



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

TEMA

Caracterización de los factores de Riesgo y Protección de la salud mental de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial (SMCII025) en la Uleam 2024-2025

Estudiante:

Defaz Bermeo Deina Doménica

Tutor:

Psi. Joe Alexander Riera Estrada, Mg.

Periodo 2025-2

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios contenidos en el trabajo de investigación "Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Ingeniería Industrial (SMCII025) en la UIEAM 2024-2025", también como los contenidos, criterios, condiciones y propuesta son exclusiva responsabilidad del autor de este trabajo de titulación y de las fuentes analizadas.


Manta, 30 de enero de 2026



Autora:

Defaz Bermeo Deina Domenica

C.I:1313735506

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 3 de 233

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad De Ciencias de la Salud de la Carrera de Psicología de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:


Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante Defaz Bermeo Deina Domenica, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, período académico 2021(1) - 2025(2), cumpliendo el total de 392 horas, cuyo tema del proyecto es “Caracterización de los factores de Riesgo y Protección de la salud mental de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial (SMCII025) en la Uleam 2024-2025”

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 30 de enero de 2026.

Lo certifico,


 Psi. Ind. Joe Alexander Riera Estrada, Mg.
Docente Tutor
Área: Ciencias de la Salud

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

A los _____ días de _____ 2026 convocados por el Consejo de Facultad, se dan cita

_____ , _____

_____ Designados para recibir la sustentación del Trabajo de Titulación:

“Caracterización de los factores de Riesgo y Protección de la salud mental de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial (SMCII025) en la Uleam 2024-2025”

_____ Calificación:

_____ Calificación:

_____ Calificación:

SUB TOTAL DE LA DEFENSA: _____

En la ciudad de Manta, _____ de _____ del 2026

Es legal,

Lcda. Karina Andrade

Secretaria de la Unidad Académica

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, por ser mi principal apoyo a lo largo de este camino.

A mi maravillosa mamá, María Yecenia, por haberme enseñado el valor de la resiliencia, la valentía y la fuerza necesarias para seguir adelante en cada etapa. A mi papá, Luis Xavier, por enseñarme sobre la paciencia, el esfuerzo constante por alcanzar mis metas y por brindarme siempre su confianza absoluta. A mis hermanos, Deyvi y Derian por su compañía y por recordarme, en todo momento de dónde vengo.

A mi abuelita, Yolanda por su ternura, sus palabras oportunas y su presencia incondicional a lo largo de mi vida. A mis tías Carmen y Danny, junto a mi prima Yuliana, por el apoyo sincero, el afecto constante y por nunca dejarme sola en los días de mayor esfuerzo.

Asimismo, dedico este logro a Oso, mi fiel compañero, cuyo cariño fue un refugio emocional en los momentos más difíciles. Finalmente, me dedico este trabajo a mí misma por haber tenido la valentía de emprender este camino lejos del hogar, asumiendo con madurez los retos de la independencia y superando cada obstáculo con perseverancia hasta culminar este proceso con orgullo y convicción.

Defaz Bermeo Deina Domenica.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarme fortaleza, guía y serenidad tan necesaria durante todo mi proceso académico y personal. A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por ser el espacio que hizo posible mi formación profesional y el desarrollo de esta investigación. A mi tutor, Psi. Joe Riera, por su acompañamiento constante, su paciencia y compromiso que contribuyó significativamente a la consolidación de este trabajo.

A mis amigas, quienes se convirtieron en una familia elegida a lo largo de este camino universitario.

A Romina, por ser mi primer refugio en este camino universitario, por brindarme una amistad en su estado más puro y noble; por enseñarme que, ante las sombras del camino, siempre habrá luz en un abrazo sincero y en la lealtad de quien decide acompañarte desde el primer instante. A Karol, por enseñarme que la verdadera fortaleza reside en ser valiente incluso cuando el miedo parece más grande, demostrándome que siempre habrá una sonrisa capaz de sanarlo todo. A Pierina, por demostrarme que los lazos del alma son tan poderosos como los de la sangre, ofreciéndome la certeza de una presencia eterna y protectora. Y a Génesis, por su complicidad y gentileza; su amistad genuina es el recordatorio constante de la bondad y la belleza que residen en la vida.

Y de manera especial a Carlos Andrés, por haber sido una presencia fundamental en mi vida; por cuidarme, motivarme y acompañarme con un amor incondicional que se volvió mi pilar esencial en esta etapa.

Defaz Bermeo Deina Domenica.

Resumen:

La presente investigación abordó la salud mental en el contexto universitario, con el objetivo de caracterizar los factores de riesgo y protección que influyeron en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCII025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, durante el periodo académico 2024-2025. La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, lo que permitió explorar las experiencias, percepciones y significados atribuidos por los estudiantes a su vivencia universitaria. La recolección de información se realizó mediante entrevistas semiestructuradas y grupos focales cuyos datos fueron analizados a través de un proceso de categorización temática. Los resultados evidenciaron la presencia de factores de riesgo como el estrés académico persistente, la sobrecarga de actividades, la presión por el rendimiento, las dificultades económicas y la limitada disponibilidad de espacios institucionales de apoyo emocional. También, se identificaron factores protectores relacionados a la motivación personal, la resiliencia, el apoyo familiar y social, así como la participación en actividades extracurriculares. El estudio se sustentó en el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner, el Modelo Biopsicosocial Comunitario y el Modelo de Redes Sociales y Apoyo Social, aquello permitió la comprensión integral desde una perspectiva individual, social e institucional. Para concluir, la salud mental estudiantil se configura a partir de la interacción entre múltiples niveles del entorno, lo que resalta la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción, prevención y cuidado integral del bienestar psicológico en el contexto universitario.

Palabras clave: Salud mental; factores de riesgo; factores de protección; estudiantes universitarios.

Abstract

This research addresses mental health in the university context, aiming to characterize the risk and protective factors that influenced the mental health of students in the SMCII025 program at Laica Eloy Alfaro University of Manabí during the 2025-2026 academic year. The research employed a qualitative approach with a phenomenological design, allowing for the exploration of students' experiences, perceptions, and meanings attributed to their university life. Data collection was conducted through semi-structured interviews and focus groups, and the data were analyzed using a thematic categorization process. The results revealed the presence of risk factors such as persistent academic stress, excessive workload, performance pressure, financial difficulties, and limited access to institutional spaces for emotional support. Protective factors were also identified, including personal motivation, resilience, family and social support, and participation in extracurricular activities. The study was based on Bronfenbrenner's Ecological Model, the Community Biopsychosocial Model, and the Social Networks and Social Support Model, which allowed for a comprehensive understanding from an individual, social, and institutional perspective. In conclusion, student mental health is shaped by the interaction of multiple levels of the environment, highlighting the need to strengthen institutional strategies aimed at promoting, preventing, and providing comprehensive care for psychological well-being within the university context.

Keywords mental: *health; risk factors; protective factors; university students.*

Índice:

Introducción	14
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos.....	16
Justificación	17
Problema de investigación	19
Pregunta o hipótesis	20
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO.....	21
1.1. Contexto Empírico y Referencial.....	21
1.2. Fundamentos Conceptuales de la Salud Mental	23
1.2.1. Definición de Salud Mental	23
1.2.2. Dimensiones de la Salud Mental.....	25
1.2.3. Salud Mental en Jóvenes Universitarios	29
1.3. Factores que Influyen en la Salud Mental.....	31
1.3.1. Factores de Riesgo en Jóvenes Universitarios	32
Factores Biológicos.....	32
Factores Hereditarios	32
Factores Económicos y Sociales	33
Factores Socioculturales	33

1.3.2. Factores de Protección en Jóvenes Universitarios	34
1.4. Modelos Teóricos de la Salud Mental	36
1.4.1. Modelo Ecológico De Bronfenbrenner	37
1.4.2. Modelo Biopsicosocial Comunitario	40
1.4.3. Modelo de Redes Sociales y Apoyo Social	43
1.5. Intervenciones en Salud Mental Universitaria	46
CAPITULO 2: METODOLOGÍA	49
2.1. Enfoque de Investigación.....	49
2.2. Tipo de Estudio	50
2.3. Participantes y contexto del estudio.....	51
2.4. Categorías y ejes de análisis	52
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información	58
2.6. Procedimientos de la Investigación	60
2.7. Estrategia de análisis.....	63
2.8. Criterios de rigor científico descripción de Tratamiento de Datos	64
Validez de la Investigación.....	64
Manejo de Datos	65
2.9. Consideraciones Éticas	66
CAPÍTULO 3: RESULTADOS.....	68
3.1. Análisis de Resultados General	68

3.2. Análisis por Dimensiones y Categorías	70
Discusión.....	91
Conclusiones	96
Recomendaciones	98
Propuesta de Intervención.....	100
Referencias Bibliográficas:.....	107
Anexos:	113
Anexo 1. Entrevistas semiestructuradas realizadas a los estudiantes	113
Entrevista 1	114
Entrevista 2	120
Entrevista 3	124
Entrevista 4	131
Entrevista 5	136
Entrevista 6	140
Entrevista 7	148
Entrevista 8	157
Entrevista 9	172
Entrevista 10	178
Anexo 2. Entrevistas realizadas a los grupos focales	183
Grupo focal 1	183

Grupo focal 2	192
Grupo focal 3	204
Grupo focal 4	211
Anexo 3. Ficha de observación.....	224

Índice de tablas

Tabla 1: Dimensiones de la Salud Mental y el Bienestar	26
Tabla 2: Categorías de análisis	53
Tabla 3: Clasificación de Factores de Riesgo y Protección.....	88
Tabla 4: Desarrollo de la Propuesta.....	103

Introducción

La salud mental se consolidó en los últimos años como un eje prioritario dentro del ámbito de la educación superior, ya que dentro de la etapa universitaria se presenta un periodo de transición significativo en la vida de los jóvenes, puesto a que, las cualidades de aquello suelen ser por cambios relevantes a nivel personal, social y académico, los cuales general tanto oportunidades de desarrollo como situaciones de vulnerabilidad emocional. Dentro del contexto, la salud mental adquirió un valor especial, no solamente entendida como la ausencia de enfermedad, sino como un proceso dinámico de equilibrio psíquico que permite a los estudiantes afrontar las exigencias propias de la vida dentro del área universitaria.

En varios estudios se evidencia como los estudiantes universitarios se encontraron expuestos a diversos factores que incidieron en su salud mental, entre los cuales se destaca el estrés académico, sobrecarga de responsabilidades, dificultades económicas, conflictos personales y la presión asociada al rendimiento académico, en tal caso, las condiciones se evidenciaron en síntomas como ansiedad, desmotivación, agotamiento emocional y dificultades de adaptación al entorno universitario. A pesar de ello, se identificó que la presencia de factores protectores, como apoyo social, resiliencia, habilidades de afrontamiento y la participación en actividades extracurriculares, contribuyeron de forma positiva para la mitigación del malestar psicológico.

En la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, especialmente en la carrera SMCH025, se evidencia que las exigencias académicas son propias del proceso formativo, sumando a ello las condiciones sociales y personales de los estudiantes, por ello, es necesario profundizar en el análisis de la salud mental de los alumnos desde una perspectiva integral y contextual. A pesar de la relevancia del tema, se evidenció una limitada sistematización de información que

permitiera comprender, desde la voz de los propios estudiantes, cuales fueron los factores de riesgo y de protección que influyeron en su malestar psicológico y en su experiencia universitaria.

Por lo anteriormente expuesto, la presente investigación tuvo como objetivo caracterizar los factores de riesgo y de protección que influyeron en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCH025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, durante el periodo académico 2024-2025. La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, aquello permitió explorar las experiencias, percepciones y significados atribuidos por los estudiantes a su proceso universitario, tomando en cuenta la interacción de dimensiones individuales, sociales e institucionales.

El estudio se presenta en cuatro capítulos, donde, el primer capítulo contempla el marco teórico, donde se abordan los principales conceptos y modelos teóricos relacionados con la salud mental, los factores de riesgo y los factores de protección en el contexto estudiantil-universitario. El segundo capítulo presenta la metodología de la investigación, describiendo el enfoque, el diseño, los participantes, las técnicas de recolección de información y el procedimiento de análisis de los datos. El tercer capítulo expone los resultados, organizados en función de las categorías y dimensiones en relación con estudios previos. Concluyendo así, el cuarto capítulo, que presenta las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, orientadas a la promoción y prevención de la salud mental en el ámbito universitario.

Con el fin de resguardar la confidencialidad institucional y mantener criterios éticos en la presentación de la información, a partir de este apartado la carrera objeto de estudio no será nombrada de forma explícita, siendo identificada únicamente mediante el código SMCH025, el cual será utilizado de manera consistente a lo largo de la investigación.

Objetivos

Objetivo General

Caracterizar los factores de riesgo y protección de la salud mental en los estudiantes de la carrera SMCH025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, desde la perspectiva de los propios estudiantes.

Objetivos Específicos

1. Describir las percepciones y experiencias de los estudiantes de la carrera SMCH025 acerca del estado de su salud mental, dentro del contexto universitario.
2. Identificar y analizar los principales factores de riesgo y de protección que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCH025, considerando su experiencia académica, social y personal.
3. Proponer orientaciones generales para la promoción y el fortalecimiento de la salud mental en los estudiantes de la carrera SMCH025, a partir de los hallazgos obtenidos en la investigación.

Justificación

La presente investigación se justificó desde una perspectiva teórica, metodológica, practica e institucional, considerando la relevancia de la salud mental en el contexto universitario y la necesidad de generar conocimiento contextualizado que permita comprender este fenómeno desde la experiencia de los propios estudiantes.

Desde el ámbito teórico, el estudio apporto a la comprensión de la salud mental universitaria mediante la articulación del Modelo Ecológico de Bronfenbrenner, el Modelo Biopsicosocial Comunitario y el Modelo de Redes Sociales y Apoyo Social. En este caso, la integración permitió el análisis la salud mental no como un fenómeno aislado o individual, sino como el resultado de la interacción dinámicas entre factores personales, relacionales, sociales e institucionales, también, la investigación atribuye a ampliar la literatura existente sobre factores de riesgos y de protección en estudiantes universitarios, especialmente en carreras con altas exigencias académicas, como la carrera SMCH025, un contexto no estudiado regularmente abordado desde enfoques cualitativos en el ámbito seleccionado.

Por otro lado, la justificación metodológica resulto pertinente al emplear un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, esto permitió profundizar en las vivencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyeron a su salud mental dentro de la universidad. A pesar de ello, se refiere como las diferencias de aproximaciones centradas únicamente en la medición de variables, el enfoque posibilito entender el fenómeno desde la subjetividad de los participantes, otorgando valor a su voz y experiencia, y favoreciendo una aproximación, es por esto que, las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales también ayudo a facilitar la obtención de información rica, profunda y coherente con los objetivos planteados.

Desde el punto de vista de la práctica y social, los resultados del estudio genera insumos relevantes para identificar de factores de riesgo y de protección presentes en la vida universitaria, aquellos pueden servir como base para el diseño de estrategias de promoción y prevención en salud mental, en tal caso, la caracterización de estos factores permitió visibilizar necesidades concretas de los estudiantes y orientar acciones de permanencia en la unidad de análisis, respondiendo a dicha problemática social vigente en la comunidad.

Para finalizar, en base a la justificación institucional, la investigación resulto pertinente para la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ya que, proporciona información contextualizada sobre la realidad emocional de los estudiantes de la carrera SMCH025, considerando que el conocimiento puede ser utilizado por autoridades, docente y equipos de apoyo para la toma de decisiones y la implementación de programas en base a la promoción de una cultura universitaria más sensible, empática y comprometida con la salud mental de los alumnos.

De este modo, la investigación fortaleció el vínculo entre la producción académica y las necesidades reales de la comunidad universitaria, en coherencia con los principios de responsabilidad social y bienestar promovidos por la educación superior.

Problema de investigación

En el contexto de la educación superior, la salud mental de los estudiantes universitarios se ha convertido en una preocupación creciente debido a las múltiples exigencias académicas, personales y sociales que caracterizan esta etapa formativa la transición hacia la vida universitaria implica adaptarse a nuevas responsabilidades, ritmos de estudio y dinámicas sociales, lo que puede generar situaciones de estrés y malestar emocional que afectan el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes.

Dentro de la carrera SMCH025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, los alumnos enfrentan una variación de factores que influyeron de manera significativa en su experiencia universitaria, considerando, que, entre ellos se identificaron la alta carga académica, la presencia de conflictos personales y familiares, es por eso que, las condiciones se manifestaron en dificultades emocionales tales como ansiedad, desmotivación, agotamiento físico y mental, así como problemas de concentración, evidenciando situaciones que podrían afectar de forma negativa su salud mental. No obstante, también se observaron recursos personales y sociales que permitieron a algunos estudiantes afrontar de mejor manera dichas exigencias, como el apoyo emocional, la solidaridad entre pares y el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

A pesar de la relevancia de esta problemática, en el contexto específico de la carrera SMCH025 se evidenció una limitada sistematización de información que permitiera comprender, desde la perspectiva de los estudiantes, cuáles fueron los factores que incrementaron el riesgo o fortalecieron en enfoques cuantitativos o se desarrollaron en otras carreras y contextos universitarios, lo que dejó un vacío en la comprensión profunda de las vivencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyeron a su bienestar psicológico.

Esta falta de información contextualizada dificultó el diseño de estrategias institucionales ajustadas a las necesidades reales de los estudiantes, al no contar con un diagnóstico cualitativo que permitiera identificar y comprender los factores de riesgos y de protección presentes en su entorno académico, social y personal. En este sentido, se volvió necesario abordar la problemática desde un enfoque cualitativo, que posibilitara dar voz a los estudiantes y comprender su experiencia universitaria desde su propia realidad, aportando insumos relevantes para la promoción y el cuidado de la salud mental en el ámbito universitario.

Pregunta o hipótesis

¿Cuáles son los factores de riesgos y de protección que influyeron en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCH025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, durante el periodo académico 2024-2025?

CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO

1.1. Contexto Empírico y Referencial

En el ámbito de la educación superior, diversas investigaciones han evidenciado que los estudiantes de carreras de ingeniería se encuentran expuestos a múltiples factores académicos, personales y sociales que influyen de manera significativa en su salud mental. Estas investigaciones han permitido identificar la presencia de síntomas de ansiedad, estrés y sobrecarga emocional, especialmente en contextos caracterizados por altas exigencias académicas y presión por el rendimiento.

En este sentido, Raluy (2025) desarrolló una investigación en estudiantes de ingeniería de la Universidad Politécnica de Tulancingo, mediante un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados evidenciaron que la sobrecarga académica, la presión por obtener calificaciones perfectas, problemas económicos y la ausencia de redes de apoyo constituyen factores generadores de ansiedad en los estudiantes.

Si bien el estudio reportó una mayor prevalencia de niveles bajos y moderados de ansiedad, sus hallazgos resultaron relevantes para la presente investigación, en tanto permitieron identificar factores de riesgos que se repitieron en carreras del área de ingeniería. No obstante, dicho estudio se diferenció del presente trabajo al haber sido desarrollado desde un enfoque cuantitativo, lo que reforzó la necesidad de investigaciones cualitativas que profundizan en la experiencia subjetiva de los estudiantes y en los significados que estos atribuyen a su bienestar psicológico.

Refieren Cedeño et al. (2004) al momento de realizar una revisión sistemática de la literatura que influyó estudios desarrollados entre los años 2017 y 2022 en población

universitaria de América Latina, utilizando bases de datos especializados y siguiendo el modelo PRISMA, se concluyó en el estudio que las problemáticas de salud mental con mayor prevalencia en alumnos universitarios son la ansiedad, el estrés y la depresión, aquellas están directamente asociadas con un rendimiento académico, ya sea bajo o medio.

Este antecedente aporta al presente estudio al evidenciar la magnitud del problema en el contexto latinoamericano, aunque no profundiza en las percepciones individuales de los estudiantes, aspecto que se aborda en la presente investigación desde un enfoque cualitativo.

En el contexto ecuatoriano, Villacis y Espinoza (2025) desarrollaron un estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional de Chimborazo, mediante un enfoque cuantitativo con diseño transversal, descriptivo y correlacional, aplicando instrumentos estandarizados para medir el estrés académico y la carga mental. Los resultados evidenciaron niveles elevados de estrés y carga cognitiva, asociados a la complejidad de las tareas, las altas exigencias académicas y la ausencia de pausas activas. Este estudio constituye un antecedente relevante, ya que se enfoca en una carrera afín a la presente investigación; sin embargo, su aproximación cuantitativa limita la comprensión profunda de las vivencias y significados que los estudiantes, atribuyen a estas experiencias.

Aguaiza y Aguirre (2025) ejecutaron un análisis de los factores de riesgo que influyen en la salud mental de estudiantes de la carrera de medicina en la universidad de Cuenca, mediante un enfoque cuantitativo de cohorte transversal, y un análisis de datos estadístico, en este estudio los hallazgos presentaron una alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, los cuales, se asocian a factores como la exigencia académica, dificultades familiares, uso excesivo de internet y hábitos de vida poco saludables, refiriendo que, si bien este estudio se desarrolló en una carrera distinta, los aportes evidenciaron pertinentes la presencia de factores de riesgos psicológicos

comunes en el contexto de los universitarios en Ecuador, lo que reforzó la necesidad de investigaciones continuas.

Por ello, los antecedentes revisados presentan que la salud mental en estudiantes universitarios, específicamente en carreras con alta exigencia académica, constituye una problemática vigente que demanda el ser abordadas de manera integral y contextualizada. No obstante, la mayoría de los estudios identificados se han desarrollado desde enfoques cuantitativos, centrados en la medición de síntomas y variables, lo que deja un vacío en la comprensión de las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyen a su salud mental.

En este contexto, la presente investigación se propone aportar a dicho vacío mediante un enfoque cualitativo, orientado a caracterizar los factores de riesgo y de proyección que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCH025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

1.2. Fundamentos Conceptuales de la Salud Mental

La salud mental constituye un componente esencial del bienestar integral de las personas y se configura como un proceso dinámico influido por factores individuales, sociales, culturales y contextuales. Su comprensión ha evolucionado desde enfoques centrados exclusivamente en la enfermedad hacia perspectivas integrales que reconocen la interacción entre el individuo y su entorno, especialmente en contextos de alta exigencia como el ámbito universitario.

1.2.1. Definición de Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como un estado de completo bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede

afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad, enfatizando que no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales. Esta definición resalta el carácter positivo y funcional de la salud mental, vinculándola con la capacidad de adaptación, el desempeño cotidiano y la participación social.

Desde una postura psicológica, Reyes et al. (2021) refieren como la salud mental es un aspecto continuo que oscila entre estado de malestar y bienestar, determinado por la capacidad de las personas para utilizar recursos únicos de su persona y sociales, los cuales les permitan desenvolverse adecuadamente en su contexto sociocultural, así también, el hecho de afrontar las adversidades propias del ciclo vital, dicha concepción resulta pertinente en el contexto universitario, ya que los estudiantes se enfrentan a demandas académicas, sociales y personales constantes.

Refieren López y Liviana (2024) que la salud mental constituyó un desafío prioritario para la salud pública, aquello por la estrecha vinculación con determinantes sociales como la pobreza, la violencia, la exclusión y la frustración, aquellos factores incrementaron la vulnerabilidad psicológica de las sujetos en la sociedad y pusieron en evidencia la necesidad de abordar la salud mental desde enfoques integrales, orientados a la promoción de la equidad, el respeto a los derechos humanos y el acceso oportuno a servicios de apoyo.

Es por esto que, una adecuada salud mental favorece el establecimiento de metas personales, percepción positiva de uno mismo y la capacidad de adaptación frente a los cambios y desafíos del entorno, en tal caso, dentro del ámbito universitario, dichos elementos resultan fundamentales para el desarrollo académico, adquisición de competencias profesionales y la construcción de proyectos de vida.

En tal caso, el bienestar psicológico ha adquirido su debida importancia en el estudio de las problemáticas psicoemocionales que perjudican a la sociedad del mundo actual, debido a que, la evidencia científica demuestra que múltiples factores biopsicosociales y contextuales inciden de manera significativa en el bienestar psicológico. En el marco de este contexto, la salud mental de los estudiantes universitarios constituye una preocupación prioritaria en el ámbito académico, dado que puede actuar como un factor limitante en el desarrollo de competencias profesionales, sociales y formativas, repercutiendo negativamente en su rendimiento académico, adaptación al entorno educativo y proyección futura (Cancino & Castillo,2024).

1.2.2. Dimensiones de la Salud Mental

La salud mental es un fenómeno complejo y multidimensional que trasciende la simple ausencia de trastornos psicopatológicos. Desde un enfoque integral, se entiende como un proceso dinámico en el que interactúan diversos factores emocionales, cognitivos, sociales y contextuales. De este modo, el bienestar psicológico está determinado por múltiples dimensiones interrelacionadas que influyen en el funcionamiento individual y colectivo, por lo cual deben ser consideradas de manera articulada en toda estrategia orientada a la promoción del bienestar, la prevención del riesgo psicosocial y el diseño de intervenciones efectivas (Pascual et al.,2024).

De acuerdo con Gautam et al. (2024) plantean que las dimensiones relacionadas con las enfermedades mentales surgen de interacciones complejas determinadas por actores individuales, sociales, económicos y ambientales y varían a lo largo de la vida. Estas dimensiones incluyen aspectos como el bienestar psicológico, la calidad de las relaciones interpersonales, el acceso a recursos, las condiciones de vida, la salud física y los estilos de vida, los cuales interactúan entre sí y condicionan el equilibrio emocional de las personas.

En base a la presente investigación, se considera principalmente las dimensiones vinculadas con el contexto universitario, como son el bienestar psicológico, el funcionamiento psicosocial, la calidad de vida y el funcionamiento académico, aquello por su relación directa con los objetivos del estudio y con la experiencia cotidiana de los estudiantes, considerando que, las dimensiones permiten comprender la salud mental desde una perspectiva más óptima, sin reducirla exclusivamente a indicadores clínicos, logrando el análisis de los factores de riesgo y de protección presentes en la vida universitaria.

Desde una perspectiva integral, la salud mental fue comprendida como un fenómeno multidimensional, influido por factores individuales, sociales, económicos, culturales y ambientales que interactúan de manera constante en la experiencia de los estudiantes universitarios. Como se observa en la Tabla 1, la salud mental se configura a partir de múltiples dimensiones interrelacionadas que incluyen varios factores, por ello se presenta una síntesis de las principales dimensiones asociadas a la salud mental y el bienestar, con base en la literatura científica reciente.

Tabla 1: Dimensiones de la Salud Mental y el Bienestar

Dimensiones	Ejemplos	Descripción
<i>Factores Individuales</i>	Inteligencia	Las capacidades cognitivas superiores pueden contribuir a mejores habilidades de resolución de problemas y mecanismos de afrontamiento.
	Temperamento fácil	Las personas con disposición apositiva y adaptabilidad tienden a tener un mayor bienestar mental.
	Resiliencia	La capacidad de recuperarse de la adversidad y afrontar los factores estresantes de forma positiva.
	Relaciones interpersonales	Conexiones saludables y significativas con otras personas, incluidos familiares, amigos y compañeros.

	Autoestima	Una autopercepción positiva y confianza en las propias capacidades.
Factores Sociales	Capital social	Los recursos están disponibles a través de las redes sociales, la participación comunitaria y los sistemas de apoyo.
	Apoyo social	Tener una red sólida de relaciones de apoyo y conexiones sociales.
	Participación comunitaria	Ejecución e integración en actividades para contribuir a la comunidad, logrando fomentar el sentido de pertenencia.
<i>Factores Económicos</i>	Ingreso	Niveles de ingresos más altos se relacionan con efectivos resultados en salud mental, puesto que, la estabilidad financiera puede reducir el estrés.
	Empleo	Un empleo adecuado y seguro adquiere un sentido de propósito y seguridad en el aspecto financiero.
	Pobreza	Vivir en la pobreza aumenta el riesgo de problemas de salud mental, aquello por las carencias, como el acceso limitado a recursos y oportunidades.
<i>Educación</i>	Nivel de educación	Los niveles más altos de educación suelen estar vinculados a mejores resultados en materia de salud mental.
	Acceso a una educación de calidad	Las oportunidades y los recursos educativos adecuados contribuyen al desarrollo mental positivo
<i>Salud Física</i>	Bienestar físico	Una buena salud física, que incluye ejercicio regular, una dieta saludable y suficiente sueño, favorece el bienestar mental.
	Acceso a la atención sanitaria	El acceso adecuado a los servicios de atención sanitaria y a la atención preventiva contribuye a mejores resultados en materia de salud mental.

