



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2026,
Volumen 10, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i4

HABILIDADES BLANDAS Y SALUD MENTAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS: MODELO INTEGRADOR DESDE EL DESARROLLO HUMANO

**SOFT SKILLS AND MENTAL HEALTH IN EDUCATIONAL
CONTEXTS: AN INTEGRATIVE MODEL BASED ON HUMAN
DEVELOPMENT**

Héctor Manuel Díaz Cuevas

Instituto Tecnológico Nacional de México Campus Ciudad Guzmán

Paulo Daniel Rúa Vázquez

Universidad de Guadalajara.

Jayanit Elizabeth Grajeda Santana

Universidad de Guadalajara.

José Benjamín Villalvazo Rivera

Universidad de Guadalajara.

Mario Alberto Alcocer Escobar

Universidad de Guadalajara.

Paulina Barragán Sánchez

Instituto Tecnológico Nacional de México Campus Ciudad Guzmán

Habilidades blandas y salud mental en contextos educativos: Modelo Integrador desde el desarrollo humano

Héctor Manuel Díaz Cuevas¹

hector.dc@cdguzman.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0005-5973-4855>

Docente del Instituto Tecnológico Nacional de México Campus Ciudad Guzmán, y,
Doctorante en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad, por la Universidad de Guadalajara.
México

Paulo Daniel Rúa Vázquez

paulo.rua@cusur.udg.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5113-9884>

Profesor de asignatura “B” del CUSur, y
Doctor en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad, por la Universidad de Guadalajara.

Jayanit Elizabeth Grajeda Santana

jayanit.grajeda@upn144cdguzman.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0003-3508-2966>

Universidad Pedagógica Nacional Unidad-144 y,
Doctorante en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad por la Universidad de Guadalajara

José Benjamín Villalvazo Rivera

jose.vr@cdguzman.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0003-3073-8658>

Docente del Instituto Tecnológico Nacional de México Campus Ciudad Guzmán, y
Doctorante en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad, por la Universidad de Guadalajara

Mario Alberto Alcocer Escobar

mario.alcocer@unedl.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0002-6976-8344>

Docente de la Universidad de Enrique Díaz de León
Doctorante en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad por la Universidad de Guadalajara

Paulina Barragán Sánchez

Paulina.bs@cdguzman.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5144-8193>

Docente del Instituto Tecnológico Nacional de México Campus Ciudad Guzmán

¹ Autor principal

Correspondencia: hector.dc@cdguzman.tecnm.mx

RESUMEN

El incremento en las alteraciones de la salud mental en el ámbito educativo exige trascender las intervenciones clínico-reactivas tradicionales hacia modelos de promoción y prevención primaria. Desde una perspectiva fenomenológica, el malestar psicológico se comprende como una afectación del *mundo de la vida (Lebenswelt)* del estudiante, situando a las habilidades blandas no como meras herramientas funcionales de empleabilidad, sino como mediaciones existenciales y modos de *estar-en-el-mundo* indispensables para la autorregulación y el bienestar. El objetivo de este estudio fue analizar críticamente la literatura científica reciente para fundamentar el Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB). La metodología empleó un diseño documental analítico; tras identificar 287 registros mediante descriptores específicos en inglés y español, se seleccionó un corpus final de 74 fuentes integradas por artículos empíricos indexados en Scopus y Web of Science, revisiones sistemáticas, metaanálisis, informes de organismos internacionales y referentes teóricos clásicos. Los resultados demuestran que las competencias socioemocionales actúan como factores protectores clave frente al desgaste y el estrés académico. Se concluye que el modelo MIPSM-HB ofrece una arquitectura conceptual y relacional sólida para transformar las políticas institucionales, posicionando el desarrollo socioemocional como un pilar transversal del desarrollo humano e institucional.

Palabras clave: Habilidades blandas; Salud mental; Educación socioemocional; Fenomenología; Resiliencia.



Soft Skills and Mental Health in Educational Contexts: An Integrative Model Based on Human Development

ABSTRACT

The increase in mental health issues within educational environments demands a shift from traditional clinical-reactive interventions toward primary promotion and prevention models. From a phenomenological perspective, psychological distress is understood as a disruption in the student's *lifeworld* (*Lebenswelt*), positioning soft skills not merely as functional tools for employability, but as essential existential mediations and ways of *being-in-the-world* necessary for self-regulation and well-being. The objective of this study was to critically analyze recent scientific literature to establish the Integrative Model for Mental Health Promotion through Soft Skills Development (MIPSM-HB). The methodology followed an analytical documentary design; after identifying 287 initial records using specific English and Spanish descriptors, a final corpus of 74 sources was selected, comprising empirical articles indexed in Scopus and Web of Science, systematic reviews, meta-analyses, international organization reports, and classic theoretical frameworks. The results demonstrate that socio-emotional competencies serve as core protective factors against academic burnout and stress. It is concluded that the MIPSM-HB model provides a robust conceptual and relational framework to transform institutional policies, placing socio-emotional development as a cross-cutting pillar of human and institutional flourishing.

Keywords: Soft skills; Mental health; Social-emotional learning; Phenomenology; Resilience.

*Artículo recibido 20 mayo 2026
Aceptado para publicación: 20 junio 2026*



INTRODUCCIÓN

En el panorama educativo contemporáneo, la salud mental de los estudiantes se ha consolidado como una preocupación central tanto para la salud pública como para la gestión académica. El incremento sostenido en los niveles de ansiedad, depresión, desgaste académico y fragilidad emocional plantea desafíos insoslayables que demandan reevaluar la naturaleza misma del proceso formativo. Tradicionalmente, la respuesta institucional ante el malestar estudiantil ha fluctuado entre una perspectiva clínico-reactiva, orientada a la contención del trastorno individual ya instalado, y un enfoque puramente académico-instrumental que prioriza la adquisición de competencias cognoscitivas y disciplinares. Sin embargo, esta división pasa por alto que la experiencia del aprendizaje es, de manera constitutiva, una vivencia encarnada donde la cognición, la afectividad y la relacionalidad se intersectan de forma indivisible.

Desde una aproximación fenomenológica, la salud mental en los contextos educativos no se reduce a la mera ausencia de sintomatología clínica, sino que comprende la manera en que el sujeto habita su mundo de la vida (*Lebenswelt*), interpreta sus exigencias cotidianas y ejerce su agencia personal y relacional. En este horizonte, las denominadas habilidades blandas o competencias socioemocionales (tales como la autorregulación emocional, la resiliencia, la empatía y la comunicación asertiva) trascienden la concepción reduccionista que las limita a simples herramientas para la empleabilidad o la productividad laboral. Se problematizan, por el contrario, como auténticos modos de estar-en-el-mundo y como mediaciones existenciales indispensables para dotar de sentido a la experiencia universitaria, gestionar la incertidumbre y construir vínculos interpersonales protectores.

A pesar del cuerpo creciente de investigación empírica que relaciona las competencias socioemocionales con el rendimiento académico y el bienestar psicológico, persiste una brecha conceptual en la literatura: la falta de marcos explicativos integradores que articulen de forma sistémica cómo estas habilidades operan como mecanismos de promoción y prevención primaria de la salud mental en la educación. Para atender este vacío, la presente investigación documental tuvo como objetivo analizar de forma crítica la evidencia científica reciente y los modelos teóricos consolidados para fundamentar el Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB).



Para alcanzar dicho propósito, la metodología se estructuró a partir de una estrategia de búsqueda rigurosa que permitió analizar un corpus documental final de 74 estudios elegidos tras evaluar un conjunto inicial de 287 registros. Este acervo integró artículos empíricos de alto impacto indexados en Scopus y Web of Science, revisiones sistemáticas y metaanálisis, directrices de organismos internacionales y referentes teóricos clásicos sobre el desarrollo socioemocional y la resiliencia. Mediante este abordaje, el artículo ofrece una perspectiva teórica y aplicada que busca orientar el diseño de políticas educativas e intervenciones transversales, situando al desarrollo socioemocional como la arquitectura relacional sobre la cual se erigen el desarrollo humano integral y el florecimiento institucional.

