando con los docentes universitarios que tienen la tarea de formar a los futuros profesionales.³⁷

Por lo que se refiere al docente universitario, habrá que señalar el trabajo invaluable que este realiza en la formación de los futuros profesionales. La trascendencia e importancia del trabajo docente no está puesta en duda. Sin embargo, no se puede negar que el mundo cambia y, con ello, debe evolucionar la enseñanza.

En este aspecto, cabe recordar que:

si bien históricamente la función del profesor ha sido la de actuar como depositario y transmisor de conocimientos[...] Su misión ahora es la de facilitarle al estudiante el acceso al conocimiento, ayudándole, al mismo tiempo, a desarrollar su capacidad de comprensión y reflexión.³⁸

Por ello, es fundamental que, en primer lugar, el docente conozca la relevancia del pensamiento crítico y se ejercite en ello, de tal modo que pueda llevar esa misma práctica a su cátedra, puesto que,

36. “Capacidad analítica, crítica y toma de decisiones”, *LinkedIn*, actualizado el 10 de febrero, 2019.

37. Sonia Betancourth, “Desarrollo del pensamiento crítico en docentes universitarios. Una mirada cualitativa”, *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, núm. 44 (2015).

38. Silvia Sanz, Carla Ruiz e Isabel Pérez, “El profesor universitario y su función docente”, *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo* 3, núm. 5 (2014).

un trabajo áulico marcado por el pensamiento crítico será mucho más fructífero y adecuado para quienes aprenden. Es trabajo del docente hacer un análisis auto reflexivo en el que cuestione la manera en la cual ha realizado su función y, consecuente a esto, busque formas para mejorarla.

Respecto al tercer estudio, “Percepción del desarrollo de las habilidades del pensamiento crítico en la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay”, la autora señala:

Esta investigación tuvo el objetivo de medir el nivel de desarrollo de las habilidades del pensamiento crítico percibido por estudiantes de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay. La metodología aplicada fue de tipo observacional, descriptiva y de corte transversal [...] En conclusión, los estudiantes perciben que han iniciado la construcción de las habilidades del pensamiento crítico, [...] identifican dificultades, barreras y tendencias contradictorias que sostienen la continuidad del pensamiento acrítico tradicional, y la emergencia del pensamiento tecnicista.³⁹

En consonancia con lo anterior, es imprescindible señalar la necesidad de establecer cambios en la enseñanza que permitan la implementación de estrategias para el desarrollo del pensamiento crítico. En la medida de lo posible, tanto docentes como estudiantes deben estar implicados en los procesos formativos que se ajusten a las necesidades del mundo actual a fin de que desarrollen esta habilidad que impactará en su vida futura. De acuerdo con el tercer estudio, se observa que el estudiante es capaz de identificar su nivel de habilidad respecto al pensamiento crítico. De modo que, si se hace caso omiso, se le estaría dando continuidad al pensamiento acrítico tradicional, lo que podría generar confusión e incertidumbre en los jóvenes frente al conocimiento.

Después de la revisión de las investigaciones que se han expuesto anteriormente, es posible señalar que el pensamiento crítico es una de las habilidades cognitivas que ha recibido atención especial en la formación de estudiantes universitarios en las últimas décadas. Este pensamiento se ha definido de muchas maneras y con diversos enfoques, y significados. Es decir, “[p]ensar de manera crítica se relaciona con la amplitud mental para reflexionar, argumentar, analizar, inferir, tomar decisiones

39. Martha I. Canese, “Percepción del desarrollo de las habilidades del pensamiento crítico en la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay”, *Perfiles educativos* 42, núm. 169 (2020).

y evaluar consecuencias sobre cualquier tema, contenido o problema, apoyándose en estándares intelectuales”.⁴⁰

En consecuencia, el trabajo del docente, en cuanto a la selección de los contenidos, las estrategias y técnicas de enseñanza, es sumamente fundamental, pues con ello sentará las bases para ejercitar, entre otras habilidades, el pensamiento crítico. Por lo que se refiere al docente, este es quien provee lo necesario para que el estudiante se sienta en un ambiente propicio para expresarse de manera libre, pero guiada.