<i>Alojamiento</i>	Calidad de la vivienda	Unas condiciones de vivienda seguras, protegidas y adecuadas inciden positivamente en el bienestar mental
	Estabilidad	Disponer de una vivienda estable y un sentido de pertenencia al entorno en el que se vive.
<i>Familia y Relaciones</i>	Dinámica familiar positiva	Las relaciones familiares de apoyo, amor y cuidado fomentan la salud mental
	Redes de apoyo	Sistemas de apoyo social sólidos más allá de las unidades familiares, como amigos y grupos comunitarios.
	Adultos como red de apoyo	La presencia de adultos amables y comprensivos en la vida, como padres o abuelos, que brindan estabilidad emocional y orientación.
<i>Acontecimientos de Vida</i>	Mecanismos de afrontamiento	La capacidad de afrontar acontecimientos estresantes y adaptación al cambio.
<i>Cultura e Identidad</i>	Normas sociales-culturales	Se basa en valores, creencias y prácticas culturales que benefician a la salud mental y el bienestar.
	Sentido de pertenencia	La conexión con la cultura propia, comunidad e identidad promueve el bienestar mental.
<i>Acceso a Recursos</i>	Acceso a servicios que cuenten con recursos de salud mental	Disponibilidad y asequibilidad de opciones de apoyo y tratamiento de salud mental.
	Sistemas de apoyo social	Acceso a redes y recursos que brindan asistencia durante tiempos difíciles
<i>Ambiente</i>	Diseño urbano	Ciudades y barrios bien diseñados que promuevan la actividad física, la participación comunitaria y el acceso a la naturaleza.
	Espacios verdes	Acceso a parques y entornos naturales que contribuyen a la reducción del estrés y a la mejora de la salud mental.

	Infraestructura comunitaria	Disponibilidad de centros comunitarios, instalaciones recreativas y servicios que fomenten las conexiones sociales.
<i>Factores del Estilo de Vida</i>	Dieta	Una dieta equilibrada y nutritiva contribuye al bienestar mental y físico general.
	Ejercicio	La actividad física regular se asocia con una mejor salud mental y estado de ánimo.
	Consumo de sustancias	Asociado con mala salud mental y bienestar
	Patrones de sueño	Un sueño suficiente y de calidad es crucial para el equilibrio mental y emocional.

Nota. Elaborado por Deina Defaz Bermeo con base en Gautam et al. (2024)

1.2.3. Salud Mental en Jóvenes Universitarios

La salud mental en jóvenes universitarios constituye una problemática de creciente interés a nivel mundial, debido al aumento de síntomas emocionales, trastornos psicológicos y complicaciones de adaptación notificadas en este grupo etario. La transición a la vida universitaria conlleva un proceso de cambio determinante caracterizado por nuevas exigencias académicas, redefinición de proyectos de vida, búsqueda de identidad personal y autonomía, así como la adaptación a nuevas dinámicas sociales, por ello, el grupo de demandas puede darse origen debido a los altos niveles de estrés, consiguiente, afectando el bienestar psicológico cuando no existen recursos de afrontamiento suficientes.

Según Regalado et al. (2023), manifiestan que la salud mental de los jóvenes universitarios se ve influenciada por diversas condiciones socio ambientales, como son la competitividad académica, aislamiento social y las exigencias institucionales, también, destacan que situaciones como la educación en línea y las secuelas derivadas de la pandemia por COVID-19 intensificaron los niveles de ansiedad y estrés en una parte significativa de la población estudiantil.

Por otra parte, Ramírez (2021) manifiesta que ingresar a la universidad es un acontecimiento en el que los jóvenes se enfrentan a varios cambios, desafíos y desarrollo, no obstante, para varios también se manifiesta en crisis emocionales que pueden originar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. En una investigación realizada en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), se demuestra mediante encuestas y pruebas estandarizadas aplicadas a más de 800 estudiantes entre 18 y 25 años que el 20% de los jóvenes presentan síntomas de ansiedad y un 25% síntomas de depresión, siendo cifras que coinciden con las tendencias globales y que podrían haber incrementado en pandemia.

Dentro del contexto universitario se configura como un espacio con cualidades por altas demandas, donde los jóvenes estuvieron expuestos a múltiples presiones a causa de la exigencia académica, el cumplimiento de trabajos, la participación constante en actividades formativas y otras responsabilidades académicas.

En este marco, se evidencia como los estudiantes universitarios conformaron un grupo heterogéneo, debido a sus características individuales y contextuales, se puede considerar en condición de vulnerabilidad, al verse enfrentados a diversos factores psicosociales asociados tanto al entorno educativo como al social. En este sentido, el acompañamiento institucional adquiere relevancia para brindar apoyo oportuno frente a las problemáticas que puedan surgir durante su formación profesional (Tapia et al.,2025).

La evidencia presentada permite constatar que los estudiantes universitarios presentan una mayor vulnerabilidad a problemas como ansiedad, depresión, estrés académico, consumo de sustancias psicoactivas, problemas de insomnio y, en casos más graves, ideación suicida, por lo que, estos factores no solo perjudican su salud mental, sino que repercuten directamente en el

rendimiento académico, la permanencia estudiantil y la calidad de vida general, los cuales se desarrollan a continuación.

1.3. Factores que Influyen en la Salud Mental

Los factores que intervienen en la salud mental son variados y pueden ser clasificados en internos y externos, interactuando entre sí y variando según cada persona. Además, resulta de la interacción compleja entre biología, ambiente, experiencias y contexto social, y promover factores de protección como educación, apoyo social, acceso a salud y estilos de vida saludables es fundamental para su mantenimiento y recuperación.

Desde un enfoque integral, los factores que influyeron en la salud mental se agruparon generalmente en factores de riesgo y factores de protección. Los factores de riesgo hicieron referencia a aquellas condiciones, situaciones o características que incrementaron la probabilidad de que los jóvenes universitarios experimentaran dificultades emocionales o alteraciones en su bienestar psicológico. Por su parte, los factores de protección correspondieron a los recursos personales, sociales e institucionales que permitieron afrontar las adversidades de manera adaptativa, reducir el impacto del estrés y favorecer el mantenimiento del equilibrio emocional.

La comprensión de los factores de riesgo y de protección en la salud mental de los jóvenes universitarios requirió un sustento teórico que permitiera integrar las múltiples dimensiones involucradas en este fenómeno. En este sentido la salud mental no se entendió como un aspecto aislado ni exclusivamente individual, sino como un proceso dinámico que se construye a partir de interacción constante entre la persona y su entorno. Por ello, resultó pertinente recurrir a modelos teóricos explicativos que orientaron el análisis desde una perspectiva integral, contextual y comunitaria, los cuales se desarrollaron a continuación.

1.3.1. Factores de Riesgo en Jóvenes Universitarios

Según Jalca et al. (2023), los factores de riesgo se definieron como condiciones, características o acontecimientos que incrementaron la probabilidad de que una persona desarrollara problemas físicos, emocionales o de salud mental. En otras palabras, se trataron de variables que aumentaron la vulnerabilidad frente a dificultades psicológicas, sociales o conductuales, y que dificultaron los procesos de adaptación ante las exigencias del entorno.

En el marco de este contexto, los factores de riesgo según Cañón et al. (2022) se han convertido en un tema de creciente interés debido a los diversos desafíos que enfrentan durante la formación académica y personal, por lo que, se pueden analizar distribuyéndose de la siguiente manera:

Factores Biológicos

El adecuado desarrollo neurológico constituye un componente esencial del bienestar psicológico, dado que el funcionamiento cerebral influye directamente en la salud mental, de manera semejante a como el desgaste afecta al organismo físico. Al igual que la fatiga corporal puede generar afecciones físicas, la sobrecarga cognitiva y emocional puede derivar en alteraciones mentales complejas y, en muchos casos, difíciles de identificar y comprender.

Factores Hereditarios

Las investigaciones del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) evidencian que ciertos factores genéticos pueden aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos mentales. Sin embargo, aunque se han identificado variantes genéticas asociadas a algunas enfermedades, ninguna de ellas permite predecir con certeza su aparición, debido a que solo elevan el riesgo de forma limitada y en un pequeño porcentaje.

Factores Económicos y Sociales

El bienestar social constituye un elemento fundamental para la salud mental, puesto que un entorno social favorable puede mitigar el impacto de situaciones estresantes como la pobreza, el desempleo, las desigualdades o la violencia, por ejemplo, en contextos sociales desfavorables aumentan la vulnerabilidad frente a trastornos psicológicos al potenciar el estrés cotidiano. Por ende, variables como el nivel económico, la educación, el empleo, conflictos familiares, ambientes disfuncionales, relaciones interpersonales negativas, y las condiciones laborales se reconocen como determinantes importantes en el equilibrio mental y emocional de los jóvenes.

Factores Socioculturales

El estigma social asociado a los trastornos mentales, presente en la sociedad, limita la búsqueda de ayuda profesional por temor al juicio social. Las creencias y valores tradicionales transmitidos por la familia generan presión por cumplir expectativas sociales y académicas, lo que incrementa el estrés y la ansiedad. Las normas de género también condicionan la expresión emocional, promoviendo la represión afectiva, específicamente en los hombres.

En tal caso, los factores como la migración estudiantil, y la discriminación de carácter cultural se identifican como elementos que favorecen la aparición de sentimientos de exclusión, aislamiento y dificultades en los procesos de adaptación al entorno universitario, aquellas experiencias impactan de forma representativa en el bienestar emocional de los alumnos, específicamente en aquellos que debieron alejarse de su lugar de origen.

En el contexto comunitario, la zona geográfica se constituyó como una variable relevante en el desarrollo de los jóvenes, a raíz de su influencia directa en las oportunidades de crecimiento personal, educativo y social, tomando en cuenta las condiciones del entorno, que estuvieron asociadas a la exposición a situaciones estresantes, como limitaciones económicas, escaso acceso

a recursos y contextos sociales adversos, las cuales afectaron de forma negativa la calidad de vida y lograron repercutir tanto en la salud física como en la salud mental de los jóvenes. Sin embargo, en condiciones favorables, el mismo contexto puede actuar como un factor protector, favoreciendo el ajuste psicosocial, la resiliencia y el bienestar integral del adolescente dentro de su comunidad (Herrera et al.,2023).

1.3.2. Factores de Protección en Jóvenes Universitarios

Páramo (2011), menciona que los factores de protección son las características o recursos que promueven el desarrollo saludable de los seres humanos y disminuyen la posibilidad de que aparezcan conductas de riesgo o problemas psicosociales. Dicho de otra forma, son aspectos personales, familiares, sociales o comunitarios que benefician al individuo para afrontar adversidades de manera positiva.

De esta forma, Morales (2025) expone como factor protector la autoestima, debido a que, constituye una variable ampliamente abordada en la literatura científica debido a su importancia en el desarrollo integral del individuo, así como en la promoción de conductas saludables y la prevención de comportamientos de riesgo, particularmente cuando su manifestación es negativa. Se puede manifestar que, la idea se interpreta en base a la valoración que el sujeto realiza de su autoconcepto, el cual se basa en las percepciones, juicios y sentimientos que posee el sujeto acerca de sí mismo, entonces, en tal caso se presenta una autoestima elevada se asocia de manera consistente con un mayor bienestar psicológico, una percepción positiva de la propia competencia y, en términos generales, con una mejor salud mental.

En tal caso, el optimismo es una predisposición cognitiva y emocional dirigida que aguarda a resultados favorables en el futuro, que va de la mano con una tendencia a interpretar los acontecimientos desde una perspectiva positiva, por ello, la evidencia empírica demuestra

que las personas con una orientación optimista mantienen estados de ánimo más estables, muestran mayor perseverancia ante las dificultades y tienen mejores indicadores de salud física. Esta disposición optimista facilita la identificación y valoración de los aspectos constructivos presentes tanto en el entorno como en las relaciones interpersonales (Morales, 2025).

Otro factor de protección es la empatía, definida como un conjunto de competencias cognitivas, emocionales y sociales que permiten comprender, compartir y conectar con las experiencias afectivas de otras personas.

Este concepto comprendido una dimensión intuitiva vinculada con la capacidad de percibir, interpretar y responder de manera adecuada a las señales socioemocionales provenientes del entorno. La respuesta empática se configuró como un proceso de resonancia afectiva mediante el cual la persona logra comprender y experimentar, de forma indirecta, los estados emocionales de los demás, lo que favoreció la conexión interpersonal, la comprensión mutua y una regulación emocional más adaptativa en las relaciones sociales.

Por su parte, Herrera et al. (2023) señalaron que la familia representó un agente clave en el desarrollo integral y positivo de las personas, al construirse como el primer espacio de socialización y apoyo emocional. Diversos estudios evidenciaron que los adolescentes expuestos a patrones de comunicación familiares disfuncionales o negativos tendieron a presentar niveles más bajo de autoestima y bienestar emocional. En contraste, aquellos que mantuvieron mayor estabilidad psicológica, una percepción más positiva de sí mismo y mejores recursos para afrontar situaciones de estrés. En este sentido la calidad de los vínculos familiares incidió de manera directa en la construcción del bienestar emocional y en el desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales para la adaptación a contextos exigentes, como el universitario.

De hecho, se ha observado que habilidades socioemocionales, como la empatía y la conducta prosocial, pueden verse influenciadas por las prácticas de crianza y los estilos parentales, lo que ubica en relieve el papel central del contexto familiar en la formación y fortalecimiento de capacidades protectoras frente a factores de riesgo durante la etapa evolutiva juvenil.

El entorno social, especialmente dentro de la etapa universitaria, se manifiesta como los amigos influyen en la construcción de identidad, la autoestima y las conductas de riesgo, debido a que, la red de apoyo, conformada por amistades cercanas y relaciones de confianza, se constituye como una fuente importante de recursos emocionales que facilitan la resolución de dificultades cotidianas, la disminución del estrés y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. Asimismo, la conducta prosocial, expresada a través de la cooperación, la ayuda mutua y la solidaridad, favoreció la construcción de vínculos positivos y contribuyó al fortalecimiento de la autoestima y de la percepción de utilidad social.

De igual manera, la participación en actividades recreativas, culturales o deportivas brinda espacios para el desarrollo de habilidades sociales, promovió la integración grupal y permitió canalizar las emociones de forma saludable, actuado como un factor protector relevante para la salud mental. Los factores culturales también tienen un rol fundamental en la protección del desarrollo juvenil, al proporcionar identidad, sentido de pertenencia y valores éticos o morales (Miranda & Alarcón, 2021).

1.4. Modelos Teóricos de la Salud Mental

El estudio de la salud mental en contextos universitarios requiere marcos teóricos integradores que permitan comprender la complejidad de los factores individuales, sociales y contextuales que influyen el bienestar psicológico de los estudiantes, en tal caso, los modelos

teóricos seleccionados para la presente investigación ofrecieron una base conceptual vital para interpretar los factores de riesgo y de protección desde una perspectiva sistémica, comunitaria y psicosocial, yendo de la mano con el enfoque cualitativo adoptado en el estudio, por ello se puede manifestar que, los modelos permitieron comprender la salud mental como un fenómeno complejo y dinámico, influido por múltiples niveles de interacción entre el individuo (estudiante) y su entorno (universidad y sociedad).

Se considera como los modelos teóricos que sustentaron esta investigación no se concibieron de manera aislada, debido a que, se establecen como enfoques complementarios que posibilitaron un análisis integral de la realidad estudiada, en base a aquello, fue posible examinar como los factores individuales, familiares, sociales e institucionales interactuaron entre sí, lo cual influye tanto en la aparición de situaciones de riesgo como en el fortalecimiento de recursos protectores en los universitarios.

1.4.1. Modelo Ecológico De Bronfenbrenner

La Teoría Ecológica del Desarrollo Humano propuesta por Urie Bronfenbrenner, se sostiene en una perspectiva ambientalista y contextual del desarrollo humano, la cual explica que el crecimiento y la adaptación del individuo se generan a través de la interacción dinámica entre la persona y los múltiples contextos en los que participa a lo largo de su vida. En este contexto, el desarrollo cognitivo, moral, emocional y relacional del ser humano no puede comprenderse de forma aislada, sino en función de los sistemas interconectados que conforman su ecología vital. (Díaz et al., 2024)

En el ámbito educativo, esta modelo específica que la comprensión del proceso de aprendizaje depende de analizar las relaciones bidireccionales entre el estudiante y los distintos sistemas en los que está inmerso: familia, escuela, comunidad y sociedad, los cuales se influyen

mutuamente de manera continua. Asimismo, el rendimiento y el desarrollo académico no se interpretaron únicamente en función de las competencias individuales del estudiante ni de la calidad formal del currículo, sino que se comprendieron a partir de la influencia de factores socio ecológicos que operaron en distintos niveles y que condicionaron de manera directa la experiencia educativa (Tong y An, 2024).

De menor a mayor globalidad, Ton y An (2024) manifiestan que Urie Bronfenbrenner propone cuatro sistemas que rodean al núcleo primario comprendido como el mismo individuo:

- **Microsistema**

Comprende el nivel inmediato del contexto del individuo, siendo el espacio donde se producen sus primeras interacciones y experiencias significativas. Este sistema abarca contextos como la familia, los amigos cercanos, la escuela y los compañeros, en los cuales las relaciones se caracterizan por ser directas y recíprocas, de modo que el individuo ejerce influencia sobre su entorno al mismo tiempo que es moldeado por él. La presencia de un entorno estable, coherente y de apoyo dentro del microsistema resulta esencial para favorecer un desarrollo integral y saludable del individuo, facilitando la adquisición de competencias sociales, emocionales y cognitivas.

- **Mesosistema**

Es la interacción e interrelación entre los distintos microsistemas que conforman el entorno inmediato del individuo. Este nivel de análisis resalta la forma en que las conexiones y dinámicas establecidas entre dichos contextos, tales como el hogar, la escuela o el grupo de pares intervienen en los procesos de desarrollo personal y social. Por ejemplo, la colaboración o discrepancia entre las prácticas educativas de los padres y las del personal docente puede ejercer

una influencia representativa en la experiencia formativa, la estabilidad emocional y el bienestar integral del individuo.

- **Exosistema**

Abarca aquellos entornos y estructuras sociales en los que el individuo no interviene de manera directa, pero que ejercen una influencia significativa e indirecta sobre su desarrollo y bienestar, dentro del nivel se incluyó factores como los horarios y condiciones laborales de los padres, así mismo, las políticas institucionales, la calidad y disponibilidad de los servicios comunitarios, a pesar de ello, estos elementos no involucraron al individuo de forma inmediata, incidieron en las oportunidades, recursos y experiencias que se configuraron dentro de sus microsistemas cotidianos.

Es por esto que, el desarrollo humano se vio influido por roles, dinámicas y decisiones que se originaron en contextos en los que los sujetos no estén físicamente presentes ni participo activamente, pero aquello impacta de manera significativa en su vida y en su bienestar psicológico.

- **Macrosistema**

Comprende las estructuras e influencias socioculturales, económicas y políticas de carácter amplio que condicionan y orientan el funcionamiento de los demás niveles del entorno. En este ámbito se integran los valores culturales, las normas sociales, los marcos legales y las políticas económicas que definen las pautas de comportamiento y las expectativas colectivas. Al proporcionar el marco ideológico y normativo de la sociedad, determina la forma en que se organizan, interactúan y operan los contextos en los que el individuo desarrolla su vida.

- **Cronosistema**

Se incorpora la dimensión temporal dentro del modelo ecológico del desarrollo, al considerar cómo los acontecimientos significativos y las transformaciones históricas o personales inciden en la trayectoria vital del individuo. Este elemento contempla tanto los cambios sociohistóricos, como los avances tecnológicos o las modificaciones en las estructuras familiares, al igual que las transiciones vitales experimentadas a lo largo del ciclo vital. En este sentido, el modelo reconoció que tanto las personas como los entornos en los que se desarrollan son dinámicos y cambiantes, ya que la interacción entre ambos se reconfigura de manera continua en función del transcurso del tiempo y de las circunstancias sociales, académicas y personales que fueron modificándose.

Este enfoque resultó pertinente para la presente investigación, ya que permitió comprender cómo los factores de riesgo y de protección emergieron de la interacción entre los distintos sistemas en los que participaron los estudiantes, favoreciendo una lectura contextualizada e integral de su salud mental dentro del entorno universitario.

1.4.2. Modelo Biopsicosocial Comunitario

Elío (2023), manifiesta que el Modelo Biopsicosocial fue propuesto por George L. Engel en 1977 como una alternativa al modelo biomédico tradicional, que dominaba la medicina occidental desde el siglo XIX. Este enfoque surge de la necesidad de una visión más integral y holística del ser humano, reconociendo que la enfermedad y la salud no pueden comprenderse solo desde lo físico, sino que están profundamente influenciadas por factores psicológicos y sociales.

Mientras que el modelo original de Engel se centraba en la atención individual del paciente, el modelo comunitario amplía su mirada hacia los determinantes sociales, culturales y estructurales que afectan a grupos humanos y comunidades enteras.

Además, Elío (2023) menciona que este modelo se centra en la idea de que la salud y la enfermedad son el resultado de la interacción dinámica entre tres dimensiones principales:

1. **Dimensión biológica:** Hace referencia a los factores físicos, genéticos y ambientales que impactan inmediatamente en la salud de las personas y de las comunidades. Desde esta perspectiva, el cuerpo humano es comprendido como un sistema biológico complejo, sensible tanto a condiciones internas como la herencia genética, los procesos metabólicos o el estado general de salud, como a factores externos relacionados con el entorno. Entre estos incluyen el clima, la contaminación ambiental y las condiciones sanitarias en las que se desarrollan los individuos. En el ámbito comunitario, los factores biológicos se reflejan, por ejemplo, en la prevalencia de enfermedades infecciosas o crónicas, en los niveles de nutrición, y en la calidad del agua y el aire, así como en el acceso a servicios básicos de higiene y saneamiento, los cuales inciden directamente en el bienestar y la salud colectiva.

Dimensión psicológica: Abarca los elementos cognitivos, emocionales y conductuales de las personas, pero no se limita al plano individual, sino que se extiende al nivel grupal y comunitario. En el MBSC, se considera que las comunidades poseen procesos psicosociales compartidos, como la manera en que enfrentan las adversidades, cómo perciben su entorno, y qué actitudes y creencias mantienen respecto a la salud, la enfermedad y la prevención. Dentro de esta dimensión, se analizan fenómenos como el

estrés social, la violencia estructural, la resiliencia comunitaria, la autoestima colectiva y el sentido de pertenencia.

2. **Dimensión social:** Es la variable central de la teoría psicosocial, puesto que pone de relieve que la salud no depende específicamente del cuerpo o de la mente, sino también de las condiciones socioeconómicas, culturales y políticas en las que viven los seres humanos. Desde esta perspectiva, la salud se comprende como un fenómeno socialmente determinado, influido por factores estructurales como la pobreza, la desigualdad social, el desempleo, la exclusión de vida que inciden de manera directa en el bienestar y la salud mental de los individuos y las comunidades.

El modelo biopsicosocial adquiere mayor profundidad al articularse con diversos paradigmas contemporáneos, entre ellos los determinantes sociales de la salud, la teoría del empoderamiento, la Psicología de la Liberación, la salud colectiva latinoamericana y el modelo ecológico de Bronfenbrenner, lo que refuerza su carácter crítico, contextual y transformador (Luken, 2022). Desde una postura teórica, se supera la visión reduccionista del individuo aislado y se refiere una comprensión de la salud desde un enfoque colectivo, participativo y equitativo, es por esto que, la salud no se concibe como un fenómeno que se genera exclusivamente en los espacios clínicos, sino como un proceso que se construye en la vida regular dentro de las comunidades, por medio de las condiciones como la alimentación, la vivencia, la educación, la convivencia social y el acceso a la justicia.

En base al enfoque de la salud mental comunitaria, Camas (2018) considera que, cuando las instituciones carecen de políticas claras, recursos suficientes y un compromiso estructural sostenido, las intervenciones en base a la salud mental suelen limitarse a acciones puntuales y

superficiales, centradas únicamente en el individuo, sin abordar los determinantes sociales que originan y perpetúan el malestar psicológico de las personas en la sociedad.

Este enfoque adquiere especial relevancia para la presente investigación, ya que permite una comprensión integral de los factores de riesgo y de protección que inciden en la salud mental de los estudiantes, reconociendo que el bienestar psicológico no se configura de manera aislada, sino que se construye de forma dinámica en la interacción constante con el entorno social, académico y comunitario.

1.4.3. Modelo de Redes Sociales y Apoyo Social

Refiere Jara (2021), como el Modelo de Redes Sociales y Apoyo Social es uno de los enfoques actuales más relevantes dentro del campo de la salud mental comunitaria, ya que, su planteamiento central sostiene como las relaciones interpersonales y los vínculos sociales que las personas establecen a lo largo del ciclo vital, suelen influenciar representativa sobre el bienestar psicológico, la salud física y su capacidad de afrontamiento ante el estrés y las situaciones de adversidad. Por ello, el modelo destaca la relevancia de los sistemas sociales y comunitarios en la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud mental, se reconoce que las interacciones sociales tienen un papel estructural en la construcción del bienestar del individuo como del colectivo.

Ahora, el modelo de Redes Sociales y Apoyo Social encuentra sus fundamentos en los aportes clásicos de Émile Durkheim (1897), se evidencio que la baja integración social abre paso a mayor escala de riesgo de conductas suicidas, teniendo así, una relación directa entre los vínculos sociales y la salud mental, por consiguiente, Mark Granovetter (1973) abrió paso al concepto de “lazos fuertes y lazos débiles”, lo cual demuestra que las redes sociales son amplias

y diversas, logrando así facilitar el acceso a recursos, información y oportunidades, fortaleciendo los procesos de adaptación tanto a nivel individual como colectivo.

Más adelante, Lisa Berkman y S. Leonard Syme (1979), a través de estudios epidemiológicos, confirmaron que la escasa integración social se asocia con mayores niveles de mortalidad, sentando las bases del denominado modelo de cascada de Berkman. Este modelo explica cómo las estructuras sociales influyen en la salud mediante mecanismos psicosociales y biológicos que impactan progresivamente en el bienestar de las personas. En el ámbito psicológico, Sheldon Cohen y Thomas Wills (1985) formularon la hipótesis del efecto amortiguador, la cual plantea que el apoyo social actúa como un factor protector frente al estrés, reduciendo su impacto negativo y favoreciendo la resiliencia emocional.

Posteriormente, Robert Putnam (2000) amplió el análisis hacia el nivel comunitario al introducir el concepto de capital social, resaltando que la participación cívica, la confianza y la cohesión social fortalecen la salud y el bienestar colectivo (Berkman et al., 2000).

Desde este enfoque, la estructura social conformada por los vínculos, normas y recursos compartidos influye de manera directa e indirecta en la salud mental de las personas, en este aspecto, se evidencia cómo las redes no solo proporcionan apoyo emocional, sino que también facilitan el acceso a recursos materiales, información relevante y un sentido de pertenencia, refiere Berkman (2000), cómo los efectos se establecen en distintos niveles, que van desde factores macrosociales, como la cultura y las políticas públicas, hasta en las relaciones interpersonales, aquí se activan procesos psicosociales que inciden en las respuestas psicológicas y biológicas de las personas. En consecuencia, la salud mental se interpreta como el resultado de una interacción compleja entre lo social, lo comunitario y lo individual.

El apoyo social puede ser emocional (empatía y afecto), instrumental (ayuda material o práctica) o informativo (orientación y consejos), debido a que, este apoyo influye en la salud mental mediante un efecto directo, que mejora el bienestar independientemente del estrés, y un efecto amortiguador, que reduce el impacto negativo de situaciones estresantes. La eficacia del apoyo depende de la estructura de las redes, en vista de que, redes amplias y diversas facilitan el acceso a recursos y oportunidades, mientras que redes cerradas ofrecen contención, pero limitan la expansión social, y los lazos débiles son clave para conectar a las personas con nuevos recursos y ámbitos de participación (Jara,2021).

La incorporación de este modelo en la investigación permite analizar como la calidad y disponibilidad de redes de apoyo, es decir, la familia, amigos, vecinos y organizaciones, influyen en la percepción de bienestar de los estudiantes, así como su capacidad para enfrentar las exigencias académicas y personales, en tal caso, las intervenciones basadas en este modelo incorporan el mapeo de redes sociales como un instrumento circunstancial para reconocer los vínculos existentes, lo que permite identificar situaciones de aislamiento, soledad o exclusión, y aquello permite comprender la forma en que los estudiantes se relacionan dentro del entorno en el que conviven.