PROBLEMATIZACIÓN DEL FENÓMENO

Abordar el malestar psicológico en el ámbito educativo requiere trascender la mera cuantificación epidemiológica para situar la mirada en el *mundo de la vida* (*Lebenswelt*) de las y los estudiantes. Desde una perspectiva fenomenológica, la salud mental no se agota en la ausencia de síntomas ni en la contención de indicadores clínicos; constituye, ante todo, el modo en que el sujeto experimenta su *estar-en-el-mundo*, otorga sentido a sus vivencias cotidianas y habita el tiempo y el espacio académico. En la actualidad, el fenómeno de la perturbación emocional en la educación superior se manifiesta como una alteración profunda en la experiencia encarnada del aprendizaje. Las exigencias de rendimiento, la incertidumbre ante el futuro y las dinámicas de sobrecarga no actúan como estímulos neutros, sino que son vivenciadas como una amenaza constante a la agencia personal, generando estados angustiosos de parálisis, desconexión afectiva y fragilidad existencial.

El problema central radica en que, históricamente, el sistema educativo ha escindido la dimensión cognoscitiva de la dimensión afectivo-relacional, tratando la salud mental como un asunto privado o reactivo y la formación académica como un proceso puramente instrumental. Bajo esta lógica, las habilidades blandas suelen reducirse a simples insumos funcionales para la empleabilidad o la eficiencia productiva, despojándolas de su densidad ontológica. Fenomenológicamente, sin embargo, competencias como la autorregulación emocional, la empatía y la resiliencia no son recursos técnicos acumulables; son modos fundamentales de la intersubjetividad y de la autoconciencia. Cuando el estudiante carece de estos horizontes de contención interna, la experiencia universitaria deja de ser un



espacio de desarrollo y florecimiento para convertirse en un entorno percibido como hostil, donde la angustia erosiona la capacidad de vincularse con los otros y de proyectar un propósito con sentido.

Esta tensión revela una grieta epistemológica en las intervenciones institucionales vigentes. Al abordar el sufrimiento estudiantil únicamente desde esquemas clínico-patológicos o mediante talleres aislados de capacitación técnica, se pasa por alto la estructura de la vivencia subjetiva del estudiantado. El fenómeno a problematizar es, por tanto, la desconexión entre las demandas de un entorno educativo altamente competitivo y las capacidades socioemocionales vividas que permiten al sujeto resignificar el estrés, gestionar la incertidumbre y construir redes de apoyo auténticas. Mientras el desarrollo socioemocional continúe conceptualizándose de manera accesorio y no como una praxis constitutiva del bienestar integral, las instituciones seguirán respondiendo al malestar cuando este ya se ha cristalizado en deserción, desgaste profesional preliminar (*burnout*) o crisis emocionales severas.

Frente a este escenario, resulta indispensable reconfigurar la lectura del problema: las habilidades blandas deben problematizarse no como meras herramientas operativas, sino como condiciones de posibilidad para la salud mental. Comprender la experiencia vivida del estudiante permite reconocer que la autorregulación y la vinculación empática son las mediaciones mediante las cuales el individuo recupera su eje de agencia, transforma la percepción de la amenaza en un desafío abordable y habita el espacio formativo con plenitud. Desde este sustento fenomenológico se vuelve imperativo fundamentar un marco comprensivo que integre las competencias socioemocionales no como un complemento del currículo, sino como la arquitectura relacional y humana sobre la cual se sostiene el bienestar y el desarrollo integral en la educación

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante una investigación documental de alcance descriptivo-analítico, orientada al análisis crítico de la evidencia científica reciente sobre la relación entre las habilidades blandas y la promoción y prevención de la salud mental en los contextos educativos. Este tipo de investigación permitió integrar, contrastar e interpretar los principales aportes teóricos y empíricos reportados en la literatura especializada, con el propósito de responder a la pregunta de investigación planteada y construir una visión integradora desde la perspectiva del desarrollo humano.



Con el propósito de ofrecer una visión sintética y organizada del diseño de la investigación, en la Tabla 1 se presentan los principales componentes metodológicos que orientaron el desarrollo del estudio, incluyendo el enfoque, tipo de investigación, diseño metodológico, fuentes de información, criterios de selección y método de análisis empleados.

Tabla 1. *Diseño metodológico de la investigación*

Componente metodológico	Descripción
Enfoque de investigación	Cualitativo.
Tipo de investigación	Investigación documental orientada al análisis de la literatura científica especializada.
Diseño metodológico	Revisión sistemática de literatura con enfoque narrativo y alcance descriptivo-analítico.
Pregunta de investigación	¿Por qué el desarrollo de habilidades blandas constituye actualmente una estrategia efectiva para la promoción y prevención de la salud mental en los contextos educativos?
Objetivo general	Analizar la evidencia científica reciente sobre la relación entre el desarrollo de las habilidades blandas y la promoción y prevención de la salud mental en los contextos educativos, desde la perspectiva del desarrollo humano.
Unidad de análisis	Artículos científicos arbitrados, revisiones sistemáticas, metaanálisis, informes técnicos de organismos internacionales relacionados con habilidades blandas, educación y salud mental.
Fuentes de información	Scopus, Web of Science (WoS), ERIC, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar (como fuente complementaria).

Periodo de búsqueda	Publicaciones científicas comprendidas entre 2021 y 2026.
Idiomas considerados	Español e inglés.
Estrategia de búsqueda	Combinación de descriptores en español e inglés mediante operadores booleanos (AND y OR), relacionados con habilidades blandas, salud mental, inteligencia emocional, resiliencia, educación socioemocional y bienestar.
Criterios de inclusión	Artículos arbitrados, investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas 2021 y 2026, en español o inglés, cuya temática se relacionara con contextos educativos.
Criterios de exclusión	Publicaciones duplicadas, documentos sin arbitraje, literatura gris sin respaldo institucional y estudios exclusivamente clínicos sin relación con el contexto educativo o el desarrollo de habilidades blandas.
Procedimiento de selección	Identificación de registros, eliminación de duplicados, revisión de títulos y resúmenes, evaluación del texto completo y selección final de los estudios pertinentes.
Método de análisis	Análisis temático mediante la identificación y comparación de categorías emergentes relacionadas con inteligencia emocional, resiliencia, empatía, comunicación, autorregulación, bienestar psicológico y educación socioemocional.
Resultado esperado	Integrar críticamente la evidencia científica para explicar la contribución de las habilidades blandas a la promoción y prevención de la salud mental y fundamentar un esquema conceptual integrador desde la perspectiva del desarrollo humano.

Fuente: Elaboración Propia

El diseño metodológico correspondió a una revisión sistemática de literatura con enfoque narrativo, siguiendo un procedimiento estructurado para la identificación, selección, organización y análisis de las publicaciones científicas. Si bien el estudio no tuvo como finalidad realizar un metaanálisis, se establecieron criterios explícitos de búsqueda y selección documental que favorecen la transparencia, la trazabilidad y la reproducibilidad del proceso de revisión.

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos Scopus, Web of Science (WoS), ERIC, PubMed, SciELO y Redalyc, complementándose con Google Scholar para localizar publicaciones

recientes y documentos de referencia ampliamente citados. Se consideraron investigaciones publicadas entre 2021 y 2026, con el propósito de recuperar evidencia científica actual sobre el desarrollo de habilidades blandas, la educación socioemocional y la salud mental.

La estrategia de búsqueda combinó palabras clave en español e inglés mediante operadores booleanos (AND y OR). Entre los principales descriptores utilizados se incluyeron *habilidades blandas*, *soft skills*, *salud mental*, *mental health*, *inteligencia emocional*, *emotional intelligence*, *resiliencia*, *resilience*, *educación socioemocional*, *social-emotional learning*, *bienestar (well-being)*, *educación superior (higher education)* y *contextos educativos (educational contexts)*.

Como criterios de inclusión se consideraron artículos científicos arbitrados, revisiones sistemáticas, metaanálisis e investigaciones empíricas publicadas en español o inglés, cuya temática abordara la relación entre las habilidades blandas y la salud mental en contextos educativos. Asimismo, se incorporaron informes técnicos emitidos por organismos internacionales de reconocido prestigio cuando aportaban evidencia relevante para el análisis.

Se excluyeron publicaciones duplicadas, documentos sin arbitraje académico, literatura gris que no contara con respaldo institucional y estudios centrados exclusivamente en trastornos clínicos de salud mental sin vinculación con el desarrollo de habilidades blandas o procesos educativos.

La selección de los documentos se desarrolló mediante un proceso secuencial que comprendió la identificación de registros en las bases de datos, la eliminación de duplicados, la revisión de títulos y resúmenes conforme a los criterios establecidos y la lectura crítica de los textos completos considerados pertinentes para el estudio.