Siguiendo este orden de ideas, cabe resaltar que “aunque la verdad absoluta no existe, el pensamiento crítico trata de acercarse a la verdad desde un punto de vista propio. También, busca aprender a partir de opiniones ajenas, empatizar con los demás y mejorar de manera constante”.⁴¹ Es decir, comprender al otro o el contexto cultural, social e incluso económico de otro no es fácil siempre, sin embargo, se debe considerar esta comprensión y empatía como el puente que permitirá precisar las situaciones complejas para darles solución.

El pensamiento crítico desde la complejidad y la teoría constructivista

En relación con el pensamiento crítico, es primordial fomentar el deseo por el saber, y desde la actividad docente, generar la reflexión de los alumnos con su entorno y consigo mismos para crear ese vínculo inquebrantable que impulse el deseo de comprender el mundo, pero no solo comprenderlo, sino también crear aportaciones de esperanza para el futuro que, en este momento, parece tan incierto.

Sobre esto, Peña menciona que Edgar Morín advierte que “sólo a partir de una ‘reforma de la educación’, se podrán articular los saberes para lograr el pensamiento complejo necesario para que las nuevas generaciones respondan a las exigencias del nuevo mundo globalizado”.⁴² Como se ha di-

40. Patricia Alvarado, “El desarrollo del pensamiento crítico: una necesidad en la formación de los estudiantes universitarios”, *Didac* 64, (2014): 10-17.

41. Santander, “Pensamiento crítico: qué es y ejemplos”, *Santander Open Academy* (blog), *Sitio web de Santander*, 19 de diciembre, 2022.

42. Wilmar A. Peña, “El pensamiento complejo y los desafíos de la educación del siglo xxi”, *Revista Magistro* 1, núm. 2 (2007).

cho, el mundo cambia a pasos agigantados y el entorno laboral mucho más, por lo que, implementar nuevas formas de enseñanza universitaria es imprescindible.

Con respecto a la globalización, la asamblea parlamentaria del consejo de Europa la describe “como la cada vez mayor integración económica de todos los países del mundo a consecuencia de la liberalización y el consiguiente aumento en el volumen y la variedad de comercio internacional de bienes y servicios”.⁴³ Se debe tener en cuenta que, sin importar cual es la definición que se analice, la globalización está presente en la historia de la humanidad y afecta/beneficia a la sociedad en todos sus ámbitos.

Cabe señalar que uno de los aspectos en el que ha impactado la globalización ha sido la educación, pues esta no ha tenido oportunidad de permanecer intacta a los efectos globalizadores que afectan el mundo. No cabe duda, en este aspecto, que “los docentes deben ser actores críticos frente a la información que suministran a los estudiantes y así mismo, deben procurar transferir esta capacidad a los sujetos en formación”.⁴⁴ En definitiva, el desafío es grande, puesto que el docente, muchas veces, se encuentra con limitaciones relacionadas con su cátedra al estar sujeto al cumplimiento de un temario e incluso se ve inundado por trabajo administrativo.

Este debe ser el objetivo, desde la educación, para todos los estudiantes. “Es decir, que se conviertan en ciudadanos consientes, participativos, conocedores de los problemas reales que aquejan a la sociedad y que tengan posibilidad de aportar”.⁴⁵ Al mismo tiempo que trabajen en la búsqueda de la paz, la armonía y el cuidado del ambiente, también, que se involucren en sus comunidades y observen sus derechos y obligaciones.

Conviene recalcar que el impulso del pensamiento crítico es imprescindible, sin embargo, para que esto suceda, el docente deberá desarrollar esas habilidades de tal manera que eso le facilite implementarlas en su aula. Por otro lado, será necesario investigar las teorías educativas y los distintos enfoques existentes. Una de las teorías educativas aquí propuestas es la teoría constructivista que

43. “La globalización”. *Sitio web de Council Of Europe*, consultado el 25 de abril, 2024.

44. William R. Avendaño y Ramón E. Gauacaneme, “Educación y globalización: una visión crítica”, *Civilizar. Ciencias sociales y humanas* 16, núm. 30 (2016).