El proceso permite diseñar estrategias de acompañamiento y fortalecimiento del apoyo comunitario, que se orienten a potenciar los recursos sociales disponibles, en tal caso, el contexto universitario, proporciona un sustento teórico sólido para la formulación de recomendaciones que están dirigidas a promover red de apoyo más accesibles, integradoras y funcionales, contribuyendo al bienestar emocional y a la permanencia de los alumnos.

Entonces, los modelos teóricos abren paso a comprender la salud mental universitaria como un fenómeno dinámico, determinado por la interacción entre factores individuales, sociales

y contextuales, esto fundamenta así la necesidad de acciones preventivas e intervenciones orientadas a la promoción del bienestar psicológico dentro del marco universitario.

1.5. Intervenciones en Salud Mental Universitaria

Las intervenciones en salud mental en el ámbito universitario constituyen una estrategia fundamental para la promoción del bienestar psicológico, la prevención de problemáticas psicoemocionales y la reducción de factores de riesgo asociados al entorno académico diversos estudios señalan que la etapa universitaria representa un periodo crítico en el desarrollo personal y profesional, caracterizado por elevadas exigencias académicas, cambios en las dinámicas sociales y redefinición de proyectos de vida lo que incrementa la vulnerabilidad frente a trastornos como la ansiedad, el estrés y la depresión.

En este sentido, las universidades han sido reconocidas como espacios estratégicos para el desarrollo de acciones orientadas a la prevención y promoción de la salud mental, debido a su cercanía cotidiana con la población estudiantil y a su capacidad para influir en las condiciones que favorecen el bienestar psicológico. Diversas investigaciones desarrolladas en contextos universitarios latinoamericanos han evidenciado la implementación de programas de promoción de la salud mental que contemplan, entre otras acciones, talleres de fortalecimiento de la resiliencia, servicios de orientación y consejería psicológica, así como campañas de sensibilización dirigidas a la comunidad universitaria.

Campos et al. (2024) destacan que estas intervenciones logran reducir síntomas ansiosos y mejorar la adaptación académica, debido a que, las universidades juegan un rol crucial en este aspecto, ofreciendo programas de apoyo psicológico, talleres sobre manejo del estrés, y campañas de sensibilización sobre la importancia de la salud mental.

En este sentido, resulta fundamental que estas intervenciones estén diseñadas teniendo en cuenta las características específicas de la carrera y las demandas particulares que enfrentan los estudiantes, en el caso de los programas orientados a favorecer un equilibrio saludable entre la vida académica y personal, se denota el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y la creación de espacios seguros para el dialogo sobre salud mental, aquello demuestra un impacto positivo en base a la disminución de síntomas de ansiedad y depresión en la población universitaria (García & Torres, 2022).

A nivel general, se manifiesta como la promoción de actividades extracurriculares que faciliten la desconexión del ámbito académico se identifica como una estrategia relevante para el cuidado del bienestar psicológico, considerando que, Rivera et al. (2021) en su investigación refiere como los estudiantes que participan en actividades deportivas, culturales o recreativas dentro del área universitaria reportan menores niveles de estrés y una percepción mas favorable de su salud mental.

Ahora bien, desde el punto de vista comunitario, se reconoce que las intervenciones en salud mental universitaria no deben de centrarse solamente en la atención individual, sino que deben integrar los factores contextuales, sociales y académicos que influyen en la experiencia estudiantil, en tal caso, el enfoque permite analizar y comprender el bienestar psicológico como un proceso construido a nivel del colectivo, por ello, se orienta el diseño de acciones mas amplias y sostenibles dentro del entono universitario, dentro de este marco, resulta prioritario que las instituciones educativas promuevan políticas internas de salud mental, capacitación docente para la detección de señales de alerta y la articulación con redes de apoyo internas y externas.

En relación con la presente investigación, este apartado no tiene como finalidad diseñar ni implementar un programa de intervención específico, sino fundamentar teóricamente la relevancia de las intervenciones en salud mental universitaria como un referente para la formulación de recomendaciones orientadas al fortalecimiento de acciones preventivas y de protección identificados en la población estudiantil analizada.

CAPITULO 2: METODOLOGÍA

En el presente apartado, se describe el conjunto de procedimientos, técnicas y enfoques ejecutados para la recolección, análisis e interpretación de la información obtenida de forma rigurosa y sistemática. De esta manera, se busca garantizar la validez y confiabilidad de los resultados, corroborando que las conclusiones derivadas de la investigación respondan adecuadamente a los objetivos planteados.

2.1. Enfoque de Investigación

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, dado que se orientó a comprender las percepciones, experiencias y significados que los estudiantes construyen en torno a su salud mental dentro del contexto universitario. Este enfoque resultó pertinente debido a que la salud mental en el entorno universitario constituye una manifestación compleja, influida por dimensiones subjetivas, emocionales y dinámicas sociales que requieren ser analizadas en profundidad.

Refiere Piña (2023), que el enfoque cualitativo permitió redescubrir al ser social y poner énfasis en los significados que las personas otorgan a sus vivencias, así como en la forma en la que actúan y se relacionan dentro del área en que conviven, dentro de esta perspectiva, la investigación cualitativa permitió aproximarse a la realidad social desde la postura exclusiva de los propios participantes, priorizando la comprensión del sentido que las personas que interfiere en las sus experiencias cotidianas.

Entonces, el enfoque cualitativo reconoce la importancia del contexto en el que se desarrollan los fenómenos que se desean indagar, también, valora la experiencia vivida como una fuente legítima de conocimiento, en base a la salud mental universitaria, el enfoque permitió entender como los estudiantes experimentan las exigencias académicas, las relaciones

interpersonales y las condiciones institucionales que influyen en su bienestar psíquico, es por esto que, la investigación adoptó una mirada íntegra y comprensiva, permitiendo analizar la salud mental, teniendo en cuenta la interacción entre factores individuales, familiares, sociales e institucionales.

2.2. Tipo de Estudio

El estudio fue de tipo fenomenológico, dado que se orientó a explorar la experiencia subjetiva del fenómeno tal como fue vivida por los estudiantes, con el propósito de comprender las emociones, percepciones y creencias y significados que construyeron a partir de su vivencia universitaria. Este enfoque permitió aproximarse a la realidad desde la perspectiva de los propios participantes, priorizando la interpretación de sus experiencias en relación con la salud mental.

Asimismo, la investigación tuvo carácter descriptivo, en tanto se centró en examinar, registrar y describir el fenómeno en su contexto natural, sin manipular variables ni intervenir en las condiciones en las que se desarrolló. En este sentido, se buscó ofrecer una caracterización detallada del tema de interés, identificando patrones y particularidades presentes en las experiencias de los estudiantes, sin establecer relaciones de causalidad.

Según Cairampoma (2015), la investigación descriptiva se enfoca en recopilar información detallada sobre las características, propiedades y dimensiones que presentan las personas, actores e instituciones involucrados en los procesos sociales, mediante una recolección sistemática de datos orientada a comprender su situación actual. En coherencia con ello, la presente investigación permitió precisar y comunicar los rasgos y vivencias que caracterizaron a los estudiantes en relación con su salud mental durante el periodo analizado.

2.3. Participantes y contexto del estudio

La investigación se desarrolló en el contexto de la carrera SMCI025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, durante el periodo académico 2024-2025. Este entorno académico constituyó el escenario en el cual se exploraron las experiencias, percepciones significadas asociados a la salud mental de los estudiantes, considerando las particularidades propias de la dinámica universitaria y de las exigencias formativas de la carrera.

Los participantes del estudio son estudiantes matriculados de primer nivel hasta el octavo nivel de la carrera, fueron seleccionados mediante un proceso de selección intencional, propio del enfoque cualitativo, el tipo de selección permitió incluir a estudiantes que, por su disposición y experiencia aportaron información a la investigación.

El total de participantes fue de 45 estudiantes, la distribución respondió a las técnicas de recolección de información empleadas, presentando así, diez estudiantes que participaron en entrevistas semiestructuradas fueron seleccionados por la riqueza de sus experiencias personales y la capacidad reflexiva en torno a la salud mental universitaria, incluso, se conformaron cuatro grupos focales, teniendo en cuenta que, el primero integrado por 10 participantes, el segundo por 9, el tercero por 6 y el cuarto por 10 participantes, esta diversidad favoreció la obtención de perspectivas individuales y colectivas.

El número de participantes no respondió a criterios estadísticos, sino al principio de saturación teórica, entendido como el momento en el que la información recolectada comenzó a reiterarse y dejó de aportar nuevos significados relevante para el análisis. Este criterio resulto coherente con el diseño fenomenológico del estudio, el cual priorizo la profundidad interpretativa sobre la cantidad de casos.

Criterios de Inclusión

- Ser estudiante matriculado en la carrera SMCH025.
- Ser mayor de edad.
- Manifestar disposición voluntaria para participar en la investigación
- Firmar el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión

- No aceptar participar en la recopilación de datos en el momento programado.
- Proporcionar información incompleta que impidiera el análisis cualitativo.
- Presentar condiciones que pudieran implicar un riesgo ético o emocional durante el proceso de investigación, tales como intentos suicidas recientes o enfermedades de alta complejidad no controladas.

2.4. Categorías y ejes de análisis

En coherencia con el enfoque cualitativo y el diseño fenomenológico adoptando en la presente investigación, el análisis de la información no se estructuró a partir de variables en sentido estadístico, sino mediante categorías de análisis y ejes interpretativos, construidos a partir del marco teórico y de los objetivos planteados. Estas categorías permitieron organizar, comprender e interpretar las percepciones y experiencias de los estudiantes acerca de su salud mental dentro del contexto universitario.

A continuación, se presenta la Tabla 2, en la cual se describen las categorías de análisis, sus respectivas dimensiones y los principales elementos conceptuales que orientaron el proceso interpretativo de la investigación.

Tabla 2: *Categorías de análisis*

Variable	Concepto	Dimensión	Indicadores	Escala	Tipo
Salud Mental	Es un estado de bienestar emocional, cognitivo y social en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad (OMS, 2022).	Individual-Colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienestar emocional. ▪ Estados de ansiedad y estrés. ▪ Agotamiento o fatiga académica. ▪ Percepción de equilibrio entre vida personal–académica. ▪ Estrategias de afrontamiento personales. ▪ Autoevaluación de su propio estado mental. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación participante, no participante. ▪ Entrevista semiestructurada. ▪ Grupos focales. 	Independiente.
Factores de Riesgo	Se definen como las condiciones, experiencias, dinámicas o características del contexto que incrementan la probabilidad de que los estudiantes experimenten malestar psicológico, estrés académico, dificultades	Individual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manifestaciones de estrés académico. ▪ Dificultad para gestionar las emociones. ▪ Problemas de concentración y atención. ▪ Falta de habilidades de organización y manejo del tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación participante, no participante. ▪ Entrevista semiestructurada. ▪ Grupos focales. 	Independiente.

	<p>emocionales o deterioro de su salud mental. Estos factores emergen tanto del ámbito institucional como del personal, social y familiar (Aguaiza & Aguirre, 2025).</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepción negativa de sí mismo. ▪ Hábitos inadecuados de descanso, alimentación o autocuidado. 		
		Familiar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conflictos familiares o ambiente emocionalmente inestable. ▪ Falta de apoyo familiar para el desarrollo académico. ▪ Expectativas familiares rígidas o presión excesiva. ▪ Carga de responsabilidades domésticas que afecta el rendimiento. ▪ Problemas económicos que generan estrés o preocupación constante. 		
		Social-colectivo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultades para integrarse o relacionarse con compañeros. ▪ Falta de redes de apoyo entre pares. 		

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experiencias de aislamiento, rechazo o exclusión social. ▪ Problemas de convivencia o conflictos dentro del aula. ▪ Influencia negativa de grupos o dinámicas sociales estresantes. 		
		Institucional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sobrecarga de trabajos, evaluaciones o exigencias académicas. ▪ Metodologías docentes rígidas o desmotivadoras. ▪ Falta de comunicación efectiva entre docentes y estudiantes. ▪ Ambientes percibidos como hostiles, tensos o poco inclusivos. ▪ Insuficiente acceso a servicios de apoyo estudiantil. ▪ Carencia de recursos, materiales o infraestructura adecuada para el aprendizaje. 		

Factores de Protección	Son los recursos personales, sociales, institucionales o comunitarios que favorecen el bienestar psicológico, reducen el impacto del estrés académico, la aparición de trastornos mentales y fortalecen la capacidad de afrontamiento de los estudiantes (Morales, 2025).	Individual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presencia de estrategias de afrontamiento saludables. ▪ Capacidad para regular y expresar adecuadamente las emociones. ▪ Autoeficacia académica. ▪ Estilo de vida saludable. ▪ Habilidades para la resolución de problemas y toma de decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación participante, no participante. ▪ Entrevista semiestructurada. ▪ Grupos focales. 	Independiente
		Familiar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presencia de apoyo emocional. ▪ Acompañamiento y motivación familiar hacia el desarrollo académico. ▪ Ambiente familiar estable y armonioso. 		
		Social-colectivo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Redes de apoyo entre amigos. ▪ Relaciones interpersonales positivas dentro de la carrera. ▪ Sentido de pertenencia. ▪ Participación en actividades extracurriculares. 		

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámicas grupales colaborativas y respetuosas. ▪ Disponibilidad de espacios seguros para expresar experiencias y emociones. 		
		Institucional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acceso a servicios de apoyo psicológico. ▪ Acompañamiento docente. ▪ Metodologías pedagógicas inclusivas y motivadoras. ▪ Programas institucionales de promoción de la salud mental. ▪ Infraestructura adecuada que favorezca ambientes de estudio saludables. ▪ Canales efectivos para expresar inquietudes o necesidades académicas. 		

Nota: Elaborado por Deina Defaz Bermeo.

2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para garantizar la rigurosidad del proceso investigativo y la obtención de información pertinente, los procedimientos de recolección de información se orientaron a captar tanto las expresiones individuales como las dinámicas colectivas que emergen en el contexto académico, permitiendo describir e interpretar la complejidad del entorno estudiantil desde una perspectiva integral. Por ende, las principales técnicas aplicadas fueron:

- **Observación participante:** Sanjuán (2019) señala que esta modalidad implica la observación acompañada de la participación directa del observador en la vida cotidiana de los sujetos, su objetivo principal es recabar información a partir de una interacción con los sujetos, la menos intrusiva posible pero directa y sistemática, en el medio natural en el que tiene lugar su vida y, por tanto, los fenómenos que interesan, dentro de la investigación, la técnica se aplicó por medio de la interacción del investigador en diversos espacios y actividades académicas, esto permitió identificar comportamientos, dinámicas grupales, expresiones emocionales y situaciones cotidianas vinculadas a posibles factores de riesgo o de protección para la salud mental, es por esto que, la observación facilitó una comprensión del fenómeno, desde el interior del contexto universitario, esto permitió captar gestos, conductas y ambientes que no siempre son verbalizados.
- **Observación no participante:** Esta técnica permitió al investigador registrar de forma discreta y sin intervenir, las interacciones, actitudes y comportamientos de los estudiantes dentro del contexto universitario. En este sentido, se pudo identificar situaciones problemáticas, ambientes tensos, dinámicas grupales y factores del entorno institucional

que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes, manteniendo una postura externa y objetiva durante la observación.

- **Entrevistas semiestructuradas:** Díaz et al. (2013) postulan que, las entrevistas semiestructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, las cuales pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. Las entrevistas se aplicaron a un grupo intencional de estudiantes, permitiendo explorar en profundidad sus experiencias, percepciones y emociones relacionadas con la salud mental universitaria. Este tipo de técnica ofreció flexibilidad para profundizar en temas emergentes, facilitando la obtención de información detallada sobre factores de riesgo, estrategias de afrontamiento, recursos de apoyo y condiciones personales o académicas que influyen en el bienestar. Las entrevistas fueron guiadas por un guion base, adaptado según el discurso de cada participante.
- **Grupos Focales:** Hamui & Varela (2013) mencionan que, es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos; esta técnica es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción. En la presente investigación, esta técnica se desarrolló con estudiantes de distintos niveles académicos, con el propósito de obtener una visión colectiva sobre las problemáticas y recursos asociados a la salud mental. La interacción entre los participantes permitió identificar coincidencias, diferencias y percepciones compartidas, así como dinámicas grupales que evidenciaron elementos significativos del entorno académico. Para asegurar

la pertinencia, coherencia y calidad de los instrumentos utilizados en la recolección de información, se realizó un proceso de validación cualitativa mediante el juicio de profesionales. Este procedimiento permitió evaluar la claridad, relevancia, adecuación metodológica y congruencia de los ítems presentes en las guías de observación, entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Los profesionales encargados revisaron la estructura, el lenguaje y la correspondencia entre los objetivos del estudio y las preguntas planteadas. A partir de sus observaciones se realizaron los ajustes necesarios, garantizando que los instrumentos fueran comprensibles para los participantes, coherentes con el enfoque cualitativo y capaces de captar información profunda y significativa para el análisis del tema estudiado.

2.6. Procedimientos de la Investigación

En primera instancia se organizó un encuentro formal con representantes de la carrera SMCH025 en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, con la finalidad de socializar el proyecto de investigación y explicar su alcance. Durante esta reunión se brindó información general sobre el estudio, destacando los objetivos generales y específicos, así como la relevancia de abordar la salud mental en el contexto universitario. A partir de este acercamiento, se obtuvo la autorización institucional y el respaldo necesario para el desarrollo de la investigación, lo que permitió contar con las facilidades requeridas para la ejecución del trabajo de campo.

Posteriormente, se llevó a cabo una primera fase de observación, orientada a lograr un acercamiento inicial a la realidad de los estudiantes y a identificar patrones de comportamiento relacionados con su salud mental. Para este propósito, se elaboró una ficha de observación que permitió registrar información desde aspectos generales hasta condiciones más específicas vinculadas al bienestar psicológico. Durante esta fase se utilizaron diversos recursos de apoyo,

tales como cuadernos de notas, fichas de registro, grabaciones de audio y dispositivos móviles para el registro visual, los cuales facilitaron la sistematización de la información observadas, así de igual forma, se consideraron elementos del entorno académico como factores sociales, culturales y económicos que inciden en la calidad de vida y en la salud mental de los alumnos.

En base a la planificación de los horarios de observación, se considera fundamental, debido a que permitió seleccionar momentos y espacios adecuados sin interferir en las actividades académicas de los participantes, en tal caso, se favoreció la generación de interacciones espontáneas e informales con estudiantes de distintos niveles académicos de la carrera.

Dentro de la primera etapa se aplicó la técnica del observador no participante, conocida como técnica del vagabundo, donde el investigador mantuvo una presencia discreta dentro del entorno universitario, con el objetivo de minimizar la alteración de la conducta natural de los estudiantes, en tal caso, la información recolectada se registró de manera sistemática en una guía de observación semanal y en un diario de campo, esto permitió consignar de forma detallada de hechos relevantes, así mismo, las situaciones específicas, y con el consentimiento previo de los participantes, se realizaron grabaciones de audio para complementar los registros escritos.

En una segunda etapa, se desarrolló la observación participante, lo que permitió establecer un contacto cercano con los estudiantes. Para ello, se identificaron momentos oportunos, como los espacios libres entre clases o al finalizar las jornadas académicas, respetando siempre el normal desarrollo de sus actividades. Esta fase resultó clave para identificar a estudiantes de diferentes niveles que, por la riqueza de sus experiencias, pudieron convertirse en informantes clave para profundizar en las condiciones y situaciones asociadas a factores de riesgo y protección en la salud mental.

Como parte de este proceso, se elaboraron preguntas orientadoras que sirvieron de apoyo durante los primeros intercambios, procurando que estas no resultan invasivas y facilitaran una conversación fluida. Dichas preguntas abordaron aspectos generales relacionados con las problemáticas, necesidades y dinámicas propias de la carrera que podrían estar influyendo en el bienestar psicológico de los estudiantes.

En una tercera fase, se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas a los informantes clave identificados, con el objetivo de profundizar en las problemáticas evidenciadas durante la observación. Para ello se diseñó un guion organizado por bloques temáticos, construido a partir de los aspectos relevantes relacionados con la salud mental universitaria, entonces, las entrevistas se llevaron a cabo en fechas y horarios según la disponibilidad de los participantes, esto permitió un desarrollo adecuado del proceso y favoreció la apertura en el discurso.

Luego, se conformaron los grupos focales, quienes fueron seleccionados a los participantes tomando en cuenta criterios de heterogeneidad en cuanto al nivel académico y sexo, aquel criterio permitió identificar diferencias en las percepciones y prioridades entre estudiantes de niveles iniciales y avanzados, antes de su ejecución, se socializó nuevamente el propósito del estudio y se explicó el consentimiento informado, asegurando la participación voluntaria y consiente de los estudiantes. Durante los grupos focales se aplicaron estrategias como la jerarquización de problemáticas, lo que facilitó el análisis colectivo y la construcción de acuerdos en torno a las situaciones que afectaban la salud mental.

Finalmente, es importante señalar que toda la información recolectada fue utilizada exclusivamente con fines académicos, respetando los principios éticos de confidencialidad, anonimato y codificación de los datos, y bajo la supervisión del tutor académico responsable.

2.7. Estrategia de análisis

El tratamiento de los datos recolectados se realizó bajo criterios estrictos de anonimato y confidencialidad, con la finalidad de resguardar la identidad y la privacidad de los participantes a lo largo de todo el proceso investigativo, considerando que, en ningún momento se solicitaron datos personales tales como los nombres, apellidos, número de identificación, direcciones o contactos, aquello permitió que los estudiantes expresaran sus experiencias y percepciones con mayor libertad y confianza, aquello evito la generación del temor a posibles repercusiones, entonces, cada participante fue identificado mediante un código alfanumérico, asignado al momento de su intervención, aquello ayudo a la organización y sistematización de la información sin establecer vínculos con su identidad personal.

Con base en el carácter cualitativo y fenomenológico del estudio, el análisis de los datos se desarrolló por medio de un proceso sistemático de análisis de contenido, siguiendo las etapas de codificación abierta, axial y selectiva, en primera estancia, las entrevistas semiestructurales, los registros de observación y los grupos focales fueron transcritos de manera lineal, por consiguiente, la información se organizó en unidades, esto permitió una primera aproximación comprensiva al material empírico.

La codificación abierta permitió identificar conceptos clave, ideas recurrentes y significados emergentes vinculados a la salud mental de los estudiantes. Posteriormente mediante la codificación axial, se establecieron relaciones entre dichas categorías, agrupándolas en ejes de análisis más amplios que facilitaron la comprensión de los factores de riesgo y protección.

Finalmente, la codificación selectiva integro estas categorías en núcleos interpretativos, coherentes con los objetivos del estudio y con el marco teórico planteado.

Po ello, el análisis se consolido a través de una triangulación metodológica, contrastando la información recolectada por medio de distintas técnicas de recolección empleadas, en base al procedimiento, se permitió fortalecer la consistencia interpretativa del estudio, al posibilitar la comparación de perspectivas individuales y colectivas, así como la identificación de convergencias y divergencias en los discursos, no obstante, como efecto, se logró una comprensión más precisa y contextualizada de los factores de riesgo y factores protectores asociados a la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCII025.

2.8. Criterios de rigor científico descripción de Tratamiento de Datos

Validez de la Investigación

La validez del estudio se garantizó mediante la aplicación de la triangulación de técnicas, comprendida como la comparación, contraste e integración de la información obtenida a través de diversas técnicas de recolección de datos, tales como la observación, las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales. Este procedimiento permitió analizar el fenómeno desde múltiples perspectivas, reduciendo el riesgo de sesgos derivados de una única fuente de información y fortaleciendo la credibilidad de los hallazgos.

En tal caso, la triangulación facilito la identificación de patrones recurrentes, la convergencia de significados y la validación de categorías emergentes, aquello contribuyó a una comprensión más profunda y coherente de los factores de riesgo y de protección asociados a la salud mental de los estudiantes, de tal modo que, se reforzo la consistencia interna del estudio y la coherencia entre los datos empíricos.

De forma complementaria en el estudio se llevó a cabo un proceso de devolución y contrastación de los resultados, aquello por medio de los hallazgos fueron revisados a nivel institucional, permitiendo verificar la fidelidad interpretativa del análisis, el procedimiento contribuyo a asegurar que las conclusiones elaboradas reflejaran de manera óptima las experiencias y percepciones expresadas por los participantes.

Manejo de Datos

Los datos obtenidos fueron registrados mediante fichas de observación, notas de campo, grabaciones de audio y formularios impresos correspondientes a entrevistas y grupos focales. Toda la información recopilada fue sistematizada y organizada en una base de datos electrónica protegida mediante contraseñas, mientras que los registros físicos se resguardaron en un espacio con acceso restringido.

La investigadora principal fue la encargada del ingreso, organización, análisis y resguardo de los datos, limitando el acceso exclusivamente al equipo de investigación autorizado, lo que garantizo en todo momento la confidencialidad de la información, en tal caso, para preservar el anonimato de los estudiantes.

Al finalizar el análisis y cumplidos los fines académicos de la investigación, los registros originales que contenían información sensible, como grabaciones de audio y notas de campo identificables, fueron eliminados de manera segura, solamente se conservan los datos codificados y anonimizados necesarios para fines de respaldo académico. Este procedimiento no representó un riesgo para los participantes, ya que no es posible vincular la información analizada con identidades de cada uno de ellos.

Los participantes otorgaron su consentimiento informado, en el cual se detalló los objetivos de estudio, el uso académico de la información y sus derechos en relación con la

confidencialidad, la privacidad y la participación voluntaria. En consecuencia, la investigación se desarrolló conforme a los principios éticos y científicos vigentes para estudios con seres humanos, respetando los criterios de responsabilidad, respeto y protección de los participantes.

2.9. Consideraciones Éticas

La investigación se desarrolló en coherencia con los principios éticos que orientan los estudios cualitativos en el ámbito de las ciencias sociales y de la salud, priorizando en todo momento el respeto, la dignidad, la autonomía y el bienestar integral de los participantes. Desde la fase de planificación hasta la conclusión del trabajo de campo, se procuró que cada decisión metodológica estuviera sustentada en criterios éticos que garantizan la protección de los estudiantes involucrados en el estudio,

Previo al inicio de la recolección de información, se aplicó un proceso de consentimiento libre e informado, mediante el cual se explicó de manera clara y comprensible a los participantes los objetivos de la investigación, el alcance del estudio, los procedimientos a emplearse y el uso académico de la información obtenida, de igual forma, se informó que la participación era voluntaria y que podía retirarse del estudio en el momento que ellos lo decidieran, sin generar consecuencias académicas.

La confidencialidad y el anonimato se resguardaron por medio de la asignación de códigos alfanuméricos a cada participante, evitando la recopilación de nombre, de la misma forma, se preservó la identidad institucional de la carrera, en tal caso, el procedimiento se realizó de la mano con los principios establecidos en la Ley Orgánica de Protección de Datos personales.

A nivel general, durante el proceso del desarrollo del estudio, se adoptó una postura respetuosa e inclusiva, considerando la diversidad cultural, social y de género de los estudiantes participantes, tomando en cuenta que, todos los datos obtenidos fueron tratados como

expresiones legítimas de sus experiencias, evitando cualquier forma de juicio, distorsión o uso inapropiado de la información proporcionada.

Para finalizar, al concluir los fines académicos de la investigación, los registros de audio y los documentos físicos fueron eliminados, conservándose únicamente la información codificada y anonimizada, tomando en cuenta que, este procedimiento asegura que los datos no representan un riesgo para los participantes, reafirmando la comprensión ética del estudio con la protección de sus derechos, su integridad y su bienestar.

CAPÍTULO 3: RESULTADOS

3.1. Análisis de Resultados General

Este capítulo ofrece una caracterización exhaustiva de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCII025, donde mediante métodos cualitativos como la observación, grupos focales y entrevistas, se revela una realidad compleja en la que intervienen aspectos individuales, familiares, sociales e institucionales.

Desde una mirada integral, los resultados evidenciaron que el contexto universitario y las dinámicas propias de la carrera desempeñaron un papel determinante en la experiencia emocional de los estudiantes, en tal caso, las exigencias académicas, relaciones interpersonales y las condiciones institucionales se relacionan como elementos que influye tanto en la motivación y el rendimiento académico, yendo consigo en el sentido de pertenencia a la carrera.