Finalmente, la información recopilada fue examinada mediante un análisis temático, identificando categorías relacionadas con la inteligencia emocional, la resiliencia, la empatía, la comunicación, la autorregulación, el bienestar psicológico, la educación socioemocional y la promoción de la salud mental. Estas categorías permitieron organizar el desarrollo analítico del artículo, establecer relaciones entre los hallazgos reportados por la literatura reciente y fundamentar la propuesta de un esquema integrador desde la perspectiva del desarrollo humano.

Con la finalidad de transparentar el proceso seguido durante la revisión documental, la Tabla 2 resume las etapas metodológicas desarrolladas desde la definición de la pregunta de investigación hasta la

integración conceptual de los hallazgos. Esta secuencia permitió garantizar la coherencia entre el objetivo del estudio, la búsqueda documental y el análisis temático realizado.

Tabla 2. Etapas del proceso de revisión documental y análisis

Etapas	Actividad desarrollada	Resultado esperado
1. Planeación	Definición de la pregunta de investigación y del objetivo del estudio.	Delimitación del problema de investigación.
2. Estrategia de búsqueda	Selección de bases de datos, descriptores y operadores booleanos.	Recuperación de literatura científica pertinente.
3. Selección documental	Aplicación de criterios de inclusión y exclusión.	Conformación del corpus documental.
4. Organización de la información	Clasificación de estudios por categorías temáticas.	Base documental estructurada.
5. Análisis temático	Comparación e interpretación crítica de los hallazgos.	Identificación de relaciones entre habilidades blandas y salud mental.
6. Síntesis e integración conceptual	Síntesis e integración conceptual	Síntesis e integración conceptual

Fuente: Elaboración Propia

Con la finalidad de garantizar la exhaustividad y trazabilidad del corpus documental, la selección de estudios se llevó a cabo bajo un flujo estructurado de revisión de literatura. Este procedimiento permitió integrar de manera rigurosa tanto investigaciones empíricas indexadas en bases de alto impacto (Scopus y Web of Science) como revisiones sistemáticas, metaanálisis, informes de organismos internacionales y referentes teóricos clave sobre el desarrollo socioemocional. El conjunto de fuentes seleccionadas constituyó la base analítica sobre la cual se fundamentó y conceptualizó el modelo integrador propuesto. "El procedimiento analítico permitió trascender la descripción bibliográfica para realizar una

integración cualitativa de alcance explicativo. Mediante la categorización temática y el contraste de hallazgos, la estrategia metodológica garantizó la trazabilidad y reproducibilidad necesarias para fundamentar teóricamente el Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB).

DESARROLLO ANALITICO

1. La salud mental como desafío del siglo XXI

La salud mental se ha consolidado como uno de los principales desafíos para las sociedades contemporáneas debido al incremento sostenido de trastornos emocionales, psicológicos y conductuales que afectan la calidad de vida de millones de personas. En las últimas décadas, este tema ha trascendido el ámbito clínico para convertirse en una prioridad de las agendas internacionales de salud, educación y desarrollo humano, al reconocerse que el bienestar psicológico constituye un componente esencial para el desarrollo integral, la participación social y el ejercicio pleno de las capacidades humanas.

El impacto de la pandemia por COVID-19 marcó un punto de inflexión en la comprensión de la salud mental como un fenómeno multidimensional. Santomauro et al. (2021) estimaron que durante el primer año de la pandemia la prevalencia mundial de los trastornos de ansiedad y depresión aumentó de manera significativa, afectando especialmente a adolescentes y adultos jóvenes, quienes experimentaron mayores niveles de incertidumbre, aislamiento social y estrés académico. Estos hallazgos evidenciaron que la salud mental no puede analizarse únicamente desde la perspectiva de la enfermedad, sino como un estado dinámico condicionado por factores personales, sociales, educativos y culturales.

En esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization [WHO], 2022) redefine la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, aprender, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad. Esta concepción representa un cambio significativo respecto de los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales, al incorporar una perspectiva preventiva orientada al fortalecimiento de factores protectores y al desarrollo de capacidades personales y sociales.

Desde esta perspectiva, la educación adquiere un papel estratégico. La UNESCO (2022, 2023) y la OECD (2021) coinciden en señalar que las instituciones educativas constituyen espacios privilegiados

para promover el bienestar integral de los estudiantes mediante el fortalecimiento de competencias socioemocionales, la creación de ambientes escolares seguros y el desarrollo de programas orientados a favorecer la convivencia, la inclusión y la salud mental. En consecuencia, la formación académica trasciende la adquisición de conocimientos disciplinares para incorporar el desarrollo de competencias que permitan a los estudiantes afrontar de manera efectiva los desafíos derivados de contextos sociales, tecnológicos y laborales cada vez más complejos.

Esta necesidad resulta particularmente evidente en la educación superior. Diversas investigaciones recientes muestran que los estudiantes universitarios presentan una elevada prevalencia de ansiedad, estrés académico, agotamiento emocional y sintomatología depresiva, condiciones que repercuten negativamente en el rendimiento académico, la permanencia escolar y el bienestar psicológico (Asante & Kugbey, 2023; Cabanach et al., 2023; Martínez-Monteagudo et al., 2022). En el contexto mexicano, Santana Campas et al. (2024) identificaron que factores como la desesperanza, la desregulación emocional y la escasa percepción de apoyo social incrementan el riesgo de conductas asociadas al deterioro de la salud mental entre estudiantes universitarios, lo que confirma la necesidad de fortalecer estrategias preventivas desde las instituciones educativas.

Paralelamente, la acelerada transformación digital, la incertidumbre económica, las nuevas formas de interacción social y las crecientes exigencias académicas han modificado las condiciones en las que los jóvenes construyen su bienestar psicológico. Estudios recientes muestran que la capacidad para adaptarse a escenarios educativos cambiantes depende, en gran medida, del desarrollo de recursos personales como la regulación emocional, la resiliencia, la comunicación efectiva y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables (Al-Azawei & Al-Bahrani, 2024; Li et al., 2023; Mendonça & Santos, 2024). Estos hallazgos permiten comprender que la promoción de la salud mental requiere superar enfoques exclusivamente asistenciales y avanzar hacia modelos preventivos centrados en el fortalecimiento de competencias que favorezcan la adaptación, el bienestar y el desarrollo humano. En este contexto, la evidencia científica coincide en que la promoción de la salud mental debe concebirse como un proceso continuo que involucra la participación articulada de los sistemas educativos, las políticas públicas y las comunidades académicas. Más que intervenir únicamente cuando aparecen problemas psicológicos, resulta indispensable generar condiciones institucionales que fortalezcan los

factores protectores asociados al bienestar integral. Esta perspectiva preventiva constituye el punto de partida para comprender por qué las habilidades blandas han adquirido un papel protagónico en la investigación contemporánea y por qué actualmente son consideradas una estrategia fundamental para promover la salud mental en los contextos educativos.

2. Evolución conceptual de las habilidades blandas: de las competencias para la empleabilidad al desarrollo humano

El concepto de habilidades blandas ha experimentado una transformación significativa durante las últimas décadas. Inicialmente, estas habilidades fueron concebidas como un conjunto de atributos personales complementarios a las competencias técnicas, cuyo propósito principal consistía en mejorar el desempeño laboral y favorecer la inserción profesional. Bajo esta perspectiva, las organizaciones comenzaron a reconocer que el éxito de los individuos no dependía exclusivamente del dominio de conocimientos especializados o de las denominadas *hard skills*, sino también de capacidades relacionadas con la comunicación, el trabajo en equipo, el liderazgo, la resolución de conflictos y la adaptación al cambio (Heckman & Kautz, 2012).

Los aportes de Heckman y Kautz (2012) marcaron un punto de inflexión en la comprensión de estas competencias al demostrar que las habilidades no cognitivas poseen un impacto considerable en el desempeño académico, la productividad laboral, la estabilidad emocional y la calidad de vida. Sus investigaciones evidenciaron que competencias como la perseverancia, la responsabilidad, el autocontrol y la motivación constituyen predictores relevantes del éxito personal y profesional, incluso por encima de algunas capacidades cognitivas tradicionalmente utilizadas para evaluar el rendimiento individual. Este planteamiento amplió el interés científico por las habilidades blandas y propició que dejaran de ser consideradas únicamente un complemento de la formación técnica.