45. Gilberto Guevara N., “Democracia y educación” (México: Instituto Nacional Electoral, 2016) Cuaderno de divulgación de la cultura científica.

consiste en esa libertad que requiere el estudiante para generar, crear y construir conocimiento con la guía del docente, quien deja un rol autoritario para convertirse en un facilitador del conocimiento:

Los constructivistas no veían a los estudiantes como simples receptores pasivos de la información, sino más bien como sujetos activos en el proceso de adquisición de nuevos conocimientos [...] Los aprendices son vistos como los responsables de interpretar y darle sentido al nuevo conocimiento [...] El constructivismo implicó un cambio de mentalidad, pasando de tratar al aprendizaje como la mera adquisición de conocimiento a la metáfora de la construcción-conocimiento.⁴⁶

Conviene subrayar que el constructivismo es una de las principales corrientes del aprendizaje. Su premisa es que el estudiante construya su propio conocimiento, basado en datos e información adquirida previamente, y que se respete el ritmo y la forma en que cada uno aprende. Se debe agregar que el interés por el conocimiento es innato en el ser humano; lo que se haga con ese conocimiento corresponde, en cierta medida, al individuo y su entorno. Así, lo indica Morín en *El Método III*:

lo innato es a la vez algo adquirido y algo construido en el proceso evolutivo cerebral, que ha integrado, haciendo de este modo innatos, los principios organizacionales del mundo exterior, que van a contribuir a la adquisición de conocimientos en el mundo exterior.⁴⁷

En este sentido, se comprende lo señalado por Morín en *El Método I* al apuntar: “es remarcable que nosotros, seres abiertos, que nos abrimos al mundo por nuestra ciencia, en esta ciencia misma hayamos desarrollado un conocimiento que disocia, aísla, separa, y finalmente, encierra los objetos en sí mismos”.⁴⁸ Mientras que en *El Método III* indica: “La noción del conocimiento nos parece Una y evidente. Pero, en el momento que se le interroga, estalla, se diversifica”.⁴⁹ Desde esta perspectiva pueden resultar confusos los señalamientos de Morín, pero, en la medida que se descubre la

46. Nahum Montagu, “Principales teorías del aprendizaje”.

47. Morín, *El Método III*, 70.

48. Morín, *El Método I*, 239.

49. Morín, *El Método III*, 243.

capacidad de analizar en lo profundo, tanto el docente como el alumno obtendrán curiosidad por descubrir aún más.

Siguiendo con este orden de ideas, el constructivismo, en esencia, plantea que “el conocimiento no es el resultado de una mera copia de la realidad preexistente, sino de un proceso dinámico e interactivo”.⁵⁰ Este proceso dinámico e interactivo surge de la mano del docente como guía en los procesos de enseñanza-aprendizaje y es el impulsor del desarrollo de habilidades que permiten generar el pensamiento crítico en los estudiantes. En definitiva, el pensamiento crítico es fundamental en el mundo actual, es imprescindible, pues la información disponible es demasiada y son diversos los canales a través de los cuales se puede acceder a ella. Los estudiantes universitarios requieren un desarrollo complejo del pensamiento crítico en función del mundo que los rodea.

Es decir, desde la perspectiva de Carlos Maldonado:

el problema del conocimiento es, como Aristóteles lo formula explícitamente, una especie de encuentro de quien piensa consigo mismo, encuentro que produce un enorme placer, y que establece una clase de conexión distinta entre el sujeto y los demás o entre el sujeto y el mundo.⁵¹

Ya lo señala Morín en *El Método III*: “el pensamiento debe establecer fronteras y atravesarlas, abrir conceptos, y cerrarlos, ir del todo a las partes y de las partes al todo”.⁵²

En conclusión, el mundo actual y sus múltiples necesidades exigen la formación de profesionales capaces, competentes, y comprometidos con los desafíos sociales, económicos y ambientales que nos aquejan. Por tanto, impulsar el desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes universitarios les brindará no solo la capacidad de integrarse a un mundo laboral incierto, sino también de desarrollar su vida laboral en un marco de compromiso y ética profesional.

50. José M. Serrano y Rosa M. Pons, “El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación”, *Revista electrónica de investigación educativa* 13, núm. 1 (2011).

51. Carlos E. Maldonado, “El problema de la filosofía del conocimiento y el estudio de los sistemas complejos”, *Revista praxis filosófica*, núm. 17 (2011).