Considerando así que, uno de los principales hallazgos estuvo relacionado con la presencia de altos índices de estrés académico, los cuales están asociados a la sobrecarga de tareas, la rigidez de los horarios y las exigencias propias del proceso formativo. A ello se sumaron dificultades de adaptación, alimentación. En algunos casos, la necesidad de combinar los estudios con responsabilidades laborales intensificó el desgaste físico y emocional, configurándose como un factor de riesgo relevante para la salud mental.

Asimismo, los estudiantes señalaron deficiencias en la organización académica y en la infraestructura institucional, tales como el deterioro de aulas, condiciones inadecuadas de los servicios higiénicos, falta de ventilación y limitaciones en el acceso a recursos tecnológicos, por ello, en ciertas situaciones generaron un ambiente poco adecuado para el aprendizaje y reforzaron percepciones de desatención y escaso acompañamiento institucional.

Otro punto relevante y significativo fue la presencia de experiencias de violencia psicológica ejercida por parte de diversos docentes, se manifestó a través de comentarios desacreditadores, actitudes autoritarias y estilos de comunicación poco empáticos, es por esto que, el tipo de interacción tuvo impacto negativo en la autoestima y la autoconfianza de los estudiantes, incrementando sentimientos de ansiedad, inseguridad y desmotivación, lo que contribuyó a la construcción de un clima emocional tenso dentro del espacio académico.

De esta forma, se identificó una limitada cohesión social y un bajo sentido de pertenencia entre los estudiantes, la escasez de espacios recreativos, actividades integradoras y canales efectivos de comunicación dentro de la unidad de análisis, dicha situación favoreció el aislamiento y redujo la participación estudiantil, aquello debilitó las redes de apoyo que afrontan las demandas académicas y emocionales.

Aquello permitió visibilizar el impacto de las desigualdades económicas, específicamente en estudiantes foráneos, con responsabilidades familiares o que desempeñan actividades laborales yendo de la mano a sus estudios, dichas condiciones limitaron el acceso equitativo a recursos básicos como alimentación, transporte, materiales académicos y tiempo de estudio, incrementando el malestar emocional y afectando al área académica.

Sin embargo, los factores de riesgo identificados, se dieron luz con diversos factores de protección que contribuyeron a mitigar el impacto del malestar psicológico, uno de ellos se destacó como lo es el apoyo familiar, las relaciones de amistad, la resiliencia individual, la presencia de un pequeño grupo de docentes con actitudes empáticas y el acompañamiento brindado por el Departamento de Bienestar Universitario (DBU). Estos elementos representaron recursos significativos para el afrontamiento de las dificultades, evidenciando oportunidades para

el fortalecimiento de estrategias de prevención e intervención en salud mental dentro del contexto universitario.

3.2. Análisis por Dimensiones y Categorías

Con la finalidad de interpretar los resultados de forma objetiva se agruparon las respuestas en cuatro fracciones de acuerdo con los bloques temáticos utilizados en las técnicas de recolección de información, las cuales son:

- **Fracción individual:** Hace referencia a que la causa de las problemáticas son las mismas acciones que realiza el individuo, las características personales que influyen en la interacción con el entorno, los procesos internos que determinan el comportamiento. Estos elementos comprenden la capacidad para resolver conflictos, actitudes y valores, habilidades y capacidades cognitivas, salud mental, motivaciones y creencias, economía, entre otros.
- **Fracción familiar:** Se identifica a individuos que muestran una actitud crítica, en base a las estructuras y dinámicas familiares, evidenciando que los problemas que existen en este círculo afectan a los demás ámbitos de la persona.
- **Fracción social-colectivo:** Se basan en la estructura que relaciona los elementos sociales y culturales que son determinantes en la vida de los estudiantes, así se incluye a las organizaciones sociales, roles jerarquías y relaciones de poder, redes de apoyo, sentido de pertenencia e identidad, historia y tradiciones, discriminación y prejuicios sociales.
- **Fracción institucional:** Son los factores normativos y estructurales en la calidad del establecimiento universitario. Abordando aspectos de infraestructura física, el acceso tecnológico, los recursos y la organización administrativa, creen firmemente que es por causa de esta que existen las problemáticas.

Conocimiento Salud Mental en la Comunidad Universitaria

Las opiniones de los participantes revelaron un panorama complejo y multifacético en relación con la fracción individual-colectiva. Desde sus propias experiencias los estudiantes describieron la salud mental como una vivencia atravesada por altos niveles de estrés, ansiedad vinculada al ámbito académico y una sensación persistente de cansancio emocional. Los relatos recogidos pusieron en evidencia que las exigencias académicas, en numerosos casos, sobrepasaron los recursos personales de afrontamiento, situación que se manifestó con mayor intensidad en los estudiantes de los primeros niveles de la carrera.

En este sentido el estrés no fue percibido como una reacción momentánea, sino como un estado sostenido en el tiempo, el cual incidió negativamente en si bienestar psicológico, en la motivación académica y en el deseo de continuidad en los estudios.

Asimismo, la dificultad para adaptarse al contexto universitario emergió como un factor relevante en la afectación individual, dado que el tránsito del colegio a la educación superior fue experimentando como proceso abrupto, generando sentimientos de inseguridad, frustración y temo al fracaso, aspectos que impactaron de manera directa en la construcción de la autoestima académica.

VERBATIMS

“Creo que la salud mental en la comunidad universitaria es un tema poco conocido y algo lamentablemente, mmuchos estudiantes enfrentan estrés constante por las exigencias académicas, problemas económicos y personales, por lo que se puede deteriorar su bienestar emocional”.

(Participante 01- Entrevista).

“Mi opinión personal es más basada en lo que tenemos, distintos problemas cuando nos estresamos demasiado, cuando nos frustramos por alguna materia que no podemos y sentimos que no estamos capacitados”.

(Participante 04- Entrevista).

“No tengo mucha experiencia de eso, ya que la única experiencia que tengo de eso fue cuando me hicieron una entrevista de salud mental en la postulación de la Armada. Pero ya me dijeron que opción y era más razonamiento lógico”.

(Participante 09- Entrevista).

“Creo que algo que influye mucho en la carrera es el estrés que genera, también, uno siempre como que piensa que en cualquier momento se va a retirar, y esto afecta la salud mental bastante, también que como se da un salto del colegio a la universidad, se vienen con bastantes deficiencias y poco conocimiento que hacen que no la reciban tan bien la carrera.

(Participante 01- Grupo focal).

“Por eso uno termina con un parcial bajo, por así decirlo, también por la carga académica, hay que tener en cuenta que también existe una alta carga aquí”.

(Participante 03- Grupo focal).

Factores de Riesgo

El análisis de la información obtenida a través de entrevistas a profundidad y grupos focales evidenció que los factores de riesgo que afectan la salud mental de los estudiantes no se presentan de manera aislada, sino que interactúan entre sí, configurando una experiencia académica caracterizada por estrés, ansiedad, desgaste emocional y sensación de vulnerabilidad. A continuación, se analizan estos factores de acuerdo con los discursos de los participantes.

Dimensión Individual

En el ámbito individual, los principales factores de riesgo identificados en los estudiantes son el estrés académico persistente, acompañado de ansiedad, inseguridad personal, baja autoconfianza académica y dificultades de adaptación a la vida universitaria. De este modo, la carga académica, la falta de tiempo para completar las tareas asignadas, las expectativas altas impuestas, dificultades para organizar su tiempo de forma eficiente debido a los horarios inflexibles existentes repercute en una vivencia interna marcada por la presión constante, el miedo al fracaso, la percepción de no estar suficientemente preparados para afrontar las exigencias de la carrera y los hábitos alimenticios inadecuados que reducen la capacidad de concentración y la energía, lo que disminuye la eficiencia cognitiva, a esto, se suma la dificultad para conciliar adecuadamente el sueño, que afecta los procesos de memoria, atención y aprendizaje exacerbando síntomas de fatiga, estrés y ansiedad.

Además, manifestaron que su experiencia previa con temas de salud mental ha sido prácticamente inexistente, lo que limita la capacidad para reconocer y manejar el malestar emocional.

VERBATIMS

“Sería el estrés, las bajas calificaciones, dificultades para realizar las tareas, ansiedad”.

(Participante 01 – Entrevista).

“Creo que algo que influye mucho en la carrera es el estrés que genera, también, uno siempre como que piensa que en cualquier momento se va a retirar, y esto afecta la salud mental bastante”.

(Participante 01 – Grupo focal).

“Como se da un salto del colegio a la universidad, se vienen con bastantes deficiencias y poco conocimiento que hacen que no la reciban tan bien la carrera”.

(Participante 01 – Grupo focal).

“La ansiedad, creo que muchas personas que tienen problemas, no sé si sea lo principal, pero creo que la mayoría caen en ansiedad entonces la ansiedad es un punto de verdad bastante delicado”.

(Participante 07 – Entrevista).

“El estar lejos del núcleo familiar, la sobrecarga que uno se pone, las exigencias que día a día estamos poniéndonos”.

(Participante 10 – Entrevista).

Esto evidenció que la salud mental ha sido abordada de forma superficial o instrumental en etapas anteriores, sin un acompañamiento real que permita al estudiante desarrollar habilidades de autorregulación emocional. Como consecuencia, al enfrentarse a un contexto universitario altamente demandante, el estudiante carece de herramientas para identificar, expresar y manejar adecuadamente el estrés y la ansiedad.

Dimensión Familiar

En el nivel familiar, los factores de riesgo se relacionan principalmente con la presión familiar, las responsabilidades adicionales y la falta de comprensión del proceso universitario. Algunos estudiantes deben cumplir simultáneamente roles académicos y familiares, lo que incrementa la carga emocional y el agotamiento. Los estudiantes provenientes de entornos con menor acceso a recursos económicos suelen enfrentar dificultades para cubrir necesidades básicas como alimentación, transporte y materiales educativos, lo que reduce su capacidad para concentrarse en sus actividades académicas, a esto se suma que, a menudo deben asumir

responsabilidades laborales para apoyar a sus familias, lo que limita el tiempo disponible para el aprendizaje y genera mayor estrés.

VERBATIMS

“Tengo un hijo que ya tiene 16 años, él no sé por qué, no sé, se le han salido un montón de enfermedades, y para mí ese es el factor de riesgo que más tengo, porque aparte de que uno se desanima, aparte de eso uno tiene que económicamente estar ahí, ahí, ahí, para que él pueda estar bien”.

(Participante 03 – Entrevista).

“Las situaciones económicas, las desigualdades que pueden llegar a existir, enfermedades de algún familiar influye también en nuestro bienestar”.

(Participante 10 – Entrevista).

“Los problemas familiares que se ven en casa, creo que eso influye mucho en como uno se siente emocionalmente dentro de lo que es la carrera”.

(Participante 01– Grupo Focal).

Dimensión Social-colectiva

En la dimensión nivel social-colectiva, los factores de riesgo asociados a la salud mental de los estudiantes configuraron partir de las dinámicas relacionales, el clima académico compartido y la calidad de las interacciones entre pares, así como de la limitada consolidación de una cultura comunitaria dentro de la carrera, por otra parte, los discursos de los alumnos permitieron analizar y comprender que el malestar emocional no se vive únicamente a nivel individual, sino que se construye de manera colectiva en un entorno universitario percibido como fragmentado, poco integrador y altamente demandante.

Desde la postura de la baja cohesión social entre los estudiantes emergió como una cualidad específica a la universidad más como un espacio de tránsito que como una comunidad de aprendizaje y apoyo en varios casos. Esta dinámica limitó la construcción de vínculos significativos, los cuales resultan fundamentales para el apoyo emocional y académico. Los participantes señalaron una marcada desconexión entre estudiantes de distintos niveles, situación que persistió a pesar de la existencia de representantes estudiantiles por semestre, ya que el liderazgo fue percibido como insuficiente para promover la participación activa y el trabajo colaborativo. Como consecuencia, se evidenció una baja implicación en actividades colectivas y extracurriculares, lo que afectó negativamente el sentido de pertinencia, generando sentimientos de aislamiento, desmotivación y escaso respaldo social, tanto por parte de sus pares como del entorno académico en general.

VERBATIMS

“Dificulta socializar y establecer redes de apoyo con otros estudiantes”.

(Participante 01– Entrevista).

“Es algo bueno porque así la carrera se hace menos pesada, aunque hay compañeros que realmente no se integran y no apoyan a los demás, suelen ser demasiados individualistas, por ejemplo, yo a tengo como 3 enemistades debido a eso”.

(Participante 03– Entrevista).

No participo en actividades debido a mi trabajo y muchas veces desconozco de dichas actividades.

(Participante 05– Entrevista).

“La carrera como tal es bonita, pero el lugar personalmente es como apagado, igual las personas creo, como que llegan y se van, no conviven, y bueno tampoco hay espacios para convivir”.

(Participante 06– Grupo focal).

Esto quiere decir que, el espacio universitario no está siendo experimentado como un entorno social protector, sino como un lugar funcional y despersonalizado. Desde un punto de vista fenomenológica, la vivencia genera sensaciones de aislamiento, a pesar de estar rodeados de otros estudiantes, lo cual incrementa la vulnerabilidad emocional ante el estrés académico.

Yendo de la mano con lo anterior, se evidencia como factor de riesgo la debilidad de las redes de apoyo entre pares, debido a que los estudiantes manifestaron que el apoyo mutuo es limitado y que predomina una lógica individualista por separado, donde cada estudiante enfrenta las exigencias académicas de manera aislada. Esta situación reduce la posibilidad de compartir experiencias, expresar emociones o recibir contención emocional en momentos de crisis.

VERBATIMS

“Son muy pocos los que encuentran redes de apoyo en sus compañeros de carrera”.

(Participante 03– Grupo focal).

“No interactué mucho, pero igual si me siento bien”.

(Participante 09– Grupo focal).

“Realmente como ya dijeron algunos, mucha interacción no hay, y quizás eso hace que algunos se sientan más solos y se aislen”.

(Participante 07– Grupo focal).

“Yo creo que como tal no hay mucho apoyo de ese tipo aquí en la Carrera, todo es muy técnico”.

(Participante 05– Grupo focal).

“Claro eso es verdad, y por lo tanto pues cada quien, en su mundo, en su vida, por eso tal vez no hay mucha interacción entre compañeros, porque no hay espacios donde poder establecer una amistad, y el curso es mas de trabajos y clases, entonces no creo que es el lugar específico como para hacer muchos amigos y así, también es porque cada persona es muy en lo suyo”.

(Participante 07– Grupo focal).

La ausencia de redes de apoyo consolidadas se reflejó en la falta de espacios de confianza, donde los estudiantes pudieran expresar abiertamente sus emociones, compartir experiencias similares o intercambiar estrategias para afrontar las exigencias académicas. Esta carencia fue asociada por los participantes con un incremento de sentimientos de soledad, frustración y desgaste emocional, los cuales tendieron a identificarse durante los periodos de mayor carga académica, cuando el acompañamiento social resulta especialmente necesario.

Por su parte, los discursos evidenciaron la presencia de una competitividad implícita dentro de la carrera, debido a la existencia en comparaciones constantes entre compañeros, temor a quedarse rezagados y una limitada disposición al trabajo colaborativo, en este aspecto, si bien esta dinámica no siempre se expresó de manera directa, los estudiantes percibieron que el entorno académico privilegiaba el rendimiento individual, yendo por encima del apoyo colectivo, siendo esto de gran impacto en el clima emocional compartido. En este contexto, el malestar psicológico tendió a ser internalizado y silenciado, reduciendo las posibilidades de búsqueda de apoyo y aumentando el riesgo de ansiedad persistente y estrés de carácter crónico.

Dimensión Institucional

Los factores de riesgo se configuran a partir de la estructura organizativa, las prácticas académicas, la relación docente–estudiante, la gestión administrativa y la escasa

institucionalización del cuidado de la salud mental, dentro de este aspecto se evidencia como lo relatado por los participantes permite evidenciar que la institución fue percibida no como un espacio contenedor del bienestar psicológico, sino como un entorno altamente exigente, en determinados momentos, emocionalmente invalidante en varias ocasiones.

Es por esto que, los estudiantes relataron que la desorganización académica se expresó en mayor escala dentro de los horarios extensos, clases consecutivas sin pausas suficientes, acumulación de contenidos y una planificación pedagógica percibida como inadecuada, teniendo en cuenta que, estas condiciones fueron asociados con un aumento del cansancio mental, dificultades para mantener la concentración y sentimientos persistentes de frustración, en tal caso, no se generaban las condiciones necesarias para un aprendizaje significativo y equilibrado.

A nivel general, las deficiencias en la infraestructura institucional también surgieron como un factor que incidió en el bienestar emocional, en base las aulas con escasa ventilación, espacios reducidos, baños en mal estado y la ausencia de áreas recreativas o de descanso que permitieran que ellos tomaran descansos en lugares cercanos a sus aulas, por ello, los participantes señalaron que estas condiciones físicas influyeron negativamente en su estado emocional y cognitivo, generando sensaciones de incomodidad, irritabilidad y agotamiento, lo cual terminó reforzando el malestar experimentando durante la jornada académica.

VERBATIMS

“Si ya no alcanzamos a ver una clase, se acumulan las clases, y en la clase siguiente nos toca verlas, ocasionalmente tres clases seguidas en un mismo día. Y pues es más estrés, porque son temas seguidos que toca entender y es imposible por su contenido y dificultad”.

(Participante 03– Grupo focal).

“Claro la infraestructura afecta bastante porque yo por lo menos aquí es muy pequeña y es como que no dan ganas de estar aquí las aulas están, en algunos aires no funcionan y hace mucho calor así sea que haya luz, no haya luz, pero los aires no funcionan de igual no tienes esa capacidad de concentrarte bien porque tú dices, prefiero irme a otro lado normalmente aquí, yo si tengo que hacer algo, yo no lo hago aquí yo me voy a otro lado simplemente a la casa de un amigo, pero aquí no”.

(Participante 08– Entrevista).

“El no tener una buena higiene dentro de las carreras, la falta de agua que actualmente existe, el egoísmo que tenemos entre compañeros mismos”.

(Participante 09– Entrevista).

“Deben implementar áreas de descanso dentro de la carrera así sea solo para sentarse, eso nos hace falta bastante”.

(Participante 10– Entrevista).

Otro factor institucional crítico es la violencia psicológica ejercida por algunos docentes, manifestada a través de comentarios descalificadores, actitudes poco empáticas y prácticas pedagógicas autoritarias. Este tipo de interacciones tiene un impacto profundo en la autoestima académica de los estudiantes y refuerza sentimientos de incapacidad e inseguridad.

VERBATIMS

“Las consecuencias cuando los estudiantes piden ayuda y los docentes no escuchan, solo juzgan y son arrogantes”.

(Participante 06– Entrevista).

“Hay docentes que son tipo homofóbicos que tal vez no aceptan que existan alumnos así y los rechazan y ahí es donde vienen los problemas de que los alumnos pues no tienen buenas notas

bajan sus los hacen. Tienen miedo y en fin hacen que ellos tomen otras decisiones y no los incluyen a los demás, sino que los departan”.

(Participante 07– Entrevista).

Estas experiencias no solo impactaron de manera inmediata en el rendimiento académico, sino que se interiorizaron como huellas emocionales que influyeron en la forma en que los estudiantes se percibieron a sí mismos dentro del espacio universitario. Los participantes expresaron que las prácticas docentes descalificadoras o poco empáticas afectaron su confianza, autoestima académica y sentido de competencia, generando inseguridad frente a sus capacidades.

En este aspecto, la ausencia de mecanismos institucionales claros para regular o sancionar dichas conductas se interpreta como una forma de permisividad, posicionando a la institución como un actor que, de manera indirecta, contribuyó a la reproducción del malestar en los jóvenes.

A nivel general, se evidenció una escasa visibilización y difusión de los servicios de apoyo psicológico y bienestar estudiantil, debido al desconocimiento generalizado sobre su existencia, funciones y formas de acceso a los servicios de apoyo como lo es el DBU. Esta situación limitó significativamente su utilización como recurso de afrontamiento, aun cuando varios estudiantes reconocieron atravesar momentos de malestar emocional.

La falta de información y promoción de estos servicios reforzó la percepción de que la salud mental no constituía una prioridad institucional, favoreciendo la normalización del estrés, la ansiedad y el agotamiento como componentes inherentes de la vida universitaria. Desde esta lógica, los estudiantes aprendieron a tolerar el malestar en silencio, sin validar emocionalmente la posibilidad de buscar ayuda profesional como una estrategia legítima de cuidado personal.

VERBATIMS

“El Departamento de Bienestar Universitario yo la verdad no tenía conocimiento”.

(Participante 07– Entrevista).

“Creo que hay apoyo, pero no se habla mucho de eso, sería genial que fuera más accesible o sin tanta espera porque dentro de la carrera se desconoce de algún sitio para recibir apoyo psicológico”.

(Participante 04– Grupo focal).

“Yo la verdad desconozco y no eh visto un apoyo psicológico o emocional por parte de los profesores dentro de la carrera, entonces no sé qué decirte”.

(Participante 05– Grupo focal).

En síntesis, la desorganización académica, la violencia psicológica docente, la falta de empatía, la escasa difusión de servicios de apoyo y las deficiencias en infraestructura configuran un entorno que incrementa significativamente la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes. Desde la experiencia vivida, la institución no cumple un rol protector, sino que, en muchos casos, se convierte en un agente que reproduce y profundiza el malestar emocional.

Factores de Protección

El presente apartado analiza los recursos personales, familiares, sociales e institucionales que contribuyen al bienestar psicológico y a la permanencia estudiantil, organizado por dimensiones para comprender cómo estos factores actúan como elementos de apoyo frente a las exigencias académicas.

Dimensión Individual

Los factores de protección identificados en esta dimensión se vincularon principalmente con recursos personales como la motivación interna, la residencia, la capacidad de proyectarse a futuro y el esfuerzo consciente por permanecer en la carrera, incluso frente a las dificultades

académicas y emocionales experimentadas. Los discursos de los estudiantes evidenciaron que, aun dentro de un contexto percibido como altamente demandante, lograron movilizar recursos internos que les permitieron sostener su trayectoria formativa y afrontar el estrés académico de manera adaptativa.

Un factor protector altamente significativo fue la motivación intrínseca, que se asocia al interés genuino por la carrera como a las expectativas de crecimiento personal y desarrollo profesional, ya que, los alumnos participantes señalaron que esta motivación funciona como un amortiguador emocional frente al desgaste cotidiano, aquello permitió otorgar sentido al esfuerzo académico y resignificar las exigencias como parte de un proyecto personal a largo plazo.

VERBATIMS

“La confianza, el compromiso conmigo mismo, más que todo eso”.

(Participante 09– Entrevista).

La familia, amigos, compañeros y hasta incluso la pareja también.

(Participante 10– Entrevista).

“Diría que estoy bastante bien, a pesar de la carga de trabajo, y todo lo académico, creo que es más la satisfacción de avanzar y ver resultados me da mucha motivación en la carrera”.

(Participante 02– Grupo focal).

“Entonces llego cansada a veces, pero yo siento que más que todo es tener una motivación para seguir haciendo las cosas”.

(Participante 01– Grupo focal).

“Uno de los recursos que yo considero que me ayudan en estos casos, son mis amigos, motivarme por desarrollarme profesionalmente y hacer algo creativo me relaja mucho”.

(Participante 03– Grupo focal).

De esta forma, se identificó la resiliencia individual como un recurso clave donde los estudiantes desarrollan estrategias personales para enfrentar el estrés, como la autoexigencia, la persistencia y la capacidad de adaptarse a contextos adversos, y, a pesar de que, estas estrategias no siempre son saludables, les permite mantenerse dentro del sistema académico.

Otro elemento protector es la conciencia del propio proceso, donde algunos participantes reconocieron sus limitaciones y buscan mejorarlas progresivamente, lo que favorece una autopercepción más realista y menos punitiva.

Dimensión Familiar

Los factores de protección a nivel familiar se manifestaron específicamente a través del apoyo emocional, la motivación constante y el acompañamiento afectivo, aun cuando las familias no siempre comprendan completamente las exigencias académicas de la carrera. Para muchos estudiantes, la familia constituye el principal sostén emocional frente al estrés universitario.

VERBATIMS

“Pues la familia siempre, siempre, siempre, la familia es lo primordial. Sí, ese es mi factor de protección”.

(Participante 03– Entrevista).

“Pasar los días domingos con ellos, donde salimos a comer juntos o simplemente pasar el día en casa, es algo que me ayuda a poder desestresarme y sentirme bien porque estoy junto a ellos”.

(Participante 05– Entrevista).

“Siempre tengo el apoyo de toda mi familia, me escucha, si tengo algún problema pues me tratan de ayudar para solucionar y todo eso”.

(Participante 06– Entrevista).

“Sí, mi familia me apoya demasiado, son los que me dan todo y hacen su mayor esfuerzo para tenerme acá”.

(Participante 10– Entrevista).

“Los domingos familiares, los almuerzos, el salir a pasear o siempre hecho de estar allá un fin de semana me ayuda bastante y nos da un impacto positivo porque al fin estamos todos juntos”.

(Participante 08– Entrevista).

Dentro del acompañamiento emocional, aquel fue valorado por los estudiantes como un elemento que permite que se sientan escuchados, comprendidos y respaldados, lo que contribuye a disminuir la sensación de soledad y a mantener un mayor equilibrio emocional frente a las exigencias, varios relatos, refieren que, la familia apareció como un soporte relevante, no solo desde lo efectivo, sino también a través de apoyo concretos, debido a la colaboración económica o el cuidado de hijos, aspectos que aliviaron parcialmente la carga emocional y académica que enfrentan diversos estudiantes.

Si bien el entorno familiar puede constituirse en un factor de riesgo cuando existen conflictos o falta de comunicación, los relatos evidenciaron que cuando predomina el apoyo afectivo y el dialogo, la familia se convierte en un recurso fundamental para la permanencia en la carrera y el cuidado de la salud mental, fortaleciendo la capacidad de los estudiantes para afrontarlas dificultades del proceso formativo.

Dimensión Social-colectivo

Los factores de protección en el ámbito social se encuentran principalmente en las relaciones de amistad, las redes informales de apoyo entre pares y los espacios de intercambio emocional que se originan de forma espontánea entre algunos estudiantes. Aunque estas redes no

son generalizadas ni institucionalizadas, cumplen un rol fundamental en la contención emocional.

Se puede evidenciar que el simple acto de compartir experiencias similares permite normalizar el estrés y reducir la carga emocional individual, debido a que la identificación con el otro funciona como un mecanismo protector frente a la ansiedad y el aislamiento, pese a que estas redes son limitadas, su existencia demuestra el potencial del colectivo como espacio protector cuando se generan vínculos basados en la solidaridad y la empatía.

Asimismo, se identificó que algunos grupos de estudio y amistades consolidadas favorecen el intercambio de conocimientos, la cooperación académica y el apoyo emocional, fortaleciendo el sentido de pertenencia y disminuyendo el impacto del estrés.

VERBATIMS

“Son los compañeros que te ayudan en lo que tú necesitas, que te tratan de apoyarte en lo que no puedes”.

(Participante 05– Entrevista).

“Por lo general siempre tener unas buenas amistades a mi alrededor ya que si yo comunico con los temas de cortes de luz yo no alcanzo a subir una tarea o no alcanzo a se me fue la luz, lo que hago es escribirles a mis compañeros y decirles sabes que puedes ayudarme ellos me ayudan entonces eso sería por esa parte”.

(Participante 06– Entrevista).

“Yo opino que nos llevamos bien todos, ahí de vez en cuando los compañeros, bueno, tenemos algunas diferencias, pero siempre a finales del día nos llevamos bien”.

(Participante 09– Grupo focal).

“Pues la verdad jamás me he sentido excluida todos somos compañeros y eso se siente, no tenemos ni contras ni ventajas”.

(Participante 02– Grupo focal).

“Mis compañeros si valoran mis aportes, me siento apoyada por ellos”.

(Participante 06– Grupo focal).

Dimensión Institucional

En el nivel institucional, los factores de protección identificados son escasos, pero relevantes, por lo que, entre ellos destacaron la presencia de algunos docentes empáticos, las experiencias positivas en prácticas preprofesionales y la existencia del Departamento de Bienestar Universitario, aunque este último sea poco visibilizado.

Los estudiantes reconocieron que ciertos docentes muestran actitudes comprensivas y flexibles, lo cual tiene un impacto positivo en su bienestar emocional: Estas prácticas docentes generan un ambiente de confianza y seguridad emocional, actuando como un factor protector frente al estrés académico.