Paralelamente, el desarrollo de la teoría de la inteligencia emocional contribuyó a ampliar el alcance conceptual de estas competencias. Mayer y Salovey (1997) propusieron que la inteligencia emocional comprende la capacidad para percibir, comprender, utilizar y regular las emociones propias y ajenas de manera adaptativa. Posteriormente, Mayer, Caruso y Salovey (2016) consolidaron este modelo al demostrar que dichas habilidades constituyen un conjunto de capacidades susceptibles de desarrollarse mediante procesos educativos. En una línea similar, Goleman (1995) popularizó la importancia de la



inteligencia emocional al señalar que el éxito personal y profesional depende, en gran medida, de la capacidad para gestionar las emociones, establecer relaciones interpersonales saludables y afrontar eficazmente las situaciones de presión.

A partir de estos aportes, el concepto de habilidades blandas comenzó a trascender el ámbito organizacional para incorporarse progresivamente al campo educativo. La evidencia acumulada permitió reconocer que competencias como la empatía, la comunicación efectiva, la autorregulación emocional, la resiliencia y el pensamiento crítico favorecen no solo el desempeño académico, sino también el bienestar psicológico y la adaptación social de los estudiantes. En consecuencia, las instituciones educativas empezaron a asumir que la formación integral requiere promover el desarrollo equilibrado de competencias cognitivas, sociales y emocionales desde las primeras etapas educativas hasta la educación superior.

Esta transformación conceptual fue respaldada por organismos internacionales. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2015, 2021) plantea que las habilidades sociales y emocionales constituyen recursos fundamentales para afrontar los desafíos personales, académicos y laborales del siglo XXI, al favorecer la adaptación, la toma de decisiones responsables, la convivencia y el aprendizaje permanente. En la misma dirección, el World Economic Forum (2023) identifica entre las competencias más demandadas para los próximos años el pensamiento analítico, la resiliencia, la flexibilidad, el liderazgo, la influencia social y el aprendizaje continuo, evidenciando que el desarrollo humano y la empleabilidad ya no pueden concebirse como dimensiones independientes.

Desde el ámbito educativo, el marco conceptual propuesto por CASEL (2020) fortaleció esta evolución al definir cinco competencias socioemocionales fundamentales: autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma responsable de decisiones. Estas competencias constituyen actualmente uno de los referentes internacionales más influyentes para el diseño de programas de aprendizaje socioemocional y representan un puente entre el desarrollo de habilidades blandas y la promoción del bienestar integral. Los metaanálisis de Durlak et al. (2011), Taylor et al. (2017) y, más recientemente, Cipriano et al. (2023) muestran que los programas basados en este enfoque mejoran el rendimiento académico, fortalecen la convivencia escolar y reducen problemas conductuales



y emocionales, lo que confirma que el aprendizaje socioemocional produce beneficios sostenidos más allá del ámbito escolar.

En los últimos años, la literatura especializada ha consolidado una nueva perspectiva en la que las habilidades blandas dejan de entenderse como competencias aisladas y pasan a concebirse como un conjunto integrado de capacidades que favorecen el bienestar, la adaptación y el desarrollo humano. La revisión sistemática realizada por Espina-Romero, Guerrero-Alcedo y Morillo-Cano (2023) concluye que la investigación reciente ha desplazado progresivamente el énfasis desde la empleabilidad hacia la formación integral, destacando la contribución de estas habilidades al bienestar psicológico, la convivencia, el liderazgo, la innovación y la capacidad para afrontar escenarios caracterizados por la incertidumbre y el cambio constante.

Esta evolución conceptual también encuentra respaldo en investigaciones empíricas recientes. Chen y Liu (2025) evidencian que el fortalecimiento de las habilidades no cognitivas mejora simultáneamente la adaptabilidad profesional y la salud mental de los estudiantes universitarios, mientras que Mendonça y Santos (2024) identifican una asociación positiva entre las habilidades blandas, el bienestar psicológico y el éxito académico en diferentes contextos culturales. Asimismo, Sánchez-Ruiz y El-Khoury (2024) demostraron que la regulación emocional desempeña un papel mediador entre las habilidades blandas y el florecimiento psicológico, reforzando la idea de que estas competencias actúan como factores protectores frente al estrés y otros riesgos asociados al deterioro de la salud mental.

En consecuencia, las habilidades blandas ya no pueden entenderse únicamente como herramientas para mejorar la inserción laboral o incrementar la productividad. La evidencia científica contemporánea permite reconocerlas como competencias transversales que fortalecen la adaptación personal, las relaciones interpersonales, el aprendizaje permanente y el bienestar psicológico. Desde esta perspectiva, su desarrollo representa un componente esencial del desarrollo humano y una estrategia preventiva para la promoción de la salud mental en los contextos educativos. Esta evolución conceptual proporciona el fundamento teórico para analizar, en el siguiente apartado, la evidencia científica que explica los mecanismos mediante los cuales las habilidades blandas contribuyen a la promoción y prevención de la salud mental.



3. Evidencia científica sobre los mecanismos mediante los cuales las habilidades blandas favorecen la salud mental

La evidencia científica acumulada durante los últimos años permite afirmar que la relación entre las habilidades blandas y la salud mental trasciende una simple asociación estadística. Los estudios recientes muestran que estas competencias actúan como **mecanismos protectores** que fortalecen la capacidad de las personas para afrontar situaciones de estrés, adaptarse a contextos cambiantes, establecer relaciones interpersonales saludables y mantener un equilibrio emocional que favorece el bienestar psicológico. Desde esta perspectiva, las habilidades blandas constituyen recursos personales que intervienen de manera preventiva antes de la aparición de problemas de salud mental y favorecen procesos de adaptación durante la vida académica y profesional.

3.1 Desarrollo de competencias emocionales como factor protector

Uno de los hallazgos más consistentes de la literatura reciente es el papel de las competencias emocionales como factor protector de la salud mental. La inteligencia emocional, entendida como la capacidad para identificar, comprender, expresar y regular las emociones propias y las de los demás (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2016), se ha consolidado como uno de los predictores más robustos del bienestar psicológico y del funcionamiento adaptativo en estudiantes universitarios.

Diversas investigaciones muestran que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan menores niveles de ansiedad, depresión, estrés académico y agotamiento emocional, además de una mayor satisfacción con la vida y una mejor adaptación al contexto universitario (Martínez-Monteagudo et al., 2022; Pérez-González & Qualter, 2022; Torres-Hernández & Ruiz-Palomino, 2023). Estos resultados son consistentes con el metaanálisis realizado por MacCann et al. (2020), el cual concluye que la inteligencia emocional no solo favorece el rendimiento académico, sino que también fortalece procesos de autorregulación y afrontamiento que repercuten positivamente en la salud mental. En la misma línea, investigaciones recientes destacan que la regulación emocional constituye uno de los principales mecanismos explicativos de esta relación. Cabanach et al. (2023) observaron que los estudiantes con mayores competencias emocionales presentan una menor probabilidad de desarrollar agotamiento académico, mientras que Sánchez-Ruiz y El-Khoury (2024) demostraron que la regulación emocional media la relación entre las habilidades blandas y el florecimiento psicológico. Estos hallazgos

permiten inferir que las competencias emocionales no solo disminuyen los factores de riesgo, sino que fortalecen capacidades personales que favorecen la adaptación y el bienestar de manera sostenida.

3.2 Fortalecimiento de la resiliencia y adaptación psicológica

Otro mecanismo ampliamente documentado es el fortalecimiento de la resiliencia y de la capacidad de adaptación frente a situaciones adversas. La resiliencia ha dejado de entenderse únicamente como una respuesta excepcional frente a eventos traumáticos para concebirse como una competencia dinámica que puede desarrollarse mediante experiencias educativas y procesos formativos (Luthar et al., 2000).

La evidencia reciente indica que las intervenciones orientadas al fortalecimiento de habilidades blandas incrementan significativamente la resiliencia, reducen los niveles de estrés percibido y favorecen estrategias de afrontamiento más adaptativas. Al-Azawei y Al-Bahrani (2024) encontraron que la inteligencia emocional y la resiliencia facilitaron la adaptación al aprendizaje digital en estudiantes universitarios, mientras que Nguyen y Tran (2025) evidenciaron que los programas de formación en habilidades blandas mejoran la gestión del estrés y la capacidad para afrontar los desafíos académicos. De manera similar, Li et al. (2023) identificaron que el aprendizaje socioemocional desempeñó un papel protector durante el periodo posterior a la pandemia al reducir el malestar psicológico y favorecer la adaptación a los nuevos entornos educativos.