52. Morín, *El Método III*, 199.

El docente universitario y su impacto en el discente

Ejercer la docencia universitaria es, sin duda, uno de los retos más desafiantes. Generalmente, los docentes universitarios cuentan con los conocimientos necesarios que les acredita como profesionales de un área e, incluso, la mayoría ha acumulado en sus currículos experiencia profesional en diferentes empresas; esto los vuelve profesionales competentes y expertos en un saber. En este sentido, “se considera al docente universitario un mediador entre el conocimiento y el alumno, un facilitador del aprendizaje, un tutor, un organizador, un orientador y supervisor del trabajo y del aprendizaje discente, etcétera”.⁵³

Sin embargo, pasar de lo anterior a la enseñanza, es decir, digerir todo el conocimiento con el que se cuenta y alimentar a los estudiantes con él se vuelve una labor compleja y desafiante máxime cuando no se cuenta con un conocimiento claro de la pedagogía, la didáctica y las teorías educativas, pues “el saber pedagógico se produce permanentemente cuando la comunidad educativa investiga el sentido de lo que hace, las características de aquellos y aquellas a quienes enseña, la pertinencia y la trascendencia de lo que enseña”.⁵⁴

Al respecto, Tiburcio Moreno sugiere que:

la enseñanza universitaria es valiosa, fundamental e imprescindible en la conformación de una sociedad plena y consiente. Revela la complejidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje, la cual demanda de los docentes un conjunto de saberes, competencias, experiencias y expectativas positivas respecto a las posibilidades de aprender de los alumnos.⁵⁵

Por esta razón, la enseñanza no puede ser únicamente vista como el medio a través del cual el profesional obtiene un fin, es decir, un empleo que le permita subsistir, sino que el docente debe conscientizarse sobre el impacto de su labor en el futuro de los estudiantes.

53. Óscar Mas Torelló, “El profesor universitario; sus competencias y formación”, *Profesorado. Revista de curriculum y formación de profesorado* 15, núm. 3 (2011).

54. “Pedagogía”, *Sitio web del Ministerio de Educación Nacional de la República de Colombia*, consultado el 25 de abril, 2024.

55. Tiburcio Moreno, “La enseñanza universitaria; una tarea compleja”, *Revista de la educación superior* 38, num. 151 (2009).

Todas estas observaciones permiten subrayar que educar para el futuro, para desarrollar la capacidad de enfrentar la incertidumbre, para habitar el mundo globalizado en el que se vive y para ejercer el pensamiento crítico puede significar la posibilidad de no ver el fruto del esfuerzo realizado. Sin embargo, el compromiso de los docentes es formar ciudadanos capaces de mejorar la situación de la sociedad actual, pensando en el bienestar de todos y no solo de unos cuantos; con la capacidad de formar parte de un mundo global, pero sin dejar de lado el contexto y la cultura local. Por tanto, la capacitación y la formación continua son imprescindibles para los docentes, “[p]or eso, el proceso de aprender a enseñar es necesario para comprender mejor la enseñanza y para disfrutar de ella”.⁵⁶

Reflexiones finales

La educación universitaria es asunto prioritario en México, pues a través de las universidades se puede consolidar una educación integral que permita la conformación de profesionales capaces en sus diferentes disciplinas, pero también humanos conscientes de las necesidades del mundo actual. Los retos globales actuales manifiestan un cambio urgente en los sistemas educativos, así como en los métodos de enseñanza.

Con el análisis de los temas abordados a lo largo de este trabajo se ha mostrado la relevancia sobre dos de los desafíos más sobresalientes en los estudiantes universitarios en relación con la salud mental y el pensamiento crítico desde una perspectiva compleja. Para esto, se han señalado seis estudios realizados en universidades latinoamericanas, que han tenido como fin documentar la importancia de los temas presentados. Actualmente, la sociedad se caracteriza por vivir en constante incertidumbre. Por lo cual, el docente requiere capacitarse frecuentemente a fin de adaptar su enseñanza a los requerimientos del mundo actual de tal manera que participe conscientemente en la formación de profesionales capaces de contribuir en beneficio del desarrollo social en consistencia con un pensamiento crítico y la búsqueda del equilibrio en la salud mental.

56. Higor Rodríguez, “Importancia de la formación de los docentes en las instituciones educativas”, *Ciencia Huasteca. Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla* 5, núm. 9 (2017).