VERBATIMS

“La relación entre autoridades, docentes y estudiantes está bien, aunque podría mejorar”.

(Participante 01– Entrevista).

“El círculo social más cercano de uno, el apoyo que solemos recibir por parte de los profesores no es siempre, pero contamos con pocos de ellos para ser escuchados”.

(Participante 10– Entrevista).

“Si existe apoyo, pero solamente de algunos docentes que, si nos entiende y comprenden nuestras situaciones, entre compañeros si se ve una buena interacción”.

(Participante 04– Entrevista).

El análisis de los factores de protección para la salud mental evidenció que estos se presentan de manera limitada y poco fortalecida dentro del contexto académico de la carrera, en vista de que, si bien se identificaron algunos recursos individuales, familiares, sociales e institucionales, estos no se encuentran sistematizados ni articulados de forma consistente, lo que reduce su capacidad de contrarrestar los múltiples factores de riesgo presentes.

Dicha situación contribuyó a que el estrés, ansiedad y el desgaste emocional sean asumidos por los estudiantes como experiencias regulares dentro de la vida, más que como señales de alerta que requieren atención, es por esto que, la ausencia de redes de apoyo consolidadas y la falta de estrategias institucionales se deben orientar al cuidado de la salud mental limitaron las posibilidades de fortalecer la resiliencia estudiantil, es por esto que, como resultado, el bienestar psicológico de los estudiantes se vio afectado, con repercusiones no solo en su estado emocional, sino también en su rendimiento académico.

3.3. Clasificación de Factores de Riesgo y Protección según Dimensiones Temáticas

Tabla 3: *Clasificación de Factores de Riesgo y Protección*

Dimensiones/ Categorías	Factores de Riesgo	Factores de Protección
Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés académico latente. • Ansiedad frente al rendimiento yendo de la mano con el miedo al fracaso. • Dificultades para adaptarse al entorno académico. • Escasez en la educación emocional y poco control para el manejo del estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación personal-individual para culminar los estudios. • Resiliencia. • Proyección profesional con las expectativas de sus futuros.

	<ul style="list-style-type: none"> • Baja autoestima en el ámbito académico y pensamientos de deserción escolar. 	
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Presiones familiares debido al rendimiento académico. • Responsabilidades familiares adicionales como la maternidad, ejecutivas del hogar, etc. • Falta de entendimiento del proceso universitario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo emocional dentro del núcleo familiar. • Motivación y acompañamiento afectivo en el proceso académico. • Apoyo instrumental desde el punto de vista económico o cuidado familiar. • Comunicación familiar positiva.
Social-Colectiva	<ul style="list-style-type: none"> • Escasa cohesión social entre compañeros de clases. • Escaso sentido de pertenencia a la carrera. • Falta de redes de apoyo entre compañeros de la carrera. • Aislamiento social yendo de la mano con relaciones superficiales. • Normalización general entre alumnos sobre el estrés académico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones de amistades. • Apoyo emocional informal entre compañeros de aula. • Grupos de estudio momentáneos. • Espacios de conversación y desahogo entre compañeros de clase.
Institucional	<ul style="list-style-type: none"> • Desorganización académica yendo de la mano con la sobrecarga de horarios estudiantiles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de algunos docentes empáticos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia psicológica y desvalorización por parte de docentes. • Falta de empatía de la institución. • Escasa difusión de servicios de salud mental existentes en la universidad. • Infraestructura inadecuada y pocos espacios recreativos para el descanso de los jóvenes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas preprofesionales como espacio de motivación. • Existencia del Departamento de Bienestar Universitario.
--	---	---

Nota: Elaborado por Deina Defaz Bermeo

Contextualización de las Problemáticas

De acuerdo con las problemáticas identificadas, se logró determinar que dentro de la unidad de análisis enfrentan un malestar en común; el estrés académico, reconocido como el principal por diversos estudiantes, repercutiendo significativamente en el bienestar y rendimiento formativo. De este modo, al enfrentar una sobrecarga de tareas derivada de la alta exigencia académica, se traduce en un aumento considerable del estrés, debido a que no solo deben cumplir con un volumen excesivo de actividades, sino que la falta de recursos para gestionar adecuadamente dichas demandas, la presión familiar y de pares, juega un rol importante en relación a la percepción de éxito o fracaso académico.

Los efectos de la sobrecarga de trabajo no se limitan únicamente al ámbito académico, debido a que, interfieren también en los hábitos alimenticios y de sueño, la presión para cumplir con los plazos y tareas origina desórdenes en los horarios de alimentación y tiempo de descanso, provocando que los estudiantes adopten rutinas poco saludables.

Se plantea como otro de los factores dentro de la jerarquización de problemáticas encontradas, la desorganización en la gestión académica, los estudiantes refieren una

administración y organización débil, lo que conlleva una falta de planificación adecuada, generando dificultades para establecer una comunicación asertiva y efectiva dentro de la comunidad estudiantil, ya sea por los limitados espacios de interacción, como en la deficiencia de los recursos disponibles. En consecuencia, existe un bajo sentido de pertenencia y cohesión social, la ausencia de mecanismos para integrar de manera efectiva a los alumnos en la comunidad educativa contribuye a que muchos se sientan desvinculados y desmotivados, esto ocurre también dentro de los primeros niveles, debido a la poca adaptación a las demandas impuestas por la carrera.

En paralelo, la violencia psicológica o desvalorización ejercida por parte de docentes, que desmeritan el esfuerzo de los estudiantes, proporcionando comentarios menospreciativos que generan sentimientos de insuficiencia y bajo autoconcepto de sí mismos, son desencadenantes del malestar emocional y un factor agravante para el estrés.

Discusión

Los resultados determinan que la salud mental de los estudiantes no puede ser comprendida exclusivamente desde una dimensión individual, sino como una construcción social condicionada por múltiples contextos. Esta perspectiva corresponde con el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987), el cual propone que el desarrollo humano y el bienestar psicológico están establecidos por la dinámica interactiva entre el individuo y los diversos sistemas que lo envuelven (Díaz et al., 2024).

Las investigaciones han manifestado que la población universitaria es principalmente vulnerable a problemas de salud mental debido a las exigencias académicas, los cambios vitales y las presiones sociales propias de esta etapa. En este sentido, Silva et al. (2020) mencionan que el estrés académico es un problema que repercute a nivel físico, emocional y psicológico, lo que

aborda un desequilibrio en el individuo por la presión, la capacidad de afrontarla y la ruptura en las expectativas de aprendizaje.

En tal caso, se refiere como la transición del colegio a la universidad se configura como un momento especialmente sensible, en donde emergen en varios casos las deficiencias académicas previas, elevados niveles de estrés y dificultades de adaptación al nuevo entorno, así lo refieren Duche et al. (2020), basándose en que los problemas de adaptación dicha etapa se asocian con mayores tasas de deserción y menor retención estudiantil.

Se manifiesta en tal caso que, la transición del colegio a la universidad se configuro como un momento crítico en la trayectoria de los jóvenes, el cual está marcado por deficiencias académicas anteriormente presenciadas, elevados niveles de estrés y la dificultad para adaptarse a las nuevas exigencias del entorno universitario, es por esto que, el proceso de transición demanda mayor autonomía, autorregulación y responsabilidad personal, lo cual represento un desafío de alto impacto para muchos estudiantes, teniendo en cuenta que, hay casos donde hay ausencia de redes de apoyo y poca orientación institucional durante esta etapa inicial acentuó las dificultades de afrontamiento, dicho esto, se evidencia como es un riesgo de deserción y disminuyendo las posibilidades de permanencia en la carrera. En este sentido, se refuerza la necesidad de implementar programas de acompañamiento y atención dirigidos específicamente a esta población, con el fin de favorecer una adaptación progresiva y proteger su salud mental.

En consecuencia, los malos hábitos alimenticios y de sueño han sido direccionadas como respuestas negativas al estrés académico y a las exigencias propias de la vida universitaria, que según Rodríguez et al. (2022) señalan que el contexto universitario favorece estilos de vida sedentarios, caracterizados por una alimentación inadecuada y patrones de sueño irregulares, los cuales se ven intensificados por la carga académica, la presión por el rendimiento y la gestión

ineficiente del tiempo. La falta de una alimentación balanceada y de un descanso adecuado incrementa la probabilidad de desarrollar alteraciones físicas y mentales, como fatiga crónica, ansiedad y dificultades de concentración.

Por otro lado, la baja cohesión social, relaciones interpersonales superficiales y una débil red de apoyo entre pares es abordada por Sancho et al. (2021) desde el posicionamiento de integración donde influyen distintos aspectos culturales, además de la capacidad de la carrera y la universidad en el desarrollo de la comunidad. Cuya ausencia fomenta el aislamiento e impacta negativamente a un crecimiento enriquecedor desde lo educativo, disminuye la interacción y debilita el potencial conjunto dentro del entorno.

En el marco de este contexto, la desorganización en cuanto a la gestión académica indica la necesidad de gestionar más allá de la administración, sino de la búsqueda de la solvencia de las necesidades humanas, siendo una actividad a la cual se proyecta desde la carencia y falencia que imposibilita los quehaceres hasta su resolución. Tal visión concuerda con el estudio de Giraldo (2023) donde plantea que una administración ineficiente puede afectar tanto la calidad del aprendizaje como el bienestar emocional, teniendo una falta de claridad en los procesos, bajo sentido de pertenencia, y un problema estructural que repercute en la comunicación, dificultando la construcción de un ambiente propicio para el desarrollo personal y académico.

Corona (2020) menciona que los seres humanos poseen una motivación intrínseca por pertenecer. Las personas no solo buscan establecer relaciones interpersonales, sino también mantenerlas a largo plazo, por ello, los procesos cognitivos, patrones emocionales, comportamientos, aspectos relacionados con la salud y el bienestar influyen significativamente en el sentido de identificación y en todos los aspectos del desarrollo humano.

Por consiguiente, la escasez de reuniones y desorganización impide la coordinación efectiva y la colaboración entre los estudiantes, aislamiento por parte de los líderes, y una deficiencia de alineación en los objetivos y estrategias para las necesidades de la carrera, reduciendo así las oportunidades de participación extracurriculares. Manifiestan Cabello et al. (2023) que, la interacción que el estudiante ejecuta con su entorno social y educativo es un factor determinante en la construcción de su autoconcepto, el cual incide directamente en su desempeño académico de los jóvenes.

Dentro de este aspecto, se refiere como la comunicación se consolida como un elemento central del aprendizaje, puesto que, la manera en que el profesor se comunica con el estudiante es capaz de, fortalecer o debilitar la percepción que este construye sobre sus propias capacidades. De este modo, las interacciones pedagógicas no solo influyen en el rendimiento inmediato, sino que contribuyen a configurar trayectorias académicas y personales que pueden desarrollarse de forma favorable o, por el contrario, presentar mayores desafíos a lo largo del tiempo.

A nivel institucional, los problemas de infraestructura limitan el desarrollo de actividades académicas y priva a los estudiantes de un espacio físico donde puedan interactuar con otros y disfrutar de un ambiente adecuado, tal y como menciona Carrasco (2021) “Una buena infraestructura es esencial para afianzar la seguridad y comodidad de alumnos y maestros a manera de motivación y que genere un buen entorno de enseñanza” (p.11). Existen varias investigaciones que resaltan la necesidad de infraestructura en el proceso educativo y lo relacionan con la mejora del clima institucional, la reducción del absentismo escolar y los problemas disciplinarios, como también el incremento del sentido de pertenencia en los estudiantes y el aumento de la motivación de los docentes (MinEduc,2017).

Adicional a esto, se menciona que la infraestructura es más que paredes y techos, destacando que no solo aloja a estudiantes para que realicen las actividades académicas, sino también que forma parte de las experiencias de aprendizaje. Debido a que, los estudiantes visitan el establecimiento día a día y es ahí donde pasan la mayor parte del tiempo, por tal motivo, estos espacios deben ser diseñados pensando en sus necesidades, donde les ofrezcan oportunidades de movimiento, recreación e interacción social, las cuales son clave del desarrollo integral y la potencialización de las dinámicas de participación para que se conviertan en agentes motivados por el cambio y el crecimiento profesional.

Castro & Morales (2015) señalan que el impacto del ambiente educativo tiene una gran influencia tangible que afecta al bienestar emocional y al rendimiento académico porque un entorno acogedor y estimulante motiva a los estudiantes, mientras que un entorno y condiciones desfavorables pueden llegar a ocasionar estrés y repercutir negativamente en la experiencia educativa.

En relación a los factores de protección, se pudo demostrar que son escasos y poco fortalecidos, lo cual evidencia la necesidad de implementar estrategias institucionales sostenidas que promuevan el bienestar emocional, fortalezcan las redes de apoyo y humanicen los procesos educativos. En línea con Miranda & Alarcón (2021), explican que incluso redes de apoyo pequeñas pueden reducir el impacto del estrés cuando permiten la expresión emocional y la validación de experiencias. Por su lado, Herrera et al. (2023) enfatizan la importancia de los vínculos afectivos en la regulación emocional y la resiliencia como un predictor clave del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Conclusiones

La presente investigación permitió caracterizar de manera integral los factores de riesgos y de protección que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCII025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, evidenciando que este fenómeno no responde a una causa única, sino que se configura a partir de la interacción de dimensiones individuales, sociales, familiares e institucionales. Desde la perspectiva de los propios estudiantes, la salud mental fue comprendida como un proceso dinámico, estrechamente vinculado con el bienestar emocional, la adaptación al entorno universitario y la percepción del apoyo recibido dentro y fuera de la institución, superando una visión reduccionista centrada únicamente en la ausencia de enfermedad.

Los factores de riesgo identificados que destacaron se basaron en el estrés académico persistentes, la sobrecarga de actividades, la presión por el rendimiento, así como las dificultades económicas y los conflictos personales y familiares, por ello, se refiere como los resultados evidenciaron que la presencia simultánea y prolongada de estos factores impacto de forma negativa en el estado emocional de los estudiantes, presentando así sintomatología de ansiedad, desmotivación, agotamiento físico y mental, además de dificultades para concentrarse y sostener el proceso formativo. Asimismo, se constata que la escasa disponibilidad de espacios institucionales orientados a la contención emocional y al acompañamiento psicológico tendió a intensificar estas problemáticas, limitando las posibilidades de afrontamiento oportuno y fortalecimiento del bienestar psicológico.

En contraste, los factores de protección identificados cumplieron un rol fundamental en la preservación y fortalecimiento de la salud mental estudiantil, de la misma forma, el apoyo social, tanto familiar y de amistades cercanas, junto con la resiliencia, las habilidades de

afrontamiento y la participación en actividades extracurriculares, fueron reconocidos por los estudiantes como recursos vital para mantener el equilibrio emocional y afrontar las exigencias académicas, tomando en cuenta que los factores actuaron como elementos que apacigua el estrés, aquello favorece a una mejor adaptación a la vida universitaria y contribuyendo a la permanencia en la carrera.

Yendo al punto de vista teórico, la investigación aporó el análisis de la salud mental de los jóvenes universitarios, por medio de la articulación de los modelos biopsicosocial, ecológico, de salud mental comunitaria y de redes de apoyo, aquello permitió comprender el fenómeno desde una perspectiva amplia, contextualizada y no reducida al plano individual, entonces, dicha integración teórica evidencio que la salud mental de los estudiantes se da por medio de la interacción constante entre factores personales, relacionales, institucionales y comunitarios, aquello refuerza la necesidad de abordajes integrales y situados en el contexto universitario.

Desde la postura metodológica, en el caso del enfoque cualitativo, por medio de las entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación se facilitó una comprensión profunda de las vivencias, percepciones y significados atribuidos por los estudiantes a su experiencia universitaria, otorgando valor a su voz como fuente legítima de conocimiento, finalizando así que, desde una perspectiva práctica, los resultados evidencian la necesidad de que la universidad asuma un rol más activo en la promoción y prevención de la salud mental. La caracterización de los factores de riesgo y protección constituye un insumo fundamental para el diseño de estrategias institucionales contextualizadas, orientadas a fortalecer el bienestar integral de los estudiantes y a mejorar su desempeño académico y permanencia en la carrera.

Recomendaciones

En función de los hallazgos obtenidos y en coherencia con los objetivos planteados, se recomienda a la Universidad Eloy Alfaro de Manabí fortalecer y visibilizar programas institucionales orientadas a la promoción y prevención de la salud mental, incorporando y focos biopsicosociales y comunitarios que permitan abordar de manera temprana los factores de riesgos identificados en los estudiantes de la carrera SMCH025, en tal caso, las acciones deberían contemplar las particularidades académicas, sociales y económicas propias de la población estudiantil, aquello que favorezca las intervenciones contextualizadas y sostenibles en la comunidad.

Se recomienda implementar y consolidar espacios permanentes de acompañamiento psicológico, los cuales sean de fácil acceso para los estudiantes, considerando la contemplación de orientación emocional y fortalecimiento de la resiliencia, en tal caso, los espacios deberían adaptarse a las exigencias específicas de la carrera, con horarios flexibles y estrategias curriculares de acuerdo a las necesidades.

Así mismo, se refiere el hecho de capacitar de forma continua a docentes y personal administrativo en la detección temprana de señales de malestar psicológicos, como el desarrollo de habilidades comunicativas empáticas y estrategias de acompañamiento académico, debido a que esto, permitiría fortalecer el vínculo de docentes a estudiantes, y reducir prácticas que puedan resultar emocionalmente invalidantes para los alumnos.

Se sugiere fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades extracurriculares, como pueden ser aspectos culturales, deportivos y de apoyo entre pares, debido a que, estos espacios constituyen factores protectores relevantes, puesto que, fortalecen el sentido

de pertenencia, la cohesión social y las redes de apoyo, elementos que son fundamentales para mitigar el malestar emocional y favorecer la adaptación a la vida universitaria.

En base a las limitaciones del estudio, se reconoce que el proceso investigativo estuvo condicionado por restricciones de tiempo, tanto por parte de los estudiantes como del equipo investigador, debido a las exigencias académicas propias del periodo lectivo y propias de la unidad de análisis, entonces, dichas condiciones limitaron la posibilidad de ampliar la participación en algunas técnicas de recolección, también, la reducida participación de alumnos y evaluadores académicos pudo influir en la profundidad de ciertos relatos.

En base a lo evidenciado, se recomienda que, en futuras investigaciones se profundice en el estudio de la salud mental universitaria por medio de diseños mixtos o longitudinales, que permitirán analizar la evolución del bienestar psicológico a lo largo de tiempo, así como ampliar la muestra a otras carreras y contextos universitarios diversos, e incluso por medio de categorías entre carreras y alumnos.

Propuesta de Intervención

La propuesta de intervención emerge como respuesta a los resultados obtenidos en el análisis cualitativo, debido a que permite orientar la investigación hacia la acción y la transformación de la realidad estudiada. En el ámbito universitario, identificar factores de riesgo y de protección para la salud mental termina siendo insuficiente si no se proponen estrategias concretas que contribuyan a reducir el malestar psicológico y a fortalecer el bienestar integral de los estudiantes. De este modo, se presenta la propuesta de acciones elaboradas para intervenir y abordar las problemáticas identificadas a partir de los recursos y necesidades con las que cuenta la comunidad en función de la disponibilidad para abordarlas; la intervención que se propone busca identificar, abordar y mitigar problemáticas psicológicas halladas que afectan el bienestar, el desempeño académico y la formación integral de los estudiantes mediante acciones preventivas y promocionales.

Objetivo de la Propuesta

Fomentar el bienestar psicológico y potenciar los factores de protección de la salud mental en los estudiantes a través de estrategias psicoeducativas, preventivas y de carácter comunitario que favorezcan la reducción del estrés académico y al fortalecimiento del apoyo social e institucional.

Objetivos específicos

- Potencializar las competencias personales de afrontamiento al estrés académico y la autorregulación emocional.
- Impulsar hábitos saludables vinculadas con la alimentación, el sueño y el autocuidado.
- Fomentar redes de apoyo social y el sentido de pertenencia entre los estudiantes.
- Sensibilizar a docentes y autoridades sobre la importancia de la salud mental estudiantil.

- Visibilizar y fortalecer los servicios institucionales de apoyo psicológico y bienestar universitario.

Población Beneficiaria

Las actividades están dirigidas específicamente a los estudiantes de SMCH025 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. De forma indirecta, también beneficia a docentes, autoridades académicas y personal del Departamento de Bienestar Universitario, al promover una cultura institucional más empática y orientada al cuidado de la salud mental.

Enfoque Metodológico

La propuesta de intervención se sustenta en el Modelo de Intervención Comunitaria en Salud Mental con enfoque ecológico y de promoción de la salud, incluyendo específicamente el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner y los principios de la Promoción de la Salud propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En base al modelo Ecológico de Bronfenbrenner se comprende que la salud mental y el comportamiento humano se configura por medio de la interacción dinámica entre distintos niveles del entorno, los cuales influyen en el ámbito individual, familiar, social-colectivo e institucional, desde este punto de vista, el bienestar psicológico de los alumnos no se explica únicamente por características personales, sino que emerge como resultado de las relaciones, condiciones y experiencias.

En el ámbito universitario, este modelo resultó especialmente pertinente, ya que facilitó el análisis de como las exigencias académicas, las relaciones interpersonales, las condiciones institucionales y el apoyo familiar interactúan de manera conjunta, influyendo de forma directa en la salud mental de los estudiantes, tal como lo plantea Bronfenbrenner (1979), el individuo se encuentra inmerso en sistemas interrelacionados que influyen mutuamente, lo que permitió

interpretar los hallazgos del estudio desde una mirada integral y contextualizada, coherente con la complejidad del fenómeno investigado.

Adicionalmente, se implementa el Modelo de Promoción de la Salud de la OMS, establecido en la Carta de Ottawa (OMS, 1986), el cual enfatiza la potencialización de competencias personales, la creación de contextos saludables y el desarrollo de políticas institucionales favorables al bienestar.

Tabla 4: *Desarrollo de la Propuesta*

Propuesta	Objetivo	Actividades	Tiempo	Involucrados
Programas de educación y sensibilización sobre salud mental y autocuidado	Informar y sensibilizar a los estudiantes acerca de la relevancia de la salud mental, el autocuidado y la prevención de factores de riesgo vinculados al estrés académico.	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas presenciales sobre salud mental, estrés académico, autocuidado emocional y hábitos saludables. • Talleres interactivos sobre higiene del sueño, alimentación balanceada y manejo del tiempo. • Difusión de material educativo (infografías, cápsulas informativas, videos) a través de redes institucionales. 	1 hora por cada actividad	Se involucran el Departamento de Bienestar Universitario, los docentes, psicólogos y estudiantes voluntarios dentro de la institución.

<p>Capacitación a docentes y personal administrativo en salud mental</p>	<p>Fortalecer prácticas pedagógicas empáticas y prevenir conductas de violencia psicológica dentro del entorno académico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres sobre comunicación empática, escucha activa y manejo de conflictos. • Sesiones formativas sobre prevención del acoso y promoción de entornos educativos seguros. • Capacitación en estrategias pedagógicas inclusivas orientadas al bienestar emocional del estudiante. 	<p>1 hora por cada actividad.</p>	<p>Se involucran las autoridades académicas, Departamento de Bienestar Universitario, docentes y personal administrativo de la unidad de análisis.</p>
<p>Creación de espacios de apoyo y acompañamiento psicológico</p>	<p>Brindar contención emocional y orientación psicológica oportuna a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atención psicológica individual y grupal. • Grupos de apoyo entre pares, dirigidos por 	<p>Permanente durante el semestre</p>	<p>Psicólogos del Bienestar Universitario y estudiantes líderes capacitados.</p>

	estudiantes en situación de riesgo.	profesionales. • Espacios de escucha y orientación emocional dentro de la carrera.		
Campañas de promoción y desestigmatización de la salud mental	Sensibilizar a la comunidad universitaria y reducir estigmas asociados a la búsqueda de ayuda psicológica.	• Campañas informativas sobre salud mental y servicios institucionales. • Proyección de videos testimoniales seguidos de espacios de diálogo reflexivo. • Jornadas conmemorativas relacionadas con el bienestar emocional.	1 hora por actividad	Estudiantes de Vinculación, Bienestar Universitario, estudiantes y docentes.
Actividades recreativas y de	Fortalecer el sentido de pertenencia, la cohesión	• Actividades deportivas, culturales y artísticas.	A nivel semestral	Bienestar Universitario, docentes y estudiantes.

integración estudiantil	social y las redes de apoyo entre estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Jornadas de integración y convivencia estudiantil. • Espacios recreativos que fomenten la interacción positiva entre pares. 		
----------------------------	---	--	--	--

Nota: Elaborado por Deina Defaz Bermeo.

Referencias Bibliográficas:

- Aguaiza Ruiz, J. P., & Aguirre Granda, A. G. (2025). Factores de riesgo que influyen en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca, 2024–2025.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social science & medicine (1982)*, *51*(6), 843–857. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(00)00065-4)
- Cabello-Vivar, M., Medrano-Freire, E. & Soria-Ortiz, J., (2023). La Comunicación social y su relación con la educación superior. *Digital Publisher CEIT*, *8*(2).
<https://doi.org/10.33386/593dp.2023.2-1.1721>
- Cancino, E., Párraga, J., & Castillo, D. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(2), 1833–1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Camas, B. V. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, *42*, e162.
- Campos Muñoz, R., Carreño, D., & García, M. (2024). Programas de intervención en salud mental en universidades latinoamericanas: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *56*(2), 145-160. <https://doi.org/10.14349/rlp.v56i2.4567>
- Cañón, S. C., Narváez, M., Botero, P., Montoya, O. L., Bermúdez, G. I., & Agudelo, J. M. P. (2022). Caracterización de las condiciones en salud mental de estudiantes de la Universidad de Manizales, Caldas, Colombia. *Tesis Psicológica*, *17*(2), 10-22.
- Cairampoma, M. R. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *Redvet. Revista electrónica de*

veterinaria, 16(1), 1-14.

Carrasco, J. (2021). *Influencia de la infraestructura escolar en el aprendizaje de los alumnos del 4° del colegio Dos de Mayo de Villa Paccha, Chulucanas, Piura 2021*". (TESIS).

Universidad César Vallejo, Perú.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86031/Carrasco_OCJ

SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Castro, I., Vázquez García, MA, & Zavala Guirado, MA (2021). La desmotivación y su relación con factores académicos y psicosociales de estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15 (2). <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1392>

Cedeño, E. M. C., Mendoza, J. H. P., & Peña, D. C. (2024). Revisión sistemática sobre salud mental y rendimiento académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833-1851.

Corona, A. (2020). El sentido de pertenencia, una estrategia de mejora en el proceso formativo en las artes. Estudio de caso en Danza en una universidad mexicana. *Páginas de Educación*, 13(2), 59-79. <https://doi.org/10.22235/pe.v13i2.2172>

Díaz, M. D. P. R., Saldaña, R. M. E. G., & García, M. M. G. (2024). Modelo ecológico de Bronfenbrenner de los factores asociados a los comportamientos del movimiento en escolares. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 13(25), 101-106.

Díaz et al. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, vol. 2, núm. 7, 162-167.

Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O. & Carcausto, L. (2020). Transición secundaria a universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 26(3), 244-258.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/index>

Elío-Calvo, D. (2023). Los modelos biomédico y biopsicosocial en medicina. *Revista Médica La Paz*, 29(2), 112-117.

Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian journal of psychiatry*, 66(Suppl 2), S231–S244.

https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23

García, M., & Torres, L. (2022). Promoción de la salud mental en universidades técnicas: estrategias y resultados. *Psicología y Educación*, 14(1), 89-105.

Giraldo Palacio, L. V. (2023). *La importancia del liderazgo distribuido en educación: estrategias para mejorar la gestión académica / administrativa en la Academia Momo AS*.

[Tesis de Maestría, Universidad Católica de Manizales].

<https://repositorio.ucm.edu.co/handle/10839/4279>

Hamui, A., & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, vol. 2, núm. 5, 55-60.

Herrera, C. Y. F., Facundo, F. R. G., & Pillon, S. C. (2023). Factores de riesgo y protección del consumo de drogas ilícitas en adolescentes latinoamericanos. *Revista internacional de investigación en adicciones*, 9(1), 101-112.

Jalca, A. D. C., Uloa, G. H. M., Pin, N. J. M., & Arauz, P. E. Z. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(9), 976-1020.

Jara, C. (2021). Redes Sociales de Apoyo Social y Salud Mental. *Cuadernos Médico Sociales*, 61(1), 49-53.