Estos resultados permiten comprender que la resiliencia no constituye una característica aislada del individuo, sino una competencia que se fortalece mediante el desarrollo integrado de habilidades emocionales, cognitivas y sociales. En consecuencia, las habilidades blandas actúan como recursos que incrementan la capacidad de recuperación frente a la adversidad y disminuyen la vulnerabilidad ante problemas de salud mental.

3.3 Relaciones interpersonales saludables como recurso protector

Además de fortalecer las capacidades individuales, las habilidades blandas favorecen la construcción de relaciones interpersonales saludables, consideradas uno de los principales factores protectores del bienestar psicológico. Competencias como la empatía, la comunicación efectiva, la colaboración y la resolución pacífica de conflictos promueven ambientes educativos caracterizados por el apoyo social, la confianza y el sentido de pertenencia.



Estudios recientes muestran que el desarrollo de competencias socioemocionales mejora la convivencia universitaria, incrementa el compromiso académico y reduce la probabilidad de aislamiento social, uno de los factores asociados al deterioro de la salud mental (López-Cassá & Pérez-Escoda, 2023; Nielsen & Christensen, 2023). Asimismo, Asante y Kugbey (2023) encontraron que las competencias socioemocionales se relacionan negativamente con el distrés psicológico y positivamente con el involucramiento académico, mientras que García-Álvarez et al. (2022) demostraron que las intervenciones basadas en psicología positiva e inteligencia emocional producen mejoras significativas en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios.

En conjunto, estos hallazgos indican que las habilidades blandas fortalecen tanto los recursos personales como las redes de apoyo social, generando contextos educativos más inclusivos y emocionalmente seguros.

3.4 Bienestar psicológico, desempeño académico y permanencia estudiantil

La literatura también evidencia que la influencia de las habilidades blandas trasciende el ámbito emocional y repercute directamente en indicadores educativos relevantes. Diversas investigaciones han documentado asociaciones positivas entre el desarrollo de competencias socioemocionales, el rendimiento académico, la permanencia escolar y la adaptación a la vida universitaria (Chen & Liu, 2025; Mendonça & Santos, 2024; Kaur & Sharma, 2024).

Los metaanálisis de Durlak et al. (2011), Taylor et al. (2017), Blewitt et al. (2021) y Cipriano et al. (2023) coinciden en que los programas de aprendizaje socioemocional generan beneficios sostenidos en el bienestar psicológico, las relaciones sociales, el comportamiento prosocial y el desempeño académico. De forma complementaria, la revisión sistemática de Vagianos y Kyriazis (2024) concluye que la formación en habilidades blandas constituye una estrategia eficaz para reducir el estrés académico y fortalecer la capacidad de afrontamiento en diferentes niveles educativos.

Estos resultados respaldan la necesidad de incorporar el desarrollo de habilidades blandas como un componente estructural de los programas educativos y no únicamente como actividades complementarias o extracurriculares.



3.5 Síntesis crítica de la evidencia

El análisis conjunto de la literatura permite identificar un patrón consistente: las habilidades blandas no ejercen un efecto aislado sobre la salud mental, sino que actúan mediante un conjunto de mecanismos interrelacionados que fortalecen las competencias emocionales, incrementan la resiliencia, favorecen relaciones interpersonales saludables y promueven el bienestar psicológico. La convergencia de estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis muestra que estos efectos son consistentes en distintos contextos educativos y culturales, lo que refuerza la validez de considerar las habilidades blandas como una estrategia efectiva para la promoción y prevención de la salud mental.

Más que reducir la presencia de síntomas psicológicos, el desarrollo de estas competencias favorece la construcción de recursos personales y sociales que permiten afrontar de manera adaptativa los desafíos académicos, personales y profesionales. En consecuencia, la evidencia científica revisada respalda la necesidad de transitar desde modelos educativos centrados exclusivamente en la adquisición de conocimientos hacia enfoques integrales que reconozcan el desarrollo de habilidades blandas como un componente esencial del bienestar y del desarrollo humano.

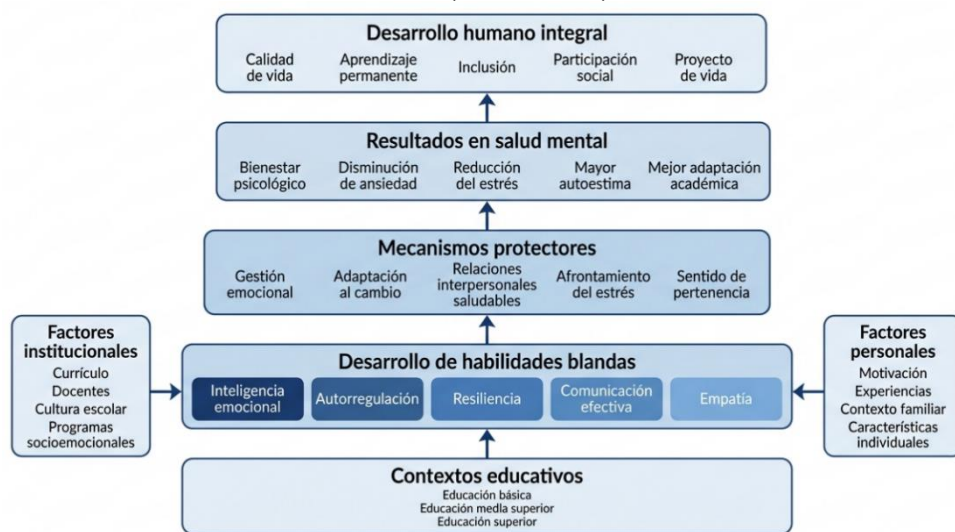
4. Propuesta de un modelo integrador entre habilidades blandas, salud mental y desarrollo humano

La evidencia científica analizada a lo largo de este estudio permite identificar un conjunto de relaciones consistentes entre el desarrollo de las habilidades blandas, la promoción de la salud mental y el desarrollo humano en los contextos educativos. A partir de la síntesis crítica de los hallazgos provenientes de investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas, metaanálisis y documentos de organismos internacionales, se propone un modelo conceptual que integra los principales mecanismos identificados en la literatura y explica la manera en que dichas competencias contribuyen al bienestar integral de los estudiantes.

Con el propósito de representar gráficamente esta integración teórica, la Figura 1 presenta el Modelo Integrador de Habilidades Blandas para la Promoción y Prevención de la Salud Mental desde la Perspectiva del Desarrollo Humano, el cual sintetiza las relaciones entre los contextos educativos, el desarrollo de habilidades blandas, los mecanismos protectores, los resultados en salud mental y el desarrollo humano integral.



Figura 1. Arquitectura conceptual del Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB)..



Fuente: Elaboración Propia con base en la síntesis de la evidencia científica revisada.

La Figura 1 muestra que el desarrollo de las habilidades blandas constituye un proceso dinámico que inicia en los contextos educativos y se fortalece mediante la interacción entre factores institucionales y personales. En este proceso, competencias como la inteligencia emocional, la resiliencia, la autorregulación, la comunicación efectiva y la empatía favorecen la activación de mecanismos protectores que incrementan la capacidad de adaptación, fortalecen las relaciones interpersonales, mejoran la gestión emocional y promueven estrategias saludables para afrontar el estrés.

Como resultado, estos mecanismos contribuyen al bienestar psicológico, disminuyen la vulnerabilidad ante problemas de salud mental y favorecen una mejor adaptación académica y social. Desde esta perspectiva, la promoción de la salud mental deja de entenderse como una intervención reactiva centrada exclusivamente en la atención de trastornos psicológicos y se concibe como un proceso preventivo orientado al fortalecimiento de recursos personales y sociales que favorecen el desarrollo humano.

El modelo incorpora un proceso de retroalimentación que evidencia la naturaleza dinámica de esta relación. El fortalecimiento del desarrollo humano integral no solo beneficia a los estudiantes de manera individual, sino que también contribuye a la construcción de contextos educativos más saludables, inclusivos y participativos, capaces de potenciar nuevamente el desarrollo de habilidades blandas y consolidar una cultura institucional orientada al bienestar.