Al mismo tiempo, se consideraron algunas premisas del filósofo Edgar Morín como el concepto de complejidad, mundo fenoménico, incertidumbre, estructuras mentales, conocimiento, y pensamiento complejo, entre otros. Estos conceptos permitieron vislumbrar, desde su teoría, una manera diferente de analizar los desafíos actuales y enfrentar la incertidumbre a través de la transformación, pues desde su perspectiva, esta es la única manera de construir un futuro viable. Por eso, será imprescindible que la enseñanza adopte la transformación y la adaptación constante, pues el docente no es solo un transmisor de conocimientos, sino que el valor de su trabajo va más allá.

En síntesis, el docente universitario debe apoyar la planeación de su trabajo en las diferentes teorías educativas, estrategias y técnicas que existen a fin de adaptar lo que considere pertinente para su ejercicio profesional. En el caso de este trabajo, se sugiere el aprendizaje experiencial y la teoría constructivista como apoyo para los temas abordados. Este trabajo, sin duda, plantea espacios que invitan a desarrollar investigaciones futuras sobre pensamiento crítico y salud mental en estudiantes universitarios, a fin de abonar en beneficio de la educación un futuro más esperanzador para las próximas generaciones.

Fuentes de investigación:

- Alvarado, Patricia. “El desarrollo del pensamiento crítico: una necesidad en la formación de los estudiantes universitarios”, *Didac* 64 (2014): 10-17.
- Amnistía Internacional, “La salud mental no es un privilegio, es un derecho” Amnistía Internacional. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-salud-mental-no-es-un-privilegio-es-un-derecho/>.
- Avendaño, William R. y Ramón E. Guacaneme. “Educación y globalización: una visión crítica”, *Civilizar. Ciencias Sociales y Humanas* 16, núm. 30 (2016). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=100246672012>.
- Baader, Tomas, Carmen Rojas, José L. Molina, Marcelo Gotelli, Catalina Alamo, Carlos Fierro, Silvia Venezian y Paula Dittus. “Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados”, *Revista chilena de neuropsiquiatría* 52, núm. 3 (2014). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300004>.
- Betancourth, Sonia. “Desarrollo del pensamiento crítico en docentes universitarios. Una mirada cualitativa”, *Revista virtual de la Universidad Católica del Norte*, núm. 44 (2015), <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194238608017>.
- Canese, Martha I., “Percepción del desarrollo de las habilidades del pensamiento crítico en la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay”, *Perfiles educativos* 42, núm. 169 (2020). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982020000300021&script=sci_arttext.
- Council Of Europe. “La globalización”. *Sitio web de Council Of Europe*. Consultado el 25 de abril, 2024. <https://www.coe.int/es/web/compass/globalisation>.
- Cuenca, Nanci E., Liz M. Robladillo, Mónica E. Meneses y Josefina A. Suyo, “Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática”, *Revista Avft* 39, núm. 6 (2020). <https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/salud-mental-en-adolescentes-universitarios-latinoamericanos-revision-sistemtica>.
- Escobar, Ricardo A. y María B. Escobar. “La relación entre el pensamiento complejo, la educación y la pedagogía”, *Administración y desarrollo* 46, núm. 1 (2016). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6403496>.

- Escurra, Miguel y Ana Delgado. “Relación entre disposición hacia el pensamiento crítico y estilos de pensamiento en alumnos universitarios de Lima metropolitana”, *Revista persona*, núm. 11 (2008). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147117608009>.
- Graue W., Enrique, Rafael Álvarez C. Y Melchor Sánchez M., “El Síndrome de “*Burnout*”: La despersonalización, el agotamiento emocional y la insatisfacción en el trabajo como problemas en el ejercicio de la medicina y el desarrollo profesional”, *Medicina y Salud* (2007). http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/jun_01_ponencia.html.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. “La salud mental en pocas palabras”. *Sitio web del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Consultado el 25 de abril, 2024. <https://www.unicef.org/lac/la-salud-mental-en-pocas-palabras>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. “¿Qué es el pensamiento crítico?”. *Sitio web del Fondo de las Naciones Unidas*. Consultado el 25 de abril, 2024. <https://www.unicef.org/lac/plan-12-pensamiento-critico>.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. “Salud Mental”. *Sitio web del Instituto Mexicano del Seguro Social*. Consultado el 25 de abril, 2024. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>.
- Guevara N., Gilberto. “Democracia y educación”. México: Instituto Nacional Electoral, 2016. <https://portalanterior.ine.mx/archivos2/portal/historico/contenido/recursos/IFE-v2/DECEYEC/DECEYEC-CuadernosdeDivulgacion/docs/16.pdf>
- LinkedIn. “Capacidad analítica, crítica y toma de decisiones”. *LinkedIn*, <https://es.linkedin.com/pulse/capacidad-anal%C3%ADtica-cr%C3%ADtica-y-toma-de-decisiones-rendon-palacios>.
- Marengo, Ailed, Yuly Suarez y Jorge Palacios. “*Burnout* académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos”. *Revista de psicología y avances de la disciplina* 11, núm. 2 (2017). <https://www.redalyc.org/journal/2972/297254053003/html/>.
- Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. “Conceptos; Pedagogía”, Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia <https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-80185.html>.
- Muñoz, Jaime. “El pensamiento crítico para la solución a un problema”, *Revista de Marina* 141, núm. 995 (2023). <https://revistamarina.cl/es/articulo/el-pensamiento-critico-para-la-solucion-a-un-problema>.