- López, M., & Liviana, M. (2024). Los determinantes sociales y los problemas de salud mental. Una visión de conjunto. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 44(1), 157–179.
<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v44n146/2340-2733-raen-44-146-0157.pdf>
- Luken Galván, G. A. (2022). *Enseñanza del modelo biopsicosocial en las facultades de medicina en México estudio descriptivo* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Ministerio de Educación. (2017). ¿Cómo se relaciona la infraestructura de la escuela con los aprendizajes de los estudiantes? Repositorio MINEDU.
<https://hdl.handle.net/20.500.12799/5454>
- Miranda Rodríguez, V. J., & Alarcón Díaz, H. H. (2021). Efectos de los factores de riesgo sobre la interrupción de los estudios en jóvenes universitarios durante la covid-19. *Desde el Sur*, 13(2).
- Morales Rodríguez, M. (2025). Factores protectores y de riesgo asociados a la salud mental en preadolescentes: contextos familiar y social. *Religación*, 10(47), e2501509.
<https://doi.org/10.46652/rgn.v10i47.1509>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]*. Ginebra.
- Páramo, M. D. L. Á. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95.

- Pascual-Albitres, R. G., Castañeda-Sanchez, W. A., Pajuelo-Garay, P. E., Orna-Tiburcio, L. A., & Carlos-Trinidad, V. G. (2024). Dimensiones de salud mental y rendimiento académico en adolescentes de Perú. *Revista Eugenio Espejo*, 18(3), 14-28.
- Piña-Ferrer, L. S. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(15), 1-3.
- Raluy, H. M. (2025). Factores generadores de ansiedad en estudiantes de ingeniería de la Universidad Politécnica de Tulancingo: principales causas y propuestas de solución. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 16 (1).
<https://orcid.org/0000-0001-8516-1337>.
- Ramírez, K. (2021). El 20% de los estudiantes universitarios sufre ansiedad y el 25% depresión. *Conexión PUCE*: <https://conexion.puce.edu.ec/el-20-de-los-estudiantes-universitarios-sufre-ansiedad-y-el-25-depresion>.
- Regalado, CH, M., Baltazar, A, H., Pineda, F, F., & Medina, G, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5 (4). DOI: 10.1016/j.appr.2023.100182
- Reyes, L., Neira, A., Torres, Y., Herrera, L., Gonzales, L., & Espolania, R. (2021). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes. *Tejidos sociales*, 3(1).
- Rivera, E., Ramírez, C., & Villalobos, J. (2021). Actividades extracurriculares y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Psicología*, 23(2), 67-85. *ón y Psicología*, 23(2), 67-85.
- Rodríguez Guillen, E. T., Rincón, J. D., Bedoya Montoya, A. & Gómez Molina, S. (2022). Estilos de vida saludables y hábitos de sedentarismo percibidos en la población de la Corporación Universitaria Americana entre 17 y 26 años, Medellín, durante el año 2020-

2021. *Revista CIES*, 13(1), 1-10.

<http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/387>

Sancho-Álvarez, C., Rueda, M., González-Such, J. & Jornet, J. M. (2021). Instrumento para evaluar la cohesión social en universidades mexicanas: resultados de la validación cultural UNIVECS-MX. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 14(1), 115-133. <https://doi.org/10.15366/riee2021.14.1.007>

Sanjuán, L. (2019). La observación participante. Universidad Oberta de Catalunya, 1-62.

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

<https://redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Tapia, E. C. H., Espinoza, G. F. S., Álava, M. E. D., & Pardo, L. M. A. (2025). El impacto de la educación superior en la salud mental de los profesionales de la salud: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento*, 10(6), 1863-1879.

Tong, P., & An, I. S. (2024). Review of studies applying Bronfenbrenner's bioecological theory in international and intercultural education research. *Frontiers in psychology*, 14, 1233925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233925>

Villacis, D. I. F., & Espinoza, E. M. V. (2025). Carga mental y estrés en los estudiantes de Ingeniería Industrial de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 2586-2601.

Anexos:

Anexo 1. Entrevistas semiestructuradas realizadas a los estudiantes

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD.

Título del Estudio: Caracterizar el estado de salud mental, los factores de riesgo y protección de los estudiantes pertenecientes a la carrera SMCI025

Fecha: 22 de noviembre de 2024.

Participantes: El código correspondiente a los participantes hace referencia a la continuación de aquellos participantes de los grupos focales (participante 001 – 039).

Participante 001		Participante 002	
Edad	19	Edad	22
Género	Femenino	Género	Masculino
Nivel de estudio	2do Semestre	Nivel de estudio	5to Semestre
Estatus social	Medio	Estatus social	Medio
Jornada de estudio	Matutina	Jornada de estudio	Matutino
Participante 003		Participante 004	
Edad	21	Edad	23
Género	Masculino	Género	Femenino
Nivel de estudio	6to Semestre	Nivel de estudio	7mo Semestre
Estatus social	Medio	Estatus social	Medio
Jornada de estudio	Vespertina	Jornada de estudio	Vespertina
Participante 005		Participante 006	
Edad	20	Edad	21
Género	Masculino	Género	Femenina
Nivel de estudio	3er Semestre	Nivel de estudio	5to Semestre

Estatus social	Medio	Estatus social	Medio
Jornada de estudio	Matutina	Jornada de estudio	Vespertina
Participante 007		Participante 008	
Edad	22	Edad	23
Género	Masculino	Género	Femenino
Nivel de estudio	4to Semestre	Nivel de estudio	4to Semestre
Estatus social	Medio	Estatus social	Medio
Jornada de estudio	Matutino	Jornada de estudio	Vespertina
Participante 009		Participante 010	
Edad	28	Edad	23
Género	Masculino	Género	Masculino
Nivel de estudio	7mo Semestre	Nivel de estudio	8vo Semestre
Estatus social	Medio	Estatus social	Medio
Jornada de estudio	Vespertina	Jornada de estudio	Vespertina

Entrevista a profundidad

Entrevista 1

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria? ¿Cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

R: Creo que la salud mental en la comunidad universitaria es un tema poco conocido y algo lamentablemente, muchos estudiantes enfrentan estrés constante por las exigencias académicas, problemas económicos y personales, por lo que se puede deteriorar su bienestar emocional.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

R: Diría que la salud mental en nuestra universidad necesita mayor apoyo, aunque se han visto iniciativas, como charlas y programas que ustedes están realizando, la mayoría de los estudiantes no los utiliza porque no siente que necesitan, considero que los factores que influyen son académicos, sociales, económicos y también familiares, todo eso de alguna forma llega a ser positivo y muchas veces negativo.

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo en que no haya una buena salud mental en la comunidad universitaria?

R: Bueno, yo considero que sería por las exigencias académicas, quizá la falta de espacio adecuados para poder socializar, pero de manera general sería las exigencias y problemas académicos.

¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de que no haya una buena salud mental en la universidad?

R: Sería el estrés, las bajas calificaciones, dificultades para realizar las tareas, ansiedad.

¿Cómo describiría usted su salud mental? Alguna experiencia o vivencia.

Mi salud mental es buena en general, pero hay momentos en los que la presión se siente demasiado, especialmente porque yo estudio y además viajo a mi casa todos los días a Portoviejo, por lo que el tiempo de transporte y todo eso me causa fatiga.

Y bueno una experiencia difícil fue un semestre en el que tuve que trabajar mientras estudiaba y eso me generó muchísimo estrés que afectó mis calificaciones y mi ánimo.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en la comunidad?

R: bueno yo recomendarla que sigan haciendo estos talleres que vienen, conversan, hacen actividades, me pareció muy interesante y a comparación con los otros semestres es como que en la carrera se hace más divertida y podemos conocer un poco más sobre los demás.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R: Bueno yo considero que sería la incapacidad de poder controlar el estrés, la carga de la universidad, profesores que no nos comprenden las diferentes situaciones que pasamos y el viaje a mi casa.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?

R: Bueno estando aquí en la universidad yo considero que serían mis amigos y algunos profesores que si nos entienden y apoyan

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel grupal familiar?

R: Serian los problemas económicos, nada más.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel grupal familiar?

R: El apoyo que siempre me brindan, tanto emocional como económicamente.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R: No es fácil organizarme porque tengo que viajar todos los días y me deja menos horas para estudiar además que ahora se va la luz la mayor parte del tiempo, a veces intento estudiar en los buses o aquí en la universidad entre clases, pero en semanas que hay mucha carga académica mi organización suelo colapsar.

¿Cómo estructuras tus actividades personales de cuidado individual y cumples con los requisitos de la carrera?

R: Uff con tantas responsabilidades, el tiempo limitado y sin luz mi autocuidado a veces se queda de lado, pero trato de hacer lo básico, descansar, comer y eso.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

R: Yo creo que es mi actitud, siempre positivo sin importar las malas cosas que me pasan.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

R: Disfruto pasar tiempo con mi familia cuando estoy en casa, con amigos aquí en la U, caminar por la playa y jugar fútbol.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

R: Bueno la infraestructura de la carrera tiene áreas para estudiar, pero no son suficientes, como ustedes ven, no hay espacios para poder quedarnos y realizar alguna tarea o conversar, en mi caso, a veces debo quedarme horas esperando las clases sentado en el piso.

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

R: Bien, tenemos una relación buena, no tengo problemas con mi familia porque siempre me apoyan.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

R: La relación entre autoridades, docentes y estudiantes está bien, aunque podría mejorar.

¿Qué ideas, signos y principios son más comunes en la universidad?

R: Bueno la verdad es que raras veces hay empatía y apoyo por parte de los docentes y demás compañeros.

¿Has sido testigo o víctima de discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad u orientación sexual en la carrera?

R: Yo no, pero si he visto y eh escuchados comentarios entre compañeros y docentes, especialmente hacia personas que tienen dificultades en la materia o son de otro lugar, aunque no son frecuentes.

¿Consideras que se están implementando medidas suficientes para abordar estas problemáticas?

R: Pienso que hay esfuerzos, ya que, si se ve que realizan charlas o campañas, pero muchas veces no llegan a todos los estudiantes o no se toman en serio.

¿Qué opinas sobre la interacción y el apoyo mutuo entre los profesores, estudiantes y autoridades?

R: Si existe apoyo, pero solamente de algunos docentes que, si nos entiende y comprenden nuestras situaciones, entre compañeros si se ve una buena interacción.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables? ¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

R: Aunque es complicado si es posible, de echo los horarios están para mañana y tarde.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las instalaciones y servicios básicos en la carrera?

R: Considero que las instalaciones cumplen con lo básico, pero no son suficientes para las necesidades de todos los estudiantes.

¿Cómo crees que te afecta no tener un espacio de interacción dentro de la carrera?

R: dificulta socializar y establecer redes de apoyo con otros estudiantes

¿Cuál considera que ha sido el reto más grande que ha enfrentado estudiando ingeniería industrial?

R: El reto más grande sería mi tiempo entre el estudio, las exigencias de algunos docentes, las responsabilidades familiares y el irme a mi casa,

¿Cómo se relacionan unos con otros dentro de la carrera?

R: En mi curso la mayoría se lleva, compartimos y todo eso.

¿Sienten un sentido de comunidad y apoyo dentro de la carrera?

R: Como ya lo eh dicho, si se tiene ese apoyo, pero de ciertas personas no de todas.

¿Te gusta participar en las actividades que propone tu carrera? ¿Generalmente cuáles son esas actividades?

R: Si, no hacen muchas actividades, pero recientemente están realizar campeonatos de fútbol y también se realizó el reinado.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y a las actividades recreativas son adecuados y suficientes para los estudiantes?

R: No, no hay donde realizar actividades, solamente los pasillos.

¿Qué opinas sobre la calidad de sus docentes en términos de conocimientos y utilización de métodos de enseñanza que facilitan la comprensión de sus temas?

R: Los docentes en general tienen un buen nivel de conocimiento en sus áreas, pero algunos no logran transmitir los temas de forma clara.

Entrevista 2

¿Qué opinión tienes tú sobre la salud mental de la comunidad universitaria y cuál es tu valoración de cómo está salud mental afecta a los universitarios?

R: Bueno, primeramente, la salud mental de ahora los estudiantes básicamente está demasiada aisladas por el tema del consumo de sustancias, pero para ellos sería bueno que aquí en la facultad, en la universidad pongan, por ejemplo, más cosas para deporte y así poder cada estudiante olvidarnos ya sea de las sustancias que ellos consumen porque sabemos que eso es dañino para la salud. Ssinceramente mi valoración por escala seria un 8 o 9 pporque hay personas que están graves y otras que no.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

R: Bueno, básicamente los factores serían, primeramente, los daños sentimentales de las relaciones cuando se termina, eso es completamente dañino. Ahí vienen las sustancias, como el consumo de drogas, la pérdida familiar también afecta demasiado a lo psicológico

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo en que no haya una buena salud mental en la comunidad universitaria?

R: Puede ser en el tema académico, por ejemplo, mucha presión laboral, tanto estudios como trabajo, muchas veces te toca madrugar para venir acá a la universidad y eso influye a no poder dar el 100 por ciento.

¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de qué no haya una buena salud mental en la universidad?

R: De manera individual, no dormir bien, dolor general, dificultades en la materia, problemas personales, cansancio, frustración, estrés por el estudio y el trabajo.

¿Cómo describiría usted su salud mental? Alguna experiencia o vivencia.

R: Actualmente, bueno estoy preocupado, pero a la vez controlado. Muchas veces me preocupo, pero trato de mantener la calma ya que soy independiente, no dependo de mi familia. Muchas veces me aísló de todos para desestresarme salgo a caminar y cosas así, porque yo estoy de trabajo y no es fácil. Pensaba que era fácil, pero mi respeto para las personas que la hacen y más los que tienen hijos. Bueno, yo considero que mi salud mental es un cinco. No está bien, pero trato de controlarme cada vez más.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en la comunidad?

R: Sería bueno que tengamos todos autocontrol, yo sé que muchas cosas nos dañan y así pero el autocontrol es todo, aquí en la institución sería una buena estrategia que pongan o creen un sitio donde podamos compartir nuestras opiniones, también implementar el diálogo y cosas deportivas que nos distraigan de las preocupaciones.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R: Bueno, los principales factores es la explotación y mucho estrés. A veces sería bueno aislarse un tiempo, pero llega a ser peor porque se acumula. Estos factores pueden llegar a nuestro límite y uno explota, pudiendo hacer cosas graves.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R: Sinceramente, no lo hago, no lo cumplo del todo, hay veces que no me da el tiempo, he dejado hasta de entrenar por estar estudiando y trabajando. Cuando logro organizarme después del trabajo ocupo una hora para realizar mis cosas personales.

¿Entonces cómo estructuras tus actividades personales de cuidado individual, y cumples con los requisitos de la carrera?

R: Solo estudio y trabajo nada más por lo que no tengo muchas actividades personales por hacer diariamente.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

R: Yo cuando tengo inconvenientes muy graves, suelo tomar la calma porque muchas veces me desespero tanto en el trabajo como en la casa y bueno, solo trato de controlar, mantener la calma, respirar, inhalar y exhalar un par de minutos.

¿Cómo consideras que es la infraestructura de tu carrera afecta en el cumplimiento de las actividades?

R: Bueno, como tal, no es que muchas veces no me hagan cumplir las cosas, pero ahí, siempre y cuando es cuestión de uno. En cuanto a la infraestructura si está todo perfecto, con aire acondicionado, que es lo importante con este calor que hace y bueno, con el tema de la luz hoy en día, pues no se puede tener clases y hacer tareas de manera normal.

¿Qué actividades realizas con tu familia o amigos y crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

R: Como lo indiqué primero, yo vivo solo y solamente soy, hago mis propias actividades, en la casa y afuera. Amigos, básicamente no, porque no tenemos tiempo ni de salir porque los amigos son del trabajo y no tenemos tiempo para salir a disfrutar.

¿Cómo describirías la dinámica de la comunicación dentro de tu familia?

R: Mi relación sigue perfecta, cada vez que nos vemos, salimos, nos divertimos. Claro, tanto tiempo que no nos vemos, el día que nos vemos pues los aprovechamos al máximo, vamos a comer, a pasear y así.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quiénes forman parte de la comunidad estudiantil?

R: Los profesores son de gran ayuda para nosotros, nos motivan, nos instan a seguir más adelante, nos han contado sus experiencias, las situaciones por las que han pasado y cómo hasta dónde han llegado ahora.

¿Sientes entonces apoyo de parte de los profesores?

R: Claro, sí, por supuesto. Eh escuchado sobre comentarios o momentos que algunos docentes han dicho cosas-

¿Has sido víctima o testigo de algún tipo de discriminación, acoso?

R: No, prácticamente no me importa eso.

¿Qué opinas sobre la infraestructura y el apoyo de los profesores cuando tienes problemas emocionales o tienes dificultades en una materia?

R: Bueno, hay algunos que sí lo entienden, otros que no. He escuchado que han dicho que ni los padrinos ayudan. El apoyo de los docentes en cuanto lo emocional no existe o bueno, de mi parte no comento mis problemas, básicamente, no me gustan, tampoco pedir ayuda, me los reservo.

¿Qué consideras que ha sido el reto más grande que has enfrentado estudiando esta carrera?

R: El reto más grande, no rendirme, porque el primer semestre ya quería salir, yo sigo y sigo. Bueno también influye un poco la infraestructura, sería bueno que ponga más sillas y

bueno, las aulas sí son un poco pequeñas porque ya somos muchos estudiantes, como 35 o 40 estudiantes por cada curso. Como lo dije, sería bueno también que pongan sillas en los pasillos porque estamos sentados en el piso por media hora

¿Sienten un sentido de pertenencia o apoyo dentro de la carrera?

R: Sí, uno que otros apoyan y me ayudan cuando no estoy presente en las clases, me ayudan con la información de lo que se habla y los profesores pues no tanto.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y las actividades recreativas son adecuados o suficientes para los estudiantes?

R: Bueno, como tal, más o menos, no un 100% pero sí.

¿Cómo crees que se desenvuelve la participación grupal dentro de la carrera?

R: Es chévere, muchas veces son dinámicas, divertidas y bueno, ocupamos toda la hora haciendo grupos que es lo mejor que se está sintiendo.

¿Qué crees que puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes dentro de la carrera de ingeniería?

R: Bueno, hay ingenieros que tiene muy mala comunicación y no dialogan, hay unos que nos entienden y otros que no, pero sería bueno que nos entiendan todos por lo que pasamos.

Entrevista 3

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria? ¿Cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

R: En cuanto a la salud mental, no tendría mucho que decir porque no he visto casos, por así decirlo, sobresalientes o graves. No veo a nadie prácticamente afectado, que yo me haya dado cuenta de eso.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

R: Puede ser el estrés que genera, que se yo, perder una materia, saber que por A o B motivos no han podido hacer un deber y, en cuanto a las notas, estar estresado por saber si estudiaste bien o que va a tomar y toda esa cosa, algún docente.

¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de que no haya una buena salud mental?

R: Directas puede ser que en casa no esté llevando una buena relación, sea con parejas o los padres, la familia en general.

¿Cómo describiría usted su salud mental? Alguna experiencia o vivencia.

R: Mi salud mental, o sea, que se yo, como les puedo decir, estuve el semestre pasado una enfermedad bastante grave, ahí me había afectado porque estuve a punto de irme, estuve bastante grave y pensé en todo y yo decía bueno hasta aquí llegó mi existencia, porque yo tengo hijos, tengo familia, tengo mujer y decía bueno hasta aquí me trajo la vida y no me quedo de otra que despedirme, pero por suerte me recuperé y aquí estoy. Y actualmente me siento bien, me siento agradecido de la vida, de estar aquí y tener una nueva oportunidad, porque son oportunidades que no siempre se logran salir de la parte donde yo estoy.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en la comunidad?

R: Aquí, qué se yo, tener más comunicación, porque falta comunicación. Porque al principio usted viene y se lleva con todo el mundo, pero ya después de qué se yo, dos, tres semestres, se forman grupos y ahí tú verás cómo usted defiende, en cambio no es lo mismo que

estar en el colegio que usted, todo el mundo lo apoyaba, pero acá no, acá el egoísmo es lo que primero.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R: Pueden ser que, qué se yo, porque yo para poder llegar acá, para poder estudiar la carrera en este horario tengo que levantarme yo a las cuatro de la mañana, salir porque tengo que trabajar, puede ser ese factor de riesgo, levantarme muy temprano y qué se yo, saliendo de la casa más alta en esa hora porque no hay nadie, y peor ahorita que no hay luz. O ir viniendo también para acá porque tengo que venir, por ejemplo, ahorita a las clases me bajaron a las dos, tengo que venir es así, me puedo chocar en el carro que vengo y ahí está, eso es un factor de riesgo, puede ser.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?

R: Pues la familia siempre, siempre, siempre, la familia es lo primordial. Sí, ese es mi factor de protección.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel grupal familiar?

R: Tengo un hijo que ya tiene 16 años, él no sé por qué, no sé, se le han salido un montón de enfermedades, y para mí ese es el factor de riesgo que más tengo, porque aparte de que uno se desanima, aparte de eso uno tiene que económicamente estar ahí, ahí, ahí, para que él pueda estar bien.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel grupal familiar?

R: Apoyarse mutuamente. Claro, o sea, mi señora me apoya, me apoya bastante en esta parte, porque ella también ya estudió en la universidad, ella salió, y en parte ella me puede

ayudar, y yo por ejemplo un deber o una consulta, yo le digo, apóyame ahí. Cuando puede, tampoco es que pueda siempre.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel institucional?

R: Desmotivación, y sabes qué decir, no, ya no quiero seguir.

Por ejemplo, por mi edad ahorita ya es difícil, o por el trabajo también, que me den esa oportunidad de poder seguir estudiando, yo digo que es un factor de riesgo.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel institucional?

R: Los mismos profesores o los compañeros, hay algunos que se apoyan, podría decir que sí, profesores y compañeros.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R: Cuando puedo, hago tareas en el trabajo, cuando tengo la oportunidad. Cuando no, ya me toca solamente los fines de semana y de noche, cuando tengo la oportunidad. Sí.

¿Cómo estructura sus actividades personales de cuidado individual y cumple con los requisitos de la carrera?

R: No, actualmente no, actualmente no tengo tiempo para nada. Solamente es trabajo, llegar a casa a comer, salir a estudiar y regresar a la casa a dormir. No tengo tiempo para ninguna actividad extra.

¿Cómo estructuras tus actividades personales de cuidado individual y cumples con los requisitos de la carrera?

R: Me considero una persona inteligente, poco comunicativo, eso sí, pero es lo que puedo. Yo ayudo también a los demás.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

R: Me gusta jugar en el teléfono, ver televisión y ahí actividades físicas no hago ninguna.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

R: Yo digo que sí. Porque a veces no están las herramientas adecuadas para poder desarrollar la carrera en sí como uno debería.

Por ejemplo, un laboratorio, aparte de la computación, un laboratorio donde uno pueda hacer prácticas como las que hace una empresa ya. Algún tablero digital donde uno pueda desarrollar alguna actividad.

¿Qué actividades con tu familia o amigos crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

R: Pasar los días domingos con ellos, donde salimos a comer juntos o simplemente pasar el día en casa, es algo que me ayuda a poder desestresarme y sentirme bien porque estoy junto a ellos.

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

R: La dinámica de comunicación es abierta, pero muchas de las veces solemos cada uno pasar en su mundo, mi hijo adolescente pasa en su cuarto y no suele ser una persona muy expresiva o comunicativa, en eso se parece a mí. Considero que no nos afecta de una manera negativa porque al final del día estamos ahí.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

R: En cuanto a eso, considero que la estructura de poder está bien distribuida en cuanto a profesores, directores de carreras, pero siempre hay profesores que tienen un poco de aires de superioridad, en cuanto a presidentes de carrera y presidentes de cursos si es un disgusto porque no suele haber comunicación clara y precisa, lo cual afecta directa o indirectamente en el ambiente estudiantil.

¿Has sido testigo o víctima de discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad u orientación sexual en la carrera?

R: He visto y he escuchado comentarios despectivos hacia las personas que son homosexuales debido a que obviamente tienen preferencias sexuales diferentes, pero a veces esos comentarios suelen ser entre grupos no se lo dicen directamente a ellos, otros si pero no es como que hace algo grave.

¿Consideras que se están implementando medidas suficientes para abordar estas problemáticas?

R: No, porque en su mayoría son desconocidas.

¿Qué opinas sobre la interacción y el apoyo mutuo entre los profesores, estudiantes y autoridades?

R: Es algo bueno porque así la carrera se hace menos pesada, aunque hay compañeros que realmente no se integran y no apoyan a los demás, suelen ser demasiados individualistas, por ejemplo, yo a tengo como 3 enemistades debido a eso.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables? ¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

R: Suelen ser manejables cuando hay un solo horario establecido, pero cuando hay doble jornada se me dificulta por mi trabajo.

¿Cómo crees que te afecta no tener un espacio de interacción dentro de la carrera?

R: La verdad es que a mí no me afecta debido a que yo llego a clases y cuando terminan me voy de un solo porque tengo que cumplir con mi jornada laboral.

¿Cuál considera que ha sido el reto más grande que ha enfrentado estudiando ingeniería industrial?

R: El poder organizarme con mi trabajo, porque mi jefe que está ahora a veces no me quiere dar permisos o me quiere cambiar de horarios, pero desde un inicio hablé con mi jefe superior y me deja llegar más temprano para poder llegar puntual a clases.

Incluso actualmente estoy estudiando después de 20 años, debido a que en la empresa que estoy La Fabril me da la oportunidad de estudiar y trabajar, sino fuera por donde estoy ahora no estaría aquí estudiando.

¿Qué opinas sobre la calidad de sus docentes en términos de conocimientos y utilización de métodos de enseñanza que facilitan la comprensión de sus temas?

R: Hay docentes que realmente son muy buenos, otros que faltan demasiado y no recibimos clases con uno de ellos este parcial hemos tenido dos clases, en cuanto a el material que se usa en este caso las pantallas no hay completas lo cual toca sacar de otros cursos y cuando llega el profesor de ese curso es el problema.

¿Te gusta participar en las actividades que propone tu carrera? ¿Generalmente cuáles son esas actividades?

R: No participo en actividades debido a mi trabajo y muchas veces desconozco de dichas actividades.

Entrevista 4

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria? ¿Cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

R: Mi opinión personal es más basada en lo que tenemos, distintos problemas cuando nos estresamos demasiado, cuando nos frustramos por alguna materia que no podemos y sentimos que no estamos capacitados. Y es más saber llevarla, mi opinión personal es que es prácticamente saber llevarla, porque es lo que vivimos día a día. Sí, dentro de una valoración propia y obviamente subjetiva, califico mi salud mental en una escala de 1 a 10, un 8,5.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental dentro de la comunidad universitaria?

R: La falta de compromiso, la presión que te ponen prácticamente familiares, profesores, pero no creo que tanto los profesores, pero más familiares. Y más el mismo, ponerte a ti esas metas fuertes.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

R: La alimentación, falta de centrarse en uno mismo, o sea, ver las consecuencias de alguien más, y el ofuscarse bastante por alguna materia en vez de buscar algún paso o una vía sencilla para seguir.

¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de qué no haya una buena salud mental en la universidad?

R: El buscar bastantes temas de los cuales no saber ninguno y no enfocarse en solo uno, como alguna materia.

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo en que no haya una buena salud mental en la comunidad universitaria?

R: El hecho de los gritos de parte de los profesores, el hecho también de que te digan que no eres suficiente, que eres incapaz.

¿Cómo describiría usted su salud mental? Alguna experiencia o vivencia.

R: La de un profesor X, que nos decía de, que somos insectos, que no servíamos para nada, que queríamos retirarnos de la materia, de la carrera que nos retirábamos, que estábamos a tiempo. Y no sé, hubo un tiempo que me alteró de chuta, ¿será que no voy a poder?

¿Qué estrategias o recomendaciones podrías hacer para que mejore la salud mental dentro de la comunidad la comunidad?

R: No prestarles atención a los comentarios, enfocarse en uno mismo, no tomar más riesgos de los que uno puede, eso sí.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R: Yo creo que está en la familia, está también, algún profesor, no todos, hay un profesor que es muy castroso del término de chuta, ¿será que puedo? ¿será que sigo? Y el tema económico, eso es bastante.

¿Cuáles crees que son los factores de protección que crees que existen dentro de la carrera?

R: Lo que es el tema de los profesores que están apoyando prácticamente a los estudiantes, el tema del director de carrera, que más se preocupa por los estudiantes, que nos da la palabra de voz, por así decirlo.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel grupal familiar?