Como resultado de la integración crítica de la evidencia científica analizada, se propone el **Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB)** (Figura 1), el cual explica las relaciones existentes entre los contextos educativos, el desarrollo de habilidades blandas, los mecanismos protectores, los resultados en salud mental y el desarrollo humano integral.

DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos a partir de la revisión de la literatura permiten afirmar que el desarrollo de habilidades blandas constituye una estrategia efectiva para la promoción y prevención de la salud mental en los contextos educativos. Sin embargo, más allá de confirmar una relación positiva entre ambas variables, el análisis realizado pone de manifiesto que dicha relación responde a un proceso complejo, dinámico y multidimensional en el que intervienen factores individuales, institucionales y sociales que interactúan de manera permanente. Esta perspectiva supera los enfoques tradicionales que consideran las habilidades blandas únicamente como competencias para la empleabilidad y las reconoce como recursos esenciales para favorecer el bienestar psicológico y el desarrollo humano integral.

1. Interpretación de los hallazgos desde una perspectiva sistémica

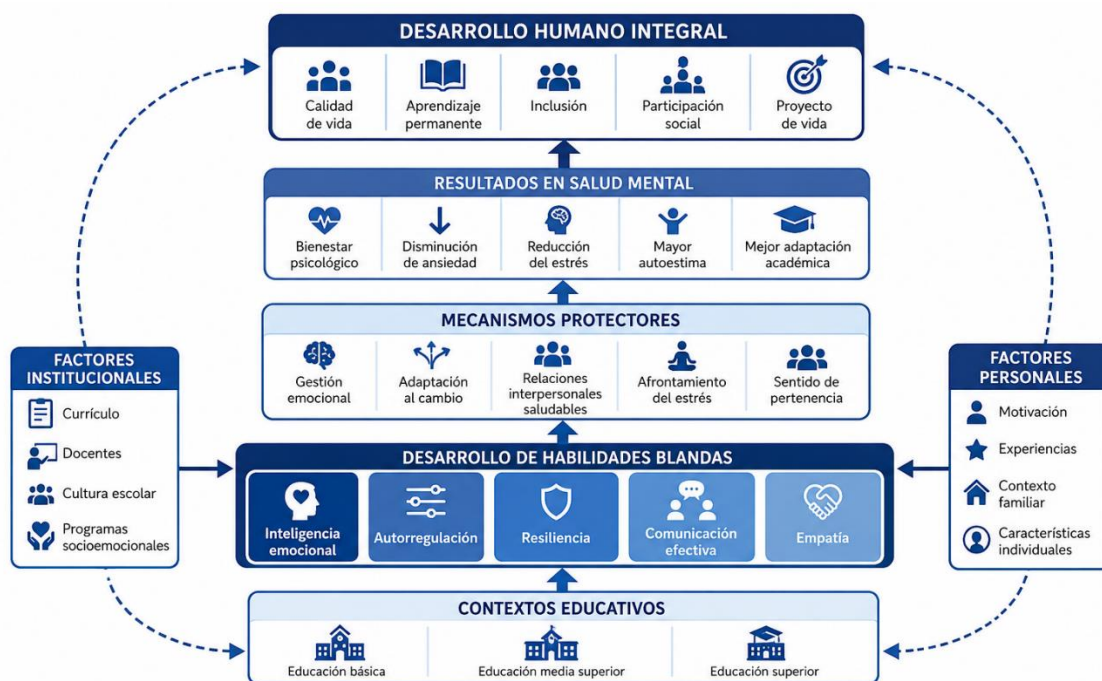
La literatura analizada muestra que las habilidades blandas no producen beneficios de manera aislada ni inmediata. Su influencia sobre la salud mental se explica por una secuencia de procesos interdependientes en los que el fortalecimiento de competencias socioemocionales favorece la activación de mecanismos protectores, los cuales, a su vez, incrementan el bienestar psicológico y generan condiciones propicias para el desarrollo humano. Esta interpretación coincide con los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2022), la UNESCO (2022, 2023) y la OECD (2021), que reconocen la promoción de la salud mental como un proceso preventivo sustentado en el fortalecimiento de capacidades personales y sociales.

Desde esta perspectiva, el Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB) propuesto en este estudio representa una síntesis conceptual que articula los principales hallazgos identificados en la evidencia científica. A diferencia de los modelos lineales que establecen relaciones directas entre variables, el MIPSM-HB plantea que la promoción de la salud mental emerge de la interacción continua entre los contextos educativos, el desarrollo de

habilidades blandas, los mecanismos protectores y las condiciones institucionales y personales que favorecen o limitan dichos procesos.

A diferencia de la descripción estructural del modelo expuesta anteriormente (Figura 1), la Figura 2 ilustra el funcionamiento sistémico y la naturaleza dinámica del MIPS-M-HB. Como se aprecia en los bucles de retroalimentación de los extremos, los resultados positivos en salud mental y el consecuente desarrollo humano integral no operan como el término de un proceso lineal. Por el contrario, la consolidación del bienestar estudiantil ejerce una influencia transformadora sobre la cultura escolar e institucional, reforzando los factores protectores del entorno y potenciando de manera continua las competencias socioemocionales de la comunidad educativa

Figura 2. *Dinámica sistémica y bucles de retroalimentación del Modelo MIPS-M-HB en el contexto educativo.*



Fuente: Elaboración propia con base en la síntesis de la evidencia científica revisada

Como se observa en la Figura 2, el modelo incorpora dos elementos que amplían la comprensión de la relación entre habilidades blandas y salud mental. En primer lugar, reconoce que el desarrollo de competencias como la inteligencia emocional, la autorregulación, la resiliencia, la comunicación efectiva y la empatía depende tanto de factores institucionales (como el currículo, la práctica docente, la cultura escolar y los programas de educación socioemocional) como de factores personales

relacionados con la historia de vida, la motivación, el contexto familiar y las características individuales de cada estudiante. En consecuencia, el fortalecimiento de estas competencias no puede atribuirse únicamente a la responsabilidad individual, sino que requiere entornos educativos que favorezcan experiencias sistemáticas de aprendizaje y acompañamiento.

En segundo lugar, el modelo incorpora un proceso de retroalimentación que evidencia la naturaleza dinámica del desarrollo humano. Los beneficios derivados del fortalecimiento de la salud mental (como el incremento del bienestar psicológico, la reducción del estrés y la mejora en la adaptación académica) repercuten positivamente en la participación de los estudiantes dentro de sus comunidades educativas, contribuyendo a la construcción de ambientes escolares más inclusivos, colaborativos y saludables. De esta manera, los contextos educativos dejan de ser únicamente escenarios donde se desarrollan las habilidades blandas para convertirse también en espacios que se transforman como consecuencia del desarrollo de dichas competencias.

Esta interpretación sistémica coincide con los planteamientos contemporáneos del aprendizaje socioemocional, particularmente con el marco propuesto por CASEL (2020) y con los metaanálisis desarrollados por Durlak et al. (2011), Taylor et al. (2017) y Cipriano et al. (2023), los cuales señalan que las intervenciones más efectivas son aquellas que integran el desarrollo de competencias socioemocionales dentro de la cultura institucional y no únicamente mediante acciones aisladas o programas complementarios. En este sentido, el MIPS-M-HB amplía estas contribuciones al incorporar explícitamente el desarrollo humano como resultado último del proceso y al representar las relaciones existentes entre los diferentes niveles de intervención en una estructura conceptual integrada.

Desde esta perspectiva, la principal aportación del modelo consiste en ofrecer un marco explicativo que permite comprender cómo las habilidades blandas funcionan como factores protectores de la salud mental y cómo su desarrollo puede convertirse en un eje articulador de políticas educativas orientadas al bienestar integral. Más que proponer una secuencia rígida de intervención, el modelo destaca la necesidad de promover estrategias institucionales que articulen la formación académica, el desarrollo socioemocional y la construcción de comunidades educativas saludables, reconociendo que estas dimensiones son interdependientes y se fortalecen mutuamente.



2. Implicaciones para los contextos educativos

Los hallazgos sintetizados en esta revisión permiten afirmar que la promoción de la salud mental mediante el desarrollo de habilidades blandas no debe concebirse como una intervención complementaria o circunstancial, sino como un componente estratégico de la formación integral en los diferentes niveles educativos. La evidencia analizada muestra que el fortalecimiento de competencias como la inteligencia emocional, la resiliencia, la autorregulación, la comunicación efectiva y la empatía contribuye no solo a reducir factores de riesgo asociados al deterioro de la salud mental, sino también a favorecer el bienestar psicológico, el aprendizaje y la permanencia escolar. En consecuencia, las instituciones educativas enfrentan el desafío de incorporar estas competencias de manera transversal dentro de sus políticas, currículos y prácticas pedagógicas.