- Moreno, Tiburcio. “La enseñanza universitaria; una tarea compleja”, *Revista de la educación superior* 38, num. 151 (2009). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602009000300007.
- Morín, Edgar. *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa, 2005.
- Morín, Edgar. *El Método I*. Barcelona: Catedra, 1993.
- Morín, Edgar. *El Método II*. Barcelona: Catedra, 1993.
- Morín, Edgar. *El Método III*. Barcelona: Catedra, 1993.
- National Institute of Mental Health. “El cuidado de su salud mental”. *Sitio web de National Institute of Mental Health*. Actualizado en marzo de 2024. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>.
- Sassenfeld, André y Laura Moncada. “Fenomenología y psicoterapia humanista existencias”, *Revista de psicología de la Universidad de Chile* 15, núm. 1 (2006). <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17146/17874>.
- Sandia, Luisa A. “Metacognición en niños: una posibilidad a partir de la Teoría Vygotskiana”. *Revista acción pedagógica* 13, núm. 2 (2004). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2970390>.
- Santander. “Pensamiento crítico; ¿Qué es? Ejemplos”. *Santander*. <https://www.becas-santander.com/es/blog/pensamiento-critico-ejemplos.html>.
- Sanz, Silvia, Carla Ruiz e Isabel Pérez. “El profesor universitario y su función docente”, *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo* 3, núm. 5 (2014). <https://www.espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/42>.
- Secretaría de Salud del gobierno de México. “El estrés provoca ansiedad y depresión”. *Sitio web de la Secretaría de Salud del Gobierno de México*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/el-estres-provoca-ansiedad-y-depresion>.
- Serrano G., José M., y Rosa M. Pons. “El constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación”, *Revista Electrónica de Investigación Educativa* 13, núm. 1 (2011). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412011000100001.
- Organización Mundial de la Salud. “Estrés”. *Sitio web de la Organización Mundial de la Salud*. Actualizado el 21 de febrero, 2023. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.

- Organización Mundial de la Salud. “Salud mental: fortalecer nuestra respuesta”. *Sitio web de la Organización Mundial de la Salud*. Actualizado el 17 de junio, 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Organización Mundial de la Salud. “Trastornos mentales”. *Sitio web de la Organización Mundial de la Salud*. Actualizado el 8 de junio, 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Peña, Wilmar A. “El pensamiento complejo y los desafíos de la educación del siglo XXI”, *Revista Magistro* 1, núm. 2 (2007). <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/magistro/article/view/616>.
- Montagud, Nahum. “Principales teorías del aprendizaje Red de Universidades Anáhuac. “Pensamiento crítico y su importancia en tu formación”. Ser Anáhuac (blog), *Sitio web de Red de Universidades Anáhuac*, 18 de junio, 2021. <https://www.anahuac.mx/blog/pensamiento-critico-y-su-importancia-en-tu-formacion>.
- Rodríguez, Higor. “Importancia de la formación de los docentes en las instituciones educativas”, *Ciencia Huasteca. Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla* 5, núm. 9 (2017). <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/huejutla/n9/e2.html>.
- Universidad Iberoamericana. “¿Alumno o universitario?”. *Sitio web de Universidad Iberoamericana*. Consultado el 25 de abril, 2025. <https://estarbien.ibero.mx/insercion/adaptacion/alumno-o-universitario/>.