R: El hecho de que te digan, de que tú quieres que seas como, o sea, que te metan su ideología. De que quieren que seas, no sé, doctor, quieres que seas ingeniero, quieren que seas tal. Cuando tú lo que quieres es otra cosa.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel grupal familiar?

R: El mismo apoyo. El apoyo lo es todo.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección de la salud mental a nivel institucional?

El ministerio de aquí, sé que existe un ministerio aquí que apoya a los jóvenes, ante todo. Algunas veces hay.

Pero sé que hay terapias de psicología por abajo, aquí por la parte principal, la puerta uno. Sé que eso ayuda bastante. Lo sé por experiencia de compañeros.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

Hacerlas en el mismo día, hacer las actividades en el mismo día. Siempre cuando mandan algo, siempre hacerlas en el mismo día, porque me evitan bastantes, no sé, tareas.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

El ser organizado.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

Jugar fútbol.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

No, no me afecta, más que todo porque tenemos el problema de todo.

Al nivel de infraestructura creo que tenemos lo adecuado, porque tenemos laboratorio complicado.

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal red de apoyo dentro de las exigencias académicas?

No funciona como un factor, yo me veo por mí mismo.

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

No soy de Manta, vivo con mi pareja, pero es una comunicación media, prácticamente no topamos, porque ambos estudiamos en diferentes horarios, ella llega, yo llego hablamos muy poco por lo cansado que puede ser el día.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

Influyen de manera positiva, porque al final lo que buscan es enseñarte, orientarte a lo que tienes que preparar, a lo que tienes que hacer.

¿Has sido testigo o víctima de discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad u orientación sexual en la carrera?

Sí, muchísima. Más el término de insultos, el término de acosos.

Dentro de la comunidad universitaria solo el término de insultos nada más, pero de carreras diferentes, no de mi propia carrera.

¿Consideras que se están implementando medidas suficientes para abordar estas problemáticas?

No tengo conciencia de ello, no estoy familiarizado con ello.

¿Cuál considera que ha sido el reto más grande que ha enfrentado estudiando ingeniería industrial?

El mayor reto, las matemáticas. Porque no venía con una base suficiente para matemáticas, por el tema pandemia que me dejé curar.

¿Sienten un sentido de comunidad y apoyo dentro de la carrera?

Sí, hay muchas personas que tienen más interés.

¿Te gusta participar en las actividades que propone tu carrera? ¿Generalmente cuáles son esas actividades?

Sí, son bastantes. Por nombrar una, el encuentro deportivo que recién hace poco, fue un sábado. Pues, en cierto sentido bien.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y a las actividades recreativas son adecuados y suficientes para los estudiantes?

Aquí en la facultad no, porque solo son los pasillos, y los pasillos, obviamente hay mucha gente que habla.

¿Cómo crees que se desenvuelve la participación grupal dentro de la comunidad académica?

Al menos, por ahora que por mi curso bien.

¿Qué crees que puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes dentro de la carrera de Ingeniería Industrial? ¿Y por qué?

Sí, puede afectar bastante. He visto muchos compañeros retirarse por eso.

¿Qué opinas sobre la calidad de sus docentes en términos de conocimientos y utilización de métodos de enseñanza que facilitan la comprensión de sus temas?

Sí, son buenas. Tampoco voy a decir excelentes, pero bueno, tienen la base y el conocimiento exacto para poder ir acá.

¿Consideras que la organización de horarios de clases está bien ajustada?

En cierto sentido, creo que no. Porque igual hay bastantes horas que no son bien para venir o para hacer cualquier actividad, se lleva más o menos todo el tiempo, por así decirlo.

Entrevista 5

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria? ¿Cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

Ya, depende del tipo de... Por ejemplo, hay algunas carreras que sí tienen un poquito más de esfuerzo mental en lo que es... Por ejemplo, en esta carrera sí podría ser que es como las emisiones que son más enfocadas en lo que es la parte mental porque es la parte de resistencia que tienen en la parte de lo que es académico. La calificaría como un 7, o sea, no es como ni tan bueno ni tan malo, solo que trata de ser constante.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

Hay algunos tipos de factores. Por ejemplo, la ansiedad, a veces la depresión por las cosas que pasan. La depresión no tanto diría, pero en algunas y otras carreras.

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo en que no haya una buena salud mental en la comunidad universitaria?

A veces se puede decir el entendimiento hacia las personas, hacia los ingenieros o profesores. Que se puede decir que no se les puede entender bien y es como que nos frustra.

¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de qué no haya una buena salud mental en la universidad?

Mal rendimiento, mala alimentación, problemas con los horarios de dormir.

¿Cómo describiría usted su salud mental? Alguna experiencia o vivencia.

Sí, es con respecto a unas materias que hemos tenido algunos inconvenientes con los ingenieros en lo que es la parte personal por cosas que incluyen a terceras personas.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en la comunidad?

Lo normal que no se está teniendo empeñada aquí es una nota que te define como persona, como estudiante.

Tratar de, aunque no entiendas algo, tratar de estar preguntando, ser más constante, duplicar clases.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

Uno de los factores de riesgo que he tenido con uno de mis compañeros, o se puede decir excompañero, es que tuve un inconveniente por una cosa que se le dio confianza y al final de todo terminó hablando mal a esa persona. Ahorita tengo un inconveniente con uno de los ingenieros que sí se ha aportado un poco en la parte de lo que es, por ejemplo, teníamos un proyecto en el cual nosotros teníamos que realizar varias cosas, y nosotros le preguntábamos, le escribimos y nos dijo que estaba bien, que ya en el momento de presentar y sustentar el proyecto nos dijo que no, que estaba mal, que esto no era. Entonces nos terminó poniendo una mala calificación y a medida de eso estuvimos con un mal promedio, pero se portó un poco mal en ese

sentido, porque nosotros le preguntábamos, le dijimos y nos dijo que estaba bien, como que se doblegaron, se podría decir.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?

Son los compañeros que te ayudan en lo que tú necesitas, que te tratan de apoyarte en lo que no puedes.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

Con lo que es las tareas, las voy haciendo poco a poco, por ejemplo, si tengo 10 para 3 días, voy haciendo las 3 primeras, las que son más importantes, y las otras las voy haciendo mediante el recuento que vayan a los días.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

La autosuperación, como te dije, tratar de que las notas no se bajen, o sea que no te dejen la comida como estudiante.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

A veces me pongo al día libre, escucho música, o hacer ejercicio.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

Eso sí, no creo que haya algún impedimento con eso.

¿Existen situaciones significativas dentro de tu grupo familiar o social que puedan afectar tu bienestar mental que directamente repercuten en tus responsabilidades académicas?

No, en realidad no se debe mezclar el familiar con lo que es el ámbito de la vida.

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal red de apoyo dentro de las exigencias académicas?

Sí. No es como que afecte, es normal, no es como que tengamos algún inconveniente en ese sentido.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

O sea, un 50% y un 50% que no me parece correcto. Porque a veces, por ejemplo, con lo que es el 50% de correcto, a veces se lo justifica la falta y a veces no es como que lo justifiquen.

O sea, no es como que cumplan con todas las normativas de poder.

¿Has sido testigo o víctima de discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad u orientación sexual dentro de la carrera?

Sí.

¿Consideras que se ha implementado medidas suficientes para abordar estas problemáticas?

Sí. Un poco, pero no mucho.

¿Qué opinas sobre la interacción de apoyo mutuo entre los profesores, estudiantes y autoridades?

Lo que es apoyo mutuo aquí no se trata mucho de lo que es estudiante o profesor.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables? ¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

Sí. Sí.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las instalaciones o servicios básicos dentro de la carrera?

Normales.

¿Cómo crees que te afecta no tener un espacio de interacción dentro de la carrera?

O sea, no es como que no tengamos espacio. El espacio lo tendríamos por ejemplo cuando veamos este momento de salud.

Entrevista 6

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria cuál valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

R. La salud mental, no tenemos salud mental Sería un 75% ¿Entre bien o mal? Entre mal y el 25% bien La mayoría de los estudiantes pasan estresados Y algunos preocupados por otros temas familiares Entonces por eso, la mayoría sí, 75% mal y 25% bien.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental?

R. El estrés, las preocupaciones

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo que no haya una buena salud mental dentro de la universidad?

R. La comprensión de los docentes en qué se habla de la comprensión de los docentes problemas en casa, situación económica

¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de que no haya una buena salud mental?

R. Las consecuencias cuando los estudiantes piden ayuda y los docentes no escuchan y los estudiantes no se sienten escuchados y también problemas familiares, también en familia, tal vez no los entienden también no existe una comprensión familiar

¿Cómo describiría usted su salud mental?

R. Estresada, preocupada, por el momento eso.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental?

R. En la universidad recibir charlas más que todo para las personas que no se sienten bien, han pasado por problemas y necesitan ser escuchados porque a raíz de que solamente existe lo de psicología que hay que ir hasta allá entonces sí sería bueno que también aquí mismo en la facultad exista un área donde ellos puedan ser escuchados

¿Cuál piensa usted que son los principales factores del ritmo a nivel individual?

R. Una, la soledad porque la mayoría de los estudiantes son foráneas y se sienten solos y no tienen con quien hablar con quién dialogar entonces eso también sería bueno

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?

R. El compañerismo serio cómo se llama la otra palabra alguna persona que le ayude a aconsejarlo una guía un apoyo una red de apoyo.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de salud mental a nivel grupal y familiar?

R. El Bullying y a nivel familiar los problemas familiares bajan economía o los que son foráneos pues este tener lejos a la familia y no tener ese apoyo que estar con alguien que me escuche todos los días el bullying que existe entre ustedes mismos ahí claro, entre nosotros los

compañeros que a veces lanzamos una palabra y no sabemos cómo vaya a reaccionar la otra persona si lo vaya a tomar a bien o lo vaya a tomar a mal.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel grupal y familiar?

R. A nivel grupal que deberíamos entendernos mejor entre compañeros tratar de ver cuál es uno qué problemas tiene la otra persona si uno ya lo ve alejado O lo ve este que tiene, está triste preguntarle, aconsejarle, hablarle y tratar de que él se sienta mejor y no dejarlo solo porque eso también afectaría a que él tome otra decisión y no sería algo bueno de parte de nosotros como compañeros.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel cultural o social?

R. Eh a nivel cultural sería para las personas que son homofóbicas que ya ven en la calle a un gay o una lesbiana y como que le hacen mala cara, lo humillan Les hacen insultos y todos somos humanos todos debemos tratar de pensar como ellos darles el apoyo más que todo y no despreciarlos o hacerlos a un lado.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel cultural o social?

R. Eh de protección este bueno, también sería de mucha ayuda leer mucho sobre este tema de lo que son las personas gays y lesbianas no tratar de insultar o en la calle, como decir, ya veo a una persona que es así y alejarme ni nada solamente pasar y normal porque uno nunca sabe cómo puede reaccionar la otra persona reacciona de una mala manera y se arme un conflicto, un problema y todo eso tratar de manejarlo de la mejor manera y más que todo enfocarse muy bien en el tema y aquí dentro de la carrera existe algún digamos alguna persona

que sea lesbiana o tenga este otro tipo de sexualidad aquí en la carrera creo que decía no me he encontrado con uno.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel institucional?

R. nivel institucional también los docentes los docentes también hay docentes que son tipo homofóbicos que tal vez no aceptan que existan alumnos así y los rechazan y ahí es donde vienen los problemas de que los alumnos pues no tienen buenas notas bajan sus los hacen. tener miedo y en fin hacen que ellos tomen otras decisiones y no los hacen no los incluyen a los demás, sino que los departan

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel institucional?

R. Las charlas que debería existir charlas para poder llevar llevarnos bien dentro de todos no solamente charlas para nosotros los estudiantes sino para los docentes también porque, así como nosotros comprendemos a los docentes también los docentes deberían comprendernos más a nosotros.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R. si uno como decir en mi caso yo a veces trabajo los fines de semana entonces yo trato de dividir el tiempo de tener tal hora voy a hacer esto tal hora voy a hacerlo de acá y así pero yo ahorita con el tema de luz pues sí trato de tener una mayor organización para poder cumplir con todas mis labores

¿Cómo estructuras tu actividad personal en el cuidado individual y cumples con los requisitos de la carrera?

R. Por lo general Siempre tener unas buenas amistades a mi alrededor ya que si yo comunico con los temas de cortes de luz, yo no alcanzo a subir una tarea o no alcanzo a se me fue la luz Lo que hago es escribirles a mis compañeros y decirles sabes que puedes ayudarme ellos me ayudan entonces eso sería por esa parte.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

R. La comprensión la amabilidad el respeto siempre tratar de ayudar a las personas nunca menospreciar siempre estar para alguna amiga o algún amigo que necesite algo y dar consejos.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

R. Escuchar música leer libros salir a la playa a la mente.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

R. En mi carrera hay docentes que a veces no comprenden al estudiante y cuando uno tiene un problema con ciertos deberes no lo quieren aplazar, sino que es para tal día eso sería.

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal de red de apoyo dentro de las exigencias académicas?

R. Sí

¿Qué actividades con tu familia o amigos crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

Con mis amigos aquí en la universidad pues dialogamos, nos reímos, conversamos, nos ayudamos entre todos, tenemos una buena comunicación y familiares, en elementos familiares

pues siempre tengo el apoyo de toda mi familia, me escucha, si tengo algún problema pues me tratan de ayudar para solucionar y todo eso.

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

R. La dinámica, la comunicación, la comunicación es la clave para poder seguir

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad?

R. Docentes, presidentes de carreras, presidentes de cursos los docentes, hay docentes que son buenos y hay docentes que no son buenos entre lo que es en el curso presidentes, en mi curso sí existe un buen presidente de ahí las únicas dificultades son el tema de que un grupo si va a estar de acuerdo por una cosa y el otro grupo no está de acuerdo y ahí existe el desorden.

¿Qué ideas, signos y principios son más comunes en la universidad?

R. Podemos darle basado en la religión, digamos de cuáles son los pensamientos como morales o valores que tiene la imagen dentro de la universidad en la universidad, por lo general no hay muchos, pero hay algunas personas que son muy criadas, que no respetan ni siquiera al docente ni a los compañeros existe demasiado bullying por esa parte si hay personas que son religiosas y también son conjugadas y también existen bromas pesadas hacia ellos y por esa parte no habría unos buenos valores aquí dentro de la universidad.

¿Has sido testigo de víctima o discriminación o acoso?

R. No

¿Consideras que se están implementando medidas suficientes para abordar estas problemáticas?

R. No

¿Qué opinas sobre la interacción y el apoyo mutuo entre los profesores, estudiantes y autoridades?

R. En la carrera, por lo general sí hay docentes que te escuchan y te dan consejos y hay otros docentes que no son tan bien escuchados.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables?

R. Si porque nosotros mismo escogemos nuestro horario

¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

R. Los horarios en la noche son más estresantes y los horarios en la mañana también son un poquito más pesados en la tarde como que ya se regula, ya te has hecho tus actividades en la mañana y en la tarde vas un poco más relajado.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las interacciones y servicios básicos en la carrera?

R. En este caso, en el baño, si hay aseos y ese tipo de cosas en el baño, por lo general, a veces, bueno al principio cuando recién entramos no había un buen aseo los baños ponían así encerrados y nosotros teníamos que ir a otras facultades a hacer nuestras necesidades entonces por esa parte no mucho y también el desorden de nosotros mismos como estudiantes dejamos las bancas desordenadas, papeles por todos lados entonces no hay un buen entre nosotros mismos dejamos el desorden.

¿Cómo crees que te afecta no tener un espacio de interacción dentro de la carrera?

R. Sí, cómo te afecta por mi parte no me afecta mucho.

¿Cuál considera que ha sido el reto más grande que has enfrentado estudiando Ingeniería Industrial?

R. El reto más grande ahora el reto más grande que tengo es por lo que estoy embarazada. ¿Cuántos meses tienes?

R. Ahorita tengo cinco meses

¿Cómo se relaciona uno con otro dentro de la carrera?

En mi curso por lo general sí, sí tengo un compañerito, Pero obviamente sí se disperse entre un grupito y otro grupito

¿Sientes un sentido de comunidad y apoyo dentro de la carrera?

R. Sí

¿Te gustaría participar en las actividades que propone tu carrera generalmente?

¿Cuáles son esas actividades?

R. No sé qué actividades hay en mi carrera Digamos, a veces hacen este tipo de campañas abiertas y cosas así.

¿Cómo se siente usted con respecto a la distribución de la infraestructura de la carrera de Ingeniería?

R. Sí, bien Sí, está bien, no tienes ningún inconveniente en estudiar en Ingeniería, o sea,

¿Sientes que está adecuada para tu aprendizaje?

R. Sí

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y las actividades recreativas son adecuados y suficientes para los estudiantes?

R. sí está bien

¿Cómo cree que se desenvuelve la participación grupal dentro de la comunidad?

R. sí se debería haber bastante actividad grupal cómo vas a decir para podernos desestresar, conversar, hablar, dialogar dentro del paralelo, si hay actividad grupal o cómo le

digo entre grupos grupo por afinidad, ya qué cree que puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes pueda Influir emocional en la carrera sí la comprensión entre los docentes, compañeros a veces algunos docentes están pasando algún problema que los entienden.

¿Qué opinan sobre la calidad de sus docentes?

R, En términos de conocimiento y utilización de métodos de enseñanza qué facilita la comprensión de sus temas la mayoría de los docentes sí son buenos hasta ahora sí me he tocado unos docentes no tengo quejas de ningún tipo Todos abordan los temas que son que están correspondidos en el círculo

¿Consideras que la organización de horarios de clases está bien ajustada?

Sí no tienes ningún tipo de inconveniente con eso, ni tus compañeros, nadie creo que mis compañeros sí algunos que trabajan y se les dificulta un poco llegar.

Entrevista 7

¿Qué opinión tienen sobre la salud mental en la comunidad universitaria y cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad o en la carrera?

R. Creo que muchas personas pasan por problemas y nadie sabe los problemas de cada persona, muchas veces hay personas que ocultan bien sus problemas y no los saben demostrar y no sé, creo que todo el mundo tiene problemas.

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria?

R. Considero que es muy importante porque ya a raíz de esto nosotros nos desenvolvemos aquí en la universidad también dependiendo cómo estemos nosotros mentalmente. Por ejemplo, sí, a veces los estudiantes tienen bajas notas por problemas personales, como dijo, personales, económicos, entonces, a veces eso afecta bastante a nosotros

como estudiantes y eso sí, exactamente. Como dice este, todo a veces pasamos por yo incluso la traje a ella ya porque ya saben los problemas, nosotros nos conversamos los problemas y cosas así, y siempre y cuando hay problemas familiares como otro tipo de problemas que te van a afectar tu salud mental.

¿Cuáles son las causas que usted considera que están influyendo en que no hay una buena salud mental aquí en la carrera?

R. Considero que es el exceso a veces de tareas, porque a veces nos envían tantas tareas que no sabemos cómo coordinar nuestro tiempo, entonces, a veces nos estresamos, a veces, bueno, algunos hemos hasta llorado porque no nos alcanza el tiempo, hay personas que trabajan, entonces, no se pueden organizar bien. Como ya hemos dicho, a veces son muchas tareas. a veces también hay docentes que no entienden las problemáticas de cada estudiante. Y de raíz también afecta bastante, son problemas. Por ejemplo, como hacemos personas foráneas, no tenemos nuestra familia. tenemos muchos problemas y no sabemos qué encontrarse. y, sin embargo, uno se los guarda para uno y creo que eso también afecta demasiado a las instituciones, a los estudiantes.

¿Cómo describiría usted su salud mental? ¿Alguna experiencia o vivencia que puedan contar?

R. En lo personal, hoy por hoy, en la actualidad, creo que ya tengo demasiada experiencia.

Tanto como problemas familiares, como ruptura neurosis, como tantas cosas. Familiar sería por pérdidas de seres queridos, como puede ser un hermano, un tío.

Considero que actualmente, regular no estoy tan bien porque igual, al menos yo sufro migraña. y al tener tantas obligaciones, no solamente son cosas que yo tengo aquí en la

universidad, sino también en la casa, entonces como que me estresa y a veces siento que colapso.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en el futuro?

R. Haber muchos tipos de distracción. O como ustedes están haciendo, venir a valor a cada estudiante y saber la problemática de cada uno, y así ver qué tipo de solución dan. Como, por ejemplo, recomendarles distracciones, nuevas cosas, para que esa persona vaya desarrollándose en otras cosas, y así olvidar los problemas. siento que no debería de haber en una sola materia tres horas, porque es muy, al menos nosotros que vemos materias, la mayoría son números, entonces a veces estar tres horas recibiendo clases de números, a veces como que es muy tedioso.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R. La ansiedad, creo que muchas personas que tienen problemas, no sé si sea lo principal, pero creo que la mayoría caen en ansiedad entonces la ansiedad es un punto de verdad bastante delicado. Confirмо con ella la depresión y la depresión viene de lo que es la ansiedad, en la que tú dejas de ser uno mismo, y a tu mentalidad está en otro mundo. Entonces a ti ya no eres el mismo y creo que la ansiedad te llega incluso a querer tomar otras decisiones y uno mismo tiene que ser fuerte. La ansiedad sí creo que es una enfermedad muy peligrosa para cada persona.

¿Ustedes cuáles creen que son los principales factores de protección para justamente la salud mental a nivel ya individual?

R. sí. Incluso en esta facultad sí. Yo llegué a, creo que muchos problemas a tener. Y creo que eso te afecta en lo que es tus notas. Yo me llegué a acercar a un docente, pero no como les

dije adelante de hablar. No quiero para que me mejoren mis notas, sino que quiero conversar con una persona con más experiencia. Y creo que sí, sí hay. Hay mucha ayuda, siempre ayuda mucho. Pero son personas con mucha experiencia y te ayudan, porque es también como comenté ella también, exacto, como estas personas, este personal que te puede ayudar de alguna manera estas redes de apoyo para ti, para justamente lidiar con estos factores. Como ya le comenté, como vemos personas que son afuera, no tenemos familia a quien acudimos, somos a los amigos, a los más cercanos, a los que más tenemos confianza y sí, sin embargo, sí hay amigos que están para ayudarte siempre.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores a nivel ya colectivo o cultural?

R. Creo que lo de protección creo que es el deporte. Uno busca nuevas cosas. Y lo de riesgo creo que son los que son como es el alcohol, las drogas, cosas así.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R. Creo que a veces Creo que la intensidad de tus compañeros que a veces te dicen o te motivan, o te están escribiendo y llamando, haz esto, hay que subir esto y otro creo que es una personalidad así, la verdad que, bueno, eso también es una de las cosas importantes, pero a veces también es nuestro propósito, nuestro objetivo que tenemos que Sabemos que, si nosotros mismos no somos responsables de nuestras tareas, obligaciones, nos vamos a quedar, entonces nosotros nos tenemos que poner de nuestra parte para que todo vaya bien.

¿Cómo estructuras tus actividades personales de cuidado individual y cumples con los requisitos de la carrera?

R. *Creo que siempre y cuando dándose tiempo, y si no hay tiempo creo que lo primordial o lo que uno se propone, que es el Si uno está aquí con un propósito de cumplir su carrera, creo que lo primordial creo que es lo de la carrera, y después ya de nuevo.*

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado justamente por el estudio y cómo encontrar un balance?

R. *Creo que, saliendo con amigos, conversando con amigos y así uno distraerse también así mismo salir con amigos. Por ejemplo, nosotros a veces tenemos tantas tareas, a veces nosotros lo que hacemos es compartir, cocinar, venir, divertirnos acá, a veces nosotros hacemos integraciones para sacar todo ese estrés que hemos tenido durante el semestre, entonces esas son las actividades que nosotros por lo general realizamos.*

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta al cumplimiento de las actividades?

R. *Yo creo que no hemos tenido, en eso no hemos tenido inconvenientes, la verdad, bueno, yo han llegado, lo que les puedo decir por ejemplo es que en nuestra facultad hay cursos con muchas ventanas, y es algo que por ejemplo aquí no se ve, o si se ven las ventanas, si se ven las ventanas abiertas, o sea, vamos a nivel estructural no de que les imposibilita estudiar, sino de que puede haber algo mejor en lo que ustedes se den cuenta. Por ejemplo, qué sé yo, los aires acondicionados, claro, hoy por hoy como estamos con emergencia de electricidad, sí influye bastante lo que es el calor.*

¿Existen situaciones significativas dentro de tu familia o grupo social que puedan afectar a tu bienestar mental que directamente repercuten en tus responsabilidades académicas?

R. *Sí, como les comenté hace poco creo que es sobre pérdida de familiar, creo que este año nosotros hemos perdido muchos familiares, y sí, eso afecta.*

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal red de apoyo de las exigencias académicas?

R. *Sí, como les comenté anteriormente, prácticamente yo no hablo de los foráneos porque yo soy foráneo, no tengo nada aquí, pero sí, ellos están en contacto siempre, me motivan y dicen, si tú estás allá, yo sé que no estás bien, sufre y todo, vas a valer tu sacrificio y eso es una motivación para mí.*

¿Qué actividades con tu familia o amigos crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

R. *Con mi familia por ahora nada, porque yo casi no lo veo, a los que yo más frecuentemente son mis amigos.*

¿Qué actividades con tu familia o grupo de amigos crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

R. *Por ejemplo, en cuestión de familia a veces nosotros lo que hacemos es salir, distraernos o así mismo compartir en casa, como más también pasó bastante con mis compañeros, así mismo lo que hacemos es distraernos, comparto bastante con ellos y la verdad ayuda bastante porque ellos a veces nos motivan, a pesar de que son amigos, a veces los consideramos como hermanos porque a la final les contamos todos nuestros problemas y a veces ellos lo que atribuyen es aconsejarnos y ya sé, exactamente y como yo le comenté, creo que a veces tu familia por muy lejos que está, creo que a veces hasta por un mensaje, una llamada creo que influye bastante eso.*

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

R. Bueno, pues básicamente esas son las que nombramos anteriormente.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

R. Sí, la comunicación sí ha sido buena porque, por ejemplo, el presidente ha creado un grupo, bueno me imagino que la mayoría de facultades también, han creado un grupo donde pues si hay alguna novedad o algo así por el estilo se comunica, entonces todos nos informamos porque todos somos parte de ese grupo.

¿Han sido testigos o víctimas de discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad o orientación sexual en la carrera?

R. No.

¿Consideras que se está implementando medidas suficientes para abordar las problemáticas que mencionaron anteriormente?

R. Pero aquí de la persona creo que yo mismo, o sea, no, o sea, aquí a veces el presidente realiza lo que son integraciones, que quizás creo que influye en la parte de que nosotros nos podamos desestresar y cosas así, una integración.

¿Qué opinión sobre la interacción y el apoyo mutuo entre profesores y estudiantes y compañeros? ¿Qué opinión ustedes tienen sobre esta interacción que existe?

R. Hay profesores, la verdad, que sí tienen ese vínculo de amistad con nosotros, pero hay unos que no, sí me ha tocado ver profesores que tratan mal a los estudiantes, entonces, bueno, ser docente es comprensivo ser docente es comprensivo, como en todo, creo, en toda

facultad, y muchas veces creo que esos docentes que tú menos piensas son los que más te ayudan, no tanto en lo que es clases, sino que fuera de eso, si tú tienes un problema, tal vez.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables? ¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

R. O sea, sí son manejables. Porque incluso a veces nosotros les decimos, ¿sabes qué, profesor o ingeniero? nos hace falta tiempo, nosotros se los comunicamos, ellos pues tengan fechas, entonces, por ese aspecto, sí, ellos son bastante comprensibles, la verdad.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las instalaciones y servicios básicos de la carrera?

R. Ahorita, por la problemática de la energía, podemos decir que sí estamos como que bastante afectados en cuestión al aprendizaje, pero de ahí, en tema de infraestructura, no.

¿Cuál consideras que ha sido el reto más grande que has enfrentado estudiando ingeniería? O sea, ¿influye lo que es materia?

R. el reto más grande, creo, de mi personalidad, creo que es dejar a la familia atrás, dejar a la familia atrás por tu objetivo, claro que toda carrera no es fácil, pero hay un propósito. Y sea como sea, creo que todas las personas a veces no tenemos la misma suerte, a veces, a medida de carrera, se te complica tanto lo que es institucionalmente como lo personal, como problemas personales, creo que eso te afecta, pero si uno se propone, como dicen, quien siente la consigue y creo que eso depende de uno, la fuerza de uno.