2.1 Implicaciones para el diseño curricular

Uno de los principales aportes derivados de la evidencia revisada consiste en reconocer que las habilidades blandas no deben limitarse a asignaturas aisladas ni a programas extracurriculares. Su desarrollo requiere una integración sistemática dentro del currículo, de forma que las competencias socioemocionales se fortalezcan de manera progresiva durante la trayectoria formativa del estudiante.

Desde esta perspectiva, el currículo debe concebirse como un espacio que articule el aprendizaje disciplinar con el desarrollo humano, incorporando estrategias didácticas que favorezcan el trabajo colaborativo, la resolución de problemas, la reflexión ética, la comunicación efectiva y la autorregulación del aprendizaje. Esta visión coincide con las recomendaciones de la UNESCO (2022, 2023), la OECD (2021) y el World Economic Forum (2023), que destacan la necesidad de preparar a los estudiantes para enfrentar entornos caracterizados por la incertidumbre, la innovación y la complejidad social.

Asimismo, el modelo MIPS-M-HB sugiere que la incorporación curricular de las habilidades blandas debe responder a una planificación institucional que establezca objetivos formativos claros, mecanismos de seguimiento y procesos de evaluación que permitan valorar el desarrollo progresivo de estas competencias, evitando que su enseñanza dependa exclusivamente de iniciativas individuales del profesorado.

2.2 Implicaciones para la práctica docente

La evidencia científica también pone de manifiesto que el profesorado desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud mental. Más allá de la transmisión de conocimientos disciplinares, el docente actúa como facilitador de experiencias de aprendizaje que favorecen la autorregulación emocional, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la colaboración.

En este sentido, la formación docente debe incluir el desarrollo de competencias socioemocionales que permitan diseñar ambientes de aprendizaje psicológicamente seguros, caracterizados por la confianza, la participación y el reconocimiento de la diversidad. Diversos estudios han demostrado que los programas de aprendizaje socioemocional generan mayores beneficios cuando estas competencias se incorporan de manera cotidiana en las prácticas pedagógicas y en la interacción entre docentes y estudiantes, en lugar de implementarse únicamente mediante talleres o intervenciones aisladas.

En consecuencia, el fortalecimiento de las habilidades blandas no debe entenderse como una responsabilidad exclusiva del estudiante, sino como un compromiso compartido que involucra la preparación del profesorado y la construcción de culturas educativas orientadas al bienestar.

2.3 Implicaciones para la gestión institucional y las políticas educativas

Los resultados de esta revisión también evidencian que la promoción de la salud mental requiere una respuesta institucional que trascienda las acciones individuales. El modelo propuesto muestra que factores como la cultura organizacional, el liderazgo institucional, la disponibilidad de programas socioemocionales y las políticas de acompañamiento estudiantil condicionan significativamente las oportunidades para desarrollar habilidades blandas.

En este contexto, las instituciones educativas pueden fortalecer la salud mental mediante estrategias como la incorporación de programas permanentes de educación socioemocional, el diseño de sistemas de tutoría y acompañamiento, la capacitación continua del personal docente, la creación de espacios de participación estudiantil y el establecimiento de mecanismos de detección temprana y canalización de estudiantes en situación de riesgo.

Estas acciones permiten avanzar desde un enfoque reactivo, centrado en la atención de problemáticas específicas, hacia una política preventiva orientada a fortalecer factores protectores que benefician a



toda la comunidad educativa. Esta transición resulta consistente con las recomendaciones internacionales que promueven modelos institucionales de bienestar y salud mental como parte de la calidad educativa.

2.4 Implicaciones para la educación superior y futuras líneas de investigación

En el ámbito de la educación superior, el desarrollo de habilidades blandas adquiere una relevancia particular debido a las demandas académicas, sociales y profesionales que enfrentan los estudiantes universitarios. La evidencia analizada indica que estas competencias favorecen la adaptación al entorno universitario, incrementan el compromiso académico, fortalecen la resiliencia y contribuyen a reducir el estrés, la ansiedad y el abandono escolar.

No obstante, la revisión también evidencia la necesidad de ampliar la investigación en este campo. Aunque existe un número creciente de estudios empíricos que documentan los beneficios de las habilidades blandas sobre la salud mental, persisten desafíos relacionados con la diversidad de instrumentos de evaluación, la heterogeneidad conceptual y la escasez de investigaciones longitudinales que permitan analizar los efectos sostenidos de las intervenciones a lo largo del tiempo.

En este sentido, futuras investigaciones podrían evaluar la eficacia de modelos integrales como el MIPSMB-HB en diferentes contextos educativos y culturales, analizar el impacto de programas institucionales de desarrollo socioemocional y explorar la interacción entre variables individuales, familiares e institucionales que influyen en la promoción de la salud mental. Estas líneas de trabajo contribuirían a fortalecer la base empírica del modelo y facilitarían su adaptación a distintos escenarios educativos.

3. Contribuciones teóricas y prácticas del Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB)

El desarrollo y la fundamentación del Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB) constituyen la aportación central y más relevante del presente estudio. A diferencia de la literatura previa, que suele abordar las habilidades blandas de manera fragmentada o ligadas casi exclusivamente al ámbito de la empleabilidad, el MIPSMB-HB sintetiza la evidencia científica reciente en un esquema sistémico, explicativo y multinivel que entabla un diálogo directo con los marcos del desarrollo humano y la promoción de la salud mental. En este sentido, la



sección final de la discusión permite explicitar tanto el valor conceptual como la utilidad aplicada que este modelo aporta al campo disciplinar.

En lo que respecta a sus contribuciones teóricas, el modelo plantea en primer lugar una reconceptualización ontológica de las habilidades no cognitivas, superando la visión utilitarista que las restringe a simples herramientas para el desempeño laboral o el rendimiento académico. Desde el MIPSMB-HB, competencias como la inteligencia emocional, la autorregulación, la resiliencia, la comunicación efectiva y la empatía se posicionan como factores protectores determinantes de la salud mental y del bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital.

Asimismo, el modelo aporta valor teórico al articular una estructura sistémica y multinivel que conecta los entornos educativos y las condiciones institucionales con las variables personales y los mecanismos protectores. Al integrar enfoques consolidados sobre inteligencia emocional (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2016), aprendizaje socioemocional (CASEL, 2020; Cipriano et al., 2023) y directrices de organismos internacionales (WHO, 2022; UNESCO, 2022; OECD, 2021), la propuesta explica con claridad los procesos mediante los cuales el fortalecimiento de habilidades blandas se traduce en la disminución de síntomas de ansiedad o estrés y en el incremento del bienestar estudiantil. De igual forma, destaca la incorporación de dinámicas de retroalimentación en las que el desarrollo humano integral de los estudiantes no se concibe como el final de una cadena lineal, sino como un factor que transforma activamente el clima institucional y potencia la creación de comunidades escolares más inclusivas, saludables y protectoras.

Por otro lado, en el plano de las aplicaciones prácticas, el MIPSMB-HB ofrece una guía estratégica para orientar el diseño de políticas públicas e institucionales en materia educativa y de salud mental. El modelo proporciona a las autoridades académicas un marco para transitar de intervenciones clínico-reactivas —centradas en la atención tardía del malestar psicológico— hacia esquemas institucionales preventivos e integrales.

En el ámbito curricular y pedagógico, la propuesta fundamenta la necesidad de incorporar el desarrollo de habilidades blandas de forma transversal y progresiva en los planes de estudio y en la práctica docente cotidianos, evitando que su enseñanza dependa de talleres aislados o iniciativas individuales. Finalmente, el MIPSMB-HB se consolida como una valiosa hoja de ruta para futuras investigaciones



empíricas, al aportar una estructura operacionalizable que facilita la formulación de hipótesis sobre las relaciones entre competencias específicas y variables de permanencia o malestar académico, abriendo el camino para la realización de estudios longitudinales y evaluativos en diversos contextos educativos.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió analizar de manera integral la evidencia científica reciente sobre la relación entre el desarrollo de habilidades blandas y la promoción y prevención de la salud mental en los contextos educativos desde la perspectiva del desarrollo humano. Los hallazgos sustentan que la efectividad de las competencias socioemocionales sobre el bienestar psicológico trasciende la mera asociación correlacional; constituyen mecanismos protectores fundamentales que fortalecen la autorregulación emocional, la resiliencia y la construcción de redes interpersonales saludables. En este sentido, se confirma que las habilidades blandas superan la concepción tradicional de ser simples herramientas para la empleabilidad o la productividad laboral, consolidándose como determinantes esenciales para el florecimiento humano y el rendimiento académico a lo largo de las trayectorias formativas.

La aportación original de esta investigación radica en la fundamentación del Modelo Integrador de Promoción de la Salud Mental mediante el Desarrollo de Habilidades Blandas (MIPSM-HB). Este esquema teórico explicativo logra articular, de manera sistémica y multinivel, la interacción entre los factores institucionales, las condiciones individuales, las competencias socioemocionales clave y los mecanismos protectores que derivan en resultados positivos para la salud mental. Un elemento central del modelo es la identificación de dinámicas de retroalimentación en las que el fortalecimiento del bienestar integral de los estudiantes no solo beneficia al individuo, sino que transforma el clima escolar, favoreciendo la creación de ecosistemas educativos más inclusivos, reflexivos y seguros.

Desde la perspectiva aplicada, las conclusiones de este trabajo ofrecen una hoja de ruta clara para las autoridades educativas y las instituciones de educación superior. Se hace evidente la necesidad de transitar de intervenciones clínico-reactivas —orientadas exclusivamente a la atención del malestar o el trastorno mental instalado— hacia políticas institucionales preventivas y de carácter transversal. Para ello, resulta indispensable incorporar el desarrollo socioemocional de forma explícita en los diseños

curriculares y fortalecer la formación docente en competencias socioemocionales, garantizando que el acompañamiento pedagógico sea un factor constante en la experiencia académica cotidiana.

Finalmente, las limitaciones propias de una revisión documental abren perspectivas relevantes para futuras investigaciones. Se sugiere que próximos estudios evalúen empíricamente la efectividad y validez del modelo MIPS-M-HB mediante diseños longitudinales y explicativos en diversos niveles educativos y contextos culturales. Profundizar en las relaciones de mediación entre habilidades específicas y variables como la retención estudiantil, el estrés académico o la calidad de vida continuará fortaleciendo la evidencia necesaria para consolidar a las habilidades blandas como un pilar insustituible del desarrollo humano e institucional.

AGRADECIMIENTO

Se expresa un sincero agradecimiento al Tecnológico Nacional de México y a las autoridades del Instituto Tecnológico de Ciudad Guzmán, representadas por su Director, el Dr. Octavio Rosales Aguayo, el Subdirector Administrativo, Ing. Juan Carlos Munive Colín, y la Subdirectora Académica, Mtra. Norma Nélida Morfín Maldonado, por el respaldo institucional brindado a su comunidad docente en el desarrollo de recursos académicos que coadyuvan al proceso formativo de las y los estudiantes. De igual manera, se extiende un especial reconocimiento al Centro Universitario del Sur (CUSur) de la Universidad de Guadalajara, de manera particular a la coordinación del Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad, a cargo del Dr. Marco Antonio Santana Campas, por el valioso acompañamiento en el proceso de formación doctoral de los autores de este trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Azawei, A., & Al-Bahrani, A. (2024). Emotional intelligence, academic resilience, and digital learning adaptation among higher education students. *Computers & Education*, 210, Article 104981.
- Asante, K. O., & Kugbey, N. (2023). Social-emotional competencies, psychological distress, and academic engagement among university undergraduates. *Journal of American College Health*, 71(4), 1102–1110.



- Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A., Bergmeier, H., Vicary, D., Huang, T., ... & Skouteris, H. (2021). Social and emotional learning interventions in early childhood education and care settings: A meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 32, Article 100718.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2021). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(1), e12570.
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2023). The impact of emotional regulation and soft skills on academic burnout in health sciences students. *BMC Medical Education*, 23(1), Article 412.
- Cañas-Lerma, A. J., Martínez-Ramon, J. P., & Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Emotional intelligence and academic adaptation in university students. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 684210.
- CASEL. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Chen, X., & Liu, Y. (2025). Developing non-cognitive skills in higher education: Longitudinal evidence on career adaptability and mental health. *Higher Education*, 89(1), 87–108.
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Wood, M., Gray, J., ... & Durlak, J. A. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing problem behaviors in students. *School Psychology Quarterly*, 32(4), 408–416.
- Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2023). Social-emotional competence and mental health: Advances in universal school-based prevention. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 235–261.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Espina-Romero, L. C., Guerrero-Alcedo, J. M., & Morillo-Cano, J. R. (2023). Soft skills in higher education: A systematic review of the literature. *Education Sciences*, 13(4), Article 382.
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendon, R. (2022). Positive psychology interventions, emotional intelligence, and well-being in university students: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 892041.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gutiérrez-García, A. G., & Landeros-Velázquez, M. G. (2023). Competencias socioemocionales y sintomatología ansioso-depresiva en jóvenes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 40(1), 15–28.
- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour Economics*, 19(4), 451–464.
- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2021). Hard evidence on soft skills: Updated frameworks and findings. *Labour Economics*, 73, Article 102050.
- Kaur, J., & Sharma, S. (2024). Soft skills proficiency and employability outcomes in engineering graduates: A structural equation modeling approach. *Studies in Higher Education*, 49(3), 512–529.
- Li, Y., Zhang, R., & Wang, L. (2023). The protective role of socio-emotional learning in student mental health during post-pandemic transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(6), 1189–1204.
- López-Cassá, E., & Pérez-Escoda, N. (2023). Evaluación de competencias emocionales y su impacto en la convivencia universitaria. *Educación XXI*, 26(2), 145–168.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Luthar, S. S., Crossman, E. J., & Small, P. J. (2022). Resilience in development: A synthesis of research and developmental psychopathology principles. *Development and Psychopathology*, 34(2), 481–498.

- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186.
- Martínez-Monteagudo, M. C., Inglés, C. J., & Suriá, R. (2022). Emotional intelligence profile, trait anxiety, and academic performance in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), Article 7854.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mendonça, M., & Santos, A. C. (2024). The interplay between soft skills, psychological well-being, and academic success: A cross-cultural study. *Educational Psychology*, 44(2), 180–201.
- Nguyen, T. H., & Tran, T. B. (2025). Soft skills training in higher education curricula: Effects on student resilience and stress management. *Journal of Education and Work*, 38(1), 45–63.
- Nielsen, K., & Christensen, M. (2023). Social-emotional skills as predictors of university retention and mental health outcomes. *Higher Education Research & Development*, 42(5), 1230–1246.
- OECD. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- Pérez-González, J. C., & Qualter, P. (2022). Trait emotional intelligence, loneliness, and academic adaptation: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 185, Article 111295.
- Sánchez-Ruiz, M. J., & El-Khoury, J. (2024). Soft skills and psychological flourishing in higher education: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Further and Higher Education*, 48(1), 34–49.

- Santana Campas, M. A., Valdés García, K. P., Sánchez Aranda, M. L., De Luna Velasco, L. E., & Reynoso González, O. U. (2024). Factores de protección y de riesgo para el intento de suicidio en estudiantes mexicanos de la licenciatura en psicología. *Salud Mental*, 47(2), 73–80.
- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Whiteford, H. A. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Taylor, R. D., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2022). Promoting positive youth development through SEL: Long-term follow-up effects of school-based interventions. *Child Development*, 93(3), 710–726.
- Torres-Hernández, A., & Ruiz-Palomino, P. (2023). Promoting university students' well-being through emotional intelligence and prosocial behavior programs. *Current Psychology*, 42(15), 12890–12905.
- UNESCO. (2022). *Ready to learn and thrive: School health and nutrition around the world*. UNESCO Publishing.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education — A tool on whose terms?* UNESCO Publishing.
- Vagianos, D., & Kyriazis, A. (2024). Systematic review on the efficacy of soft skills training in reducing work-related and academic stress. *Educational Research Review*, 42, Article 100582.
- World Economic Forum. (2023). *The future of jobs report 2023*. World Economic Forum.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.
- World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents and young adults: Policy brief and framework for action*. World Health Organization.