¿Cómo se relacionan unos con otros dentro de la carrera?

R. O sea, ¿escuchan la relación entre nosotros? Claro que sí hay bromas sí, somos bastante unidos, la verdad somos unidos, no hay problema por aquí creo que el curso de nosotros no tiene ningún problema.

¿Sienten un sentido de pertenencia dentro de la carrera? ¿Sienten cómodos estudiando lo que estudian o con las personas que te rodean?

R. Con las personas que rodean, sí. Sí, y como toda profesión tiene su tiempo a veces que te frustra, pero sí, como normal.

¿Cómo se siente usted con respecto a la distribución de la infraestructura de la carrera de Ingeniería? ¿Cuál es su percepción?

R. El baño, en el baño a veces hay inconformidad porque a veces lo cierran entonces tenemos que ir, buscar otra facultad para poder hacer nuestras necesidades entonces, ese es como que hay cursos también, por ejemplo, que no hay aire.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y a las actividades recreativas son adecuados y suficientes para los estudiantes?

R. El tiempo no, los espacios si crees que los espacios son suficientes para los estudiantes.

no abastece porque nosotros a veces tenemos que entrar a cursos y a veces nos cierran las puertas porque como no abastece en la parte de afuera tenemos que ingresar a cursos porque a veces hay grupos grandes de amigos entonces, a veces nos sacan el único problema que tenemos.

¿Qué creen que puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes dentro de la carrera de Ingeniería Industrial y por qué?

R. En cuestión a los docentes, pues que a veces mencionamos que hay docentes que nos apoyan, nos motivan a seguir adelante, a luchar por lo que queremos, a ser alguien en la vida y a mejorar como persona. hay cosas positivas de docentes como también docentes que te hacen negativas porque no todos los profesores tienen el mismo apoyo, el mismo trato, hay veces que sí

nos dicen, vayan a estudiar otra carrera porque no sirven para esto no nos dicen que no sirven para estos en otras maneras, como que no eres capaz, no estás capaz, nos hacen sentir como que no somos capaces para seguir aquí en la carrera.

¿Cómo consideran ustedes que tal vez esté siendo la calidad de enseñanza de los docentes, los conocimientos que ellos están impartiendo y tal vez también un poco la utilización de las metodologías de enseñanza?

R. podemos decir que sí, pero en semestres anteriores podemos decir que había docentes que, pues, no asistían a clases o nos enviaban solo tareas, no nos explicaban y nosotros teníamos que resolver por nuestra propia cuenta entonces eso exacto Por ejemplo a veces uno va con un, por ejemplo, claro que te aprueban en el semestre y tú más arriba vas a tener problemas porque vas con ese vacío.

¿Consideras que la organización de los horarios de clases está bien ajustada?

R. Sí para lo personal mío, sí. Sí, porque la verdad nosotros mismos elegimos el horario, por eso hay matutina y vespertina entonces nosotros mismos en organización a nuestro tiempo, elegimos el horario que mejor nos conviene.

¿Tienen conocimiento sobre el DBU?

R. Sobre la ayuda que... sobre los estudiantes, creo que eso es como mucha ayuda para los estudiantes si el Departamento de Bienestar Universitario yo la verdad no tenía conocimiento ella, yo le comenté sobre eso, creo que eso ayuda mucho a las mujeres que están embarazadas y cosas así.

Entrevista 8

¿Qué opinión tienes sobre la salud mental en la comunidad universitaria?

R. La salud mental sobre la comunidad universitaria realmente, por lo menos en la comunidad universitaria, la salud mental en muchos casos, como muchos estudiantes, está como que un poco descuidada normalmente siempre se ve eso como que se deja a un lado y mi opinión acerca de eso, pues que es algo que lamentablemente es muy cultural que suceda aparte de que sí, que se ve claro aquí por el tema de los estudios, mucha gente se estresa, tiene como que ese estrés de tener una buena nota académica o con placer tener unas expectativas muy altas a ciertas personas, pues se deja mucho de lado mi opinión es que está muy descuidada simplemente, o sea que no se ve el atender mucho eso, ese tipo de cosas o ese tema, darle la atención, el foco como tal.

En la carrera. En la carrera, aquí normalmente, sí, lamentablemente es como que muy hacia un lado porque lo ven como, por ejemplo, en este caso, si yo digo que no puedo hacer algo porque tengo mucho estrés acumulado ya sea por X o Y, temas ya personales, incluso con los estudios, o ya algo que me ha salido de repente que es inesperado, normalmente la gente como que dice, no, pero da igual, no importa, no tienes que dar espacio a eso tienes que, eso da igual, tú tienes que, eso es como para niñas, normalmente sí, a mí me lo dicen, en forma vulgar dicen eso, como que no, que eres niña o cosas así, por no decir una palabra más vulgar, se entiende, y ya, en ese caso eso sería mi opinión como tal.

¿Tú cuál crees que son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

R. Claro, pensé que si era para bien o para mal afectar probablemente sea, yo siento, mi opinión, el tema del poco trabajo en grupo que existe, el acompañamiento de la carrera con ciertas personas, o sea, ejemplo, tener un grupo de personas que te aporten, no existe ese compañerismo, se podría decir Si ya, eso para mí es indispensable, porque te retroalimentas, y

eso hace que tú, poder comunicar tu ejemplo, mis problemas, ya sea en el nivel de estudio, que estoy mal con esto, con otro compañero y yo tengo ese compañerismo yo puedo que, normalmente cuando tú hablas las cosas que te pesan, sientes como que más alivio, si estoy con algo, con una persona estoy mal o simplemente tengo muchos problemas cargados, y yo simplemente por contártelo ya como que no he solucionado nada, pero yo me siento más aliviado ese sería en ese caso, que aquí por lo menos no existe eso no existe, yo creo que en la sobran mayoría no existe eso.

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo en que no hay una buena salud mental en la comunidad?

R. Dentro de aquí, factores que pueden influir para esa razón la que dije qué puede ser es que también depende de o sea a qué por lo menos yo lo estoy imaginando Porque si me enfoco en lo que sería netamente aquí dentro de la facultad, o en la universidad, simplemente en la facultad, si aquí dentro podría ser que lo que influye en eso es que normalmente, una, el poco tiempo que tú estás aquí, en ese caso no puedes ensamblar un buen cimiento de compañeros como tal, o de personas que te retroalimenten también existe mucho ego, y eso hace que no exista ese tipo de relaciones con los compañeros o ese tipo de ayuda y ahí eso desencadena, no existe el compañerismo, el ego, cosas así, que simplemente tú quieres, por así decirlo, verte bien, como tal, tú solo y eso hace que afecte a las demás ramas, como tal. Si yo tengo demasiado ego de no enseñarte algo que yo conozco, y tú estás frustrado porque no conoces ese tema, entonces ahí te vas a estresar, van a comenzar otro sinnúmero de cosas uno con yo a la otra, puede ser eso.

¿Cómo describirles entonces, a partir de lo que mencionas, que está tu salud mental?

R. *Mi salud mental, yo me considero una persona muy bien saludable, mentalmente, sobre todo yo, vivencias como tal, que me hayan afectado a mí, en algún momento en concreto, qué te puedo decir yo, por ahí como hace dos años, dos años y medio, yo tuve un accidente automovilístico, en el cual yo fui el culpable, por así decirlo, pero porque me quedé dormido me quedé dormido por el tema de los estudios mismos, me habían amanecido creo que hasta las 5 de la mañana, o sea, de corrido, desde las 4 de la tarde hasta las 5 de la mañana, y yo tenía que ir a dejar a mis hermanos al colegio yo tenía que hacer eso porque normalmente no hay nadie que haga eso, bueno, yo de regreso, yo me quedé dormido y lamentablemente tuve un accidente. Que una persona salió afectada a nivel de salud, salió afectada y eso, hasta que esa persona estuviera bien, yo creo que estuve más o menos durante un mes y medio con mucho insomnio, no pude dormir, no tenía las cosas claras, estaba muy preocupado porque yo me sentía muy culpable. Sí era mi culpa, obviamente, pero el problema estaba en que yo no me sentía como que estaba haciendo algo para que todo estuviera bien, simplemente estaba hundiéndome en el mismo pozo cuando ya estaba todo, entre comillas, solucionado, faltaba que la persona estuviera ya haciendo sus actividades porque no estaba ni trabajando, por el tema de que no podía, obviamente, y me sentía muy mal, me sentía muy mal. Incluso bajé como 10 kilos en ese momento, no podía ni comer, no podía hacer nada, me sentía muy muy muy mal. Y eso podría ser, en ese caso, podría ser, pero ahí después no, no nada así que me haya repercutido para que... Siempre me he considerado una persona muy saludable, muy muy saludable mentalmente, sé controlar mis emociones, todo ese tipo de cosas me considero, en ese caso, bien. Claro, dirías que esa, por esa experiencia que tuviste, igual también te afectó de alguna manera a, obviamente, varios ámbitos de tu vida, tanto familiar, social, académico, porque obviamente con los pensamientos, los sentimientos de culpa que sentías, entonces, de alguna manera, en ese laxo*

de tiempo, sentías que tu salud mental había disminuido, pues en gran medida, a comparación de cómo consideras que tienes una buena salud mental, no Claro, en ese, sobre todo en ese momento, sí, mi salud mental, ahí en ese, se podría decir que estaba muy mal, muy mal porque ya no me estaba, es que era muy, era un constante pensar de muchas cosas, eran muchos pensamientos encontrados, y sí, en ese momento sí estaba, es que, por lo menos en su salud mental se estaba muy mal, y eso conlleva que otras ramas se ven afectadas en el estudio, aunque yo quisiera estudiar, no podía, no podía hacer nada, yo decía, no, no puedo, no, no terminaba de hacer las cosas, no tenía mi concentración bien, no estaba lúcido en las cosas que tenía que hacer, y sí, en todo lo demás me afectó, incluso hasta con mi relación familiar, me afectó a mí, me sentía como que pasaba amargado todo el tiempo, y todo ese tipo de cosas, sí, me afectó mucho.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental dentro de la carrera? ¿Estrategias dentro de la carrera?

R. A ver, podría decirte algo como que se haga, o sea, que vengan más personas a hablar sobre ese tema, sobre todo aquí, que vengan, ya sea como estudiantes que estén en la carrera, vengan y como que den charlas, por así decirlo, ya no toma mucho tiempo, 15 minutos, 10 minutos, robar ese tiempo para ese tipo de cosas no está de más eso es lo que yo pensaría, obviamente, y que se dé, no sé si incentivo, porque no sé, pero como que hay un interés de parte de nosotros hacia ustedes haciendo este tipo de cosas, por ejemplo, este tipo de cosas que ustedes están haciendo, o que ustedes tienen que hacer de ley, que tienen que hacer, de alguna u otra forma, varios estudiantes, tú lo obligas a que se expresen, a que hablen, y eso puede conllevar a que digan, bueno, esto me gusta, o me siento más sano por comunicar todo este tipo de cosas es lo que yo pienso, que un poquito más de información sobre este tema, que se vaya

implementando, ya no sea a esta facultad, sino a la gran mayoría de las que están en la universidad.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R. Claro, pero factores como tal, por no existir una buena salud mental aquí es que, ejemplo, si yo lo pienso aquí, yo trabajo en grupo, o incluso hacer un trabajo con una persona que está muy inestable, de su cabecita, yo no podría trabajar bien con esa persona, o esa persona no se podría trabajar bien con nosotros, viceversa porque a la final puede ser hasta una persona que, por ese tipo de cosas, sea muy dejada y perjudica al grupo en ese caso puede ser uno, mi nota, si estoy con una persona que está muy, no está estable, por así decirlo, en ese caso por así decirlo, por no decir algo más heavy. Puede ser que tenga, las notas en este caso bajen de esa persona y perjudica a las demás, etc.

Para mí, si es académico, ese sería un factor de riesgo, en ese caso ya además, como más familiar, ese tipo de cosas, obviamente. Ejemplo, si se da a notar ese tipo de actitudes a la familia, pues lamentablemente a los terceros les va a perjudicar, incluso más que a ti asimismo, para ti, indirectamente de esas personas van a ser que, por lo menos tu salud mental no vaya a mejorar, sino que vaya a empeorar y tú no te des cuenta porque uno es necio, uno no sabe ese tipo de cosas. Uno tiene que ser, cómo se dice Tiene que tratarlo este tipo obviamente tiene que ser tratado, pero sí por eso, en ese caso sería que las relaciones no van a estar bien establecidas al no tener buenas relaciones ya, o sea, yo con los demás, con el entorno, voy a tener probablemente poca salida laboral, si ya lo vemos en ese caso porque mis relaciones no están bien cementadas, como tal y eso, en ese caso. En ese, si me refiero al académico, ese sería un factor de riesgo, pero ya lo demás, ya no sabría decirte, como tal, si ya es algo más como que da daño ya más físico, como tal.

¿Cuál crees que serían los factores de protección?

R. Para que no ocurra eso, ningunos es muy complicado, la verdad, o sea, por lo menos para mí, aquí, por lo menos en este país, es poco, sinceramente se ve como chiste por lo menos en la calle, en cosas así, tú comentas ese tipo de cosas y tú te das cuenta que no hay una buena aceptación de ese tipo tú dices no, para qué es el psicólogo Incluso en ese caso o sea lo ven mal. Por eso te digo, para mí, si no hay en ningún lado, no hay aquí tampoco. O sea, no te puedo decir que haya, como tal.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel grupal familiar?

R. Yo creo que, lo que ya había dicho antes, las mismas relaciones que tú puedes tener con ella. Sería como que el factor de riesgo más importante el poder relacionarnos y que tú no puedas por ese tipo de cosas, es muy feo, es muy lamentable porque ya sea relaciones, que tengas en grupos, te ayudan en el entorno, un montón de cosas o sea, tú sabes que si tú tienes, no que tienes que tener cantidad de amigos, pero cantidad de personas que conozcas y que tú digas que tienen una buena imagen sobre ti porque eres una persona, en este caso, Lando, que es saludable mentalmente, van a querer hablar contigo, van a querer conversar contigo o sea, es por eso, más que todo.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R. Cómo organizo mis tareas individuales en este caso yo normalmente yo tengo como siempre toda mi vida he tenido una lista una lista de las cosas, como por así decirlo primero, lo primordial lo que sí o sí que tengo que hacer las cosas que tengo que hacer sí o sí. Ejemplo, yo te voy a contar que yo cuando yo antes, yo entrenaba natación yo entrenaba de mañana y de

noche, o sea, y yo en ese entonces, yo iba al colegio yo sí o sí tenía que sacarme tiempo para hacer las cosas yo tenía, mi día desde las 4 de la mañana tenía que estar despierto. Desde las 4 de la mañana yo entrenaba hasta las 6 de la mañana de las 6 de la mañana tenía mi tiempo para llegar a la escuela a las 7 de la mañana y de ahí salía como a las 1. De ahí tenía que ir otra vez a entrenar. Tenía mi tiempo, era, o sea, salía, no, entraba a las 1 y tenía que entrenar a las 6 de la tarde. Y ahí llegaba a mi casa y ahí tenía ese tiempo para hacer, pero yo también, yo tengo que dormir mis horas que tengo que dormir y ahora, lo que hago es que yo el tiempo que no estoy en casa yo por lo menos voy a casa de un amigo a terminar mis cosas. Que no puedo, ahorita por el tema de la luz, está un poco muy difícil pero normalmente lo que hacía es, mis tareas, lo que tengo que hacer, siempre dejo una semana lo que esta semana me tocó yo lo hago desde esa misma semana obviamente pero hago lo más principal por ejemplo si me toca un proyecto que es pasado de 5 semanas tengo que presentarlo yo voy avanzando de ese proyecto, un cuarto del proyecto, por así decirlo no termino todo pero ya voy dejando ese poquito para continuar pero lo que sí termino es todo lo que me toca después de 1 o 2 semanas porque si no pues voy a tener acumulado un montón de cosas y el proyecto va a la mitad y se me va a hacer toda una bola y así mismo.

¿Cómo estructuras las actividades personales de cuidado individual y cumples con los requisitos de la carrera?

R. Quizás estableciendo rutinas.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

R. Yo siento que mantenerme tranquilo primero, es igual complicado, yo lo puedo decir, pero es muy difícil pero normalmente, lo que yo te conté, la anécdota, me enseñó muchas cosas

sobre todo porque a manejarme bien en lo que es la tranquilidad siempre, siempre ver como que mira, de esto ya está hecho sea, tú lo único que puedes sacar es solución nada más. tienes que enfocar de eso lo he hecho, ya están siempre sabes y siempre manejo eso, la tranquilidad, la tranquilidad si viene de mí o no viene de mí si es un problema, a raíz de mí veo que puedo mejorar yo si viene de algo externo, pues yo digo, no depende de mí ese tipo de cosas si no depende de mí, yo no puedo hacer más nada y para ese tipo de cosas, la única habilidad que yo siempre se me ha quedado, sobre todo en mi familia, es estar muy tranquilo en ese tipo de cosas, muy sereno, muy tranquilo Y el comunicar tus cosas entonces bueno Ejemplo yo soy mucho de, si tengo un problema, así sea con la pared, pero voy diciendo bueno, puede ser por esto, puede ser por lo otro. Pero intento hablar porque si me quedo, así como pensando, me voy a ahogar y no y ahí mantenerme tranquilo para la toma de decisiones que tenga que ser lo más correcto.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance a sí propio?

R. A mí me gusta bastante lo que es el ciclismo yo suelo hacer ciclismo los fines de semana. Y ahí de entre semana, siempre voy con mi mamá vamos a trotar en las noches, así, por así y eso es lo que me hace estar desestresado lo que me alivia, por así decirlo ya el tema de la actividad física o el tema de estar con un familiar que yo quiero, que es mi mamá eso se sabe. eso como tal.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en el cumplimiento de las actividades?

R. Claro la infraestructura afecta bastante porque yo por lo menos aquí es muy pequeña es muy pequeña y es como que no dan ganas de estar aquí las aulas están, en algunos aires no funcionan y uno no se si hace mucho calor así sea que haya luz, no haya luz, pero los aires no

funcionan de igual no tienes esa capacidad de concentrarte bien porque tú dices, prefiero irme a otro lado normalmente aquí, yo si tengo que hacer algo, yo no lo hago aquí yo me voy a otro lado simplemente a la casa de un amigo pero aquí no, porque no me siento cómodo es como que, lo que mejoraría es que, no sé, primero que los aires valgan porque a veces no valen. Segundo, que las olas detengan algunas bueno eso de la silla en la banca, bueno, puede ser, pero eso sí, que haya un espacio como tal para estudio aquí no hay. Simplemente es aulas, subida, bajada y listo se acabó no hay más eso sería sí, muy bien.

¿Existen situaciones significativas dentro de tu grupo familiar y social que pueden afectar tu bienestar mental, que directamente repercuten en tus responsabilidades académicas?

R. Si lo pienso, pienso bien, bien, bien. Puedo decirte que sí, pero siento que o sea, el que estén separados tus padres, no creo a mí por lo menos nunca me ha afectado porque creo que ha sido positivo o sea que no, creo que no creo que no, no, no, nada.

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal red de apoyo dentro de las exigencias académicas?

R. Sí. Sí, cien por ciento.

¿Qué actividades con tu familia o amigos crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

R. Normalmente hace cuando hace dos meses creo que fue, estábamos yendo a nadar normalmente a mar abierto, no me acuerdo dónde pero sí, y estábamos siguiendo esa rutina, ir todos los fines de semana, sábado, domingo, a nadar muy temprano, muy temprano Ahorita ya hemos dejado por el tema que muchos no tienen tiempo, por ese tipo de cosas pero sí, con mis amigos siempre he tenido esa relación, siempre busco personas que, que por lo menos que

tengan la misma pasión que yo al momento de hacer las cosas o sea, a mí siempre me ha gustado hacer algún tipo de actividad, un deporte, y que eso sea un tipo de salida como tal y ya eso sí, con mis amigos siempre he tenido ese tipo con los amigos que tengo, no tengo muchos, pero esos son suficientes.

¿Cómo definirías la estructura del poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

R. A ver, influyen tanto se sabe que para bien como para mal, dependiendo de la persona. Ejemplo, yo en el semestre anterior había un presidente de curso, en este caso era un presidente de curso que era muy, muy capaz, tenía todo lo que tiene que tener un líder como tal de presidente. Ahora no, y se ve bastante el tema de que cuando la comunicación es cero, no hay nada, uno no sabe nada, uno no dice, oye, tal cosa, tal cosa, tú eres el que traslada la información del docente, quien sea que esté encargado, hacia nosotros no se comunica, demora, y eso afecta bastante lo que nosotros digamos, pero si toca hacer esto, no toca hacer esto, estamos así, y eso repercute que nuestras responsabilidades se van a ver más porque no podemos hacer muchas cosas porque no tenemos el aviso como tal obviamente tenemos que hacerlo, pero me refiero a que no existe esa comunicación que debería existir del presidente hacia los demás estudiantes y ahí con los demás como profesores de aquí en la facultad, pues probablemente la metodología de enseñar, para mí siento que eso es muy complicado en el de enseñar, tú puedes saber mucho, pero si no sabes enseñar es como que o sea, estás enseñando simplemente porque eres una persona que o tiene un doctorado o una maestría y puede tener la capacidad de enseñar a uno a ver si sea, pero la pedagogía en ese tipo de cosas, saber enseñar como tal, como tal, como tal, no lo saben todos, es muy complicado, porque para enseñarte tienes que llegar al estudiante, tienes que saber, es muy difícil, para mí es muy complicado, para

mí es más complicado enseñar que conocer, porque yo puedo conocer a mi manera, pero yo para enseñar a 50, 40 estudiantes, tengo que saber, tengo que tener un método para que todos aprendan, y es complicado, para mí eso que muchos no están capacitados para poder enseñar una materia como tal.

¿Has sido testigo o víctima de discriminación o acoso debido a tu género en la discapacidad u orientación sexual en la carrera?

R. No, no, nunca, nunca, nunca me he sentido en ese caso como tal discriminado, no, nunca o has sido testigo de discriminación Sí, de cualquier tipo La verdad que no, no, nunca, nunca, no podrías decir entonces que aquí no se ve tal vez un poco eso en mi caso, no, yo no he visto.

¿Qué opinas sobre la interacción y el apoyo mutuo entre profesores, estudiantes y autoridades?

R. No eso si es que lo llegase, o sea, por lo menos aquí, con algunos pasa, pero no con todos. Cuando las hay es como, es un plus importantísimo, o sea, porque es prácticamente tener una gran ayuda, una buena mano para que te enseñe lo que tiene que enseñarte el apoyo que tienes que tener como de, cómo se llama de los directivos del docente el que enseña o sea diría que obviamente que influye muy para bien.

¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

R. Depende, son manejables dependiendo de tu contexto, obviamente, o sea, hay personas que, ejemplo, tienen que trabajar de noche, ejemplo, toda la noche y ahí tienen que venir acá en la mañana, y ahí, como tú dices, tienes desorganizado todo, pero ya es lo que lamentablemente tienes que pasar, pero es por tu contexto, o sea que son manejables dependiendo de quién estamos hablando ejemplo si un estudiante que no trabaja o que no tiene

que hacer más que solo estudiar, pues sí, tú tienes total responsabilidad en ti en manejar tu tiempo porque el tiempo lo tiene, o sea de ley en ese caso ya después depende para mí depende de la persona.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las instalaciones y servicios básicos de la carrera?

R. Mi percepción, son buenos normales o sea no diría que algo es lo que toda infraestructura debe tener o sea algo normal no veo que, o sea, sí, más para mal, pero no me gusta o sea suena como feo decir que todo está mal aquí o no está tan bien ya no es que no esté tan bien.

¿Cómo crees que te afecta no tener un espacio de interacción dentro de la carrera?

R. Afectarme, obviamente afecta pero yo siento que sí lo tengo yo siento que, por lo menos yo, en un espacio en la carrera yo con los profesores me llevo, con algunos, no con todos pero quiero decir con los que yo conozco los que me he topado me llevo muy bien y con los estudiantes que he topado compañeros me llevo excelente, así que yo, yo en ese caso te podré responder que para mí me ha influido para bien porque yo tengo buena interacción con la gente con las personas por lo menos eso es lo que yo, yo en convivencia no sé en general. ¿Cuál consideras que ha sido el reto más grande que ha enfrentado un estudiante de ingeniería industrial?

R. El reto más difícil en esta carrera, te puedo decir así, a simple que el saber adaptarse. El saber adaptarse ya tanto a los profesores, siento, y al volumen de, cómo se dice Al volumen de cosas que tienes que saber en tan poco tiempo porque obviamente es muy denso, es muy denso una carrera, ya sea en ingeniería, es muy densa Tiene muchas cosas que es complicado aprender en un solo momento y para un estudiante de ingeniería eso ha sido un reto difícil.

¿Cómo se relaciona uno con otro dentro de la carrera?

R. En general, uno con otro, pues Bien, o sea, como estudiantes en general, sí se relacionan bien por ejemplo un poco sí, pero es que igual aquí todo lo que es aquí como estudiante y compañero se queda aquí sólo existe eso somos compañeros de la universidad y listo no vamos allá las relaciones por lo menos los que yo veo yo en ese caso no sé si.

¿Sientes un sentido de comunidad y apoyo dentro de la carrera?

R. Con las personas que conozco sí, pero ya en general te diría que no por todo lo que te comentaba antes, que normalmente la gente no te suele comunicar, no suele hablar contigo de muchos temas o no se expande tanto, así que podría decirte que en general en la facultad o en la carrera aquí, no.

¿Te gusta participar de actividades que propone tu carrera, generalmente cuáles son estas actividades?

R. Te mentiría, pero no, no he participado en muchas me gustaría, pero no, ponte a pensar que yo no soy de aquí de manda a veces el tiempo y todo ese tipo de cosas es como que no me da, y no he participado en tantas actividades que se hacen en la universidad si acaso he participado en alguna cosa de integración algunos congresos que hemos tenido que ir poco más no tanto.

¿Cómo se siente usted con respecto a la distribución de la infraestructura de la carrera de ingeniería? ¿Cuál es su percepción?

R. La distribución aquí para mí está obviamente está bien porque en los cursos de arriba están por así decirlo los primeros niveles están los primeros niveles ya en los cursos de abajo están ya unos cursos más avanzados, pero siento que está bien porque en ese caso a mi facilita no subir las escaleras nada más igual es muy pequeñas que te puedo decir solo tiene dos

pisos y creo que contaba con 7 aulas arriba laboratorio y abajo creo que son 4 más el salón de cómputo no es mucho.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y a las actividades recreativas son adecuadas y suficientes para los estudiantes?

R. no

¿Cómo crees que se desempeña buena la participación grupal dentro de la comunidad académica?

R: la participación grupal por lo menos es un poco difícil no es tan, ustedes mismo se dan cuenta que aquí es complicado que alguien les pueda ayudar en ese tipo de cosas.

¿Qué crees que puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes dentro de la carrera de ingeniería industria y por qué?

R: Ya sabemos que las actividades las notas por así decirlo lo típico el estrés por la nota y ese tipo de cosas pero más siento que es por el tema que muchos profesores para tienen un ego demasiado alto para mi general todo y esta excelente por que tu tienes eso pero hay esta como que tener un poquito de humildad en ciertos ejemplo hay ciertos profesores que ellos pueden joder contigo burlarse pero tu no puede burlarte de ellos por que sientes que le faltas el respeto y eso puede intuir que las personas no se sientan mal o cohibidas al poder conectar o poder hablar algo por que sientes como que no puedes tener ese vínculo con el docente con algunos no con todos.

¿Qué opinas sobre la calidad de docentes en términos en términos de conocimientos y utilización de métodos y enseñanzas que facilita la comprensión de los estudiantes?

R: la verdad que siento que algunos no tienen como por así decirle no tiene el conocimiento bien plasmado como tal ósea saben, pero están muy por encima y otros saben

muchos, pero la manera de sus métodos para enseñar es muy arcaica la calidad es buena pero ciertos docentes no se dan cuenta que podrían mejorar un poco más.

¿Consideras que la organización de los horarios de clase está bien ajustada?

R: Yo siento que los horarios siempre van a estar mal es complicado igual sacar tiempo para que ósea no va a estar ajustada para ti para otros si para mí no y así.

Entrevista 9

¿Qué opinión tienes sobre la salud mental en la universidad o en la carrera de Ingeniería Industrial?

R. La verdad que no he podido pensar sobre eso en la carrera, así que no tengo mi opinión como tal.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de aquí en la universidad?

¿De la universidad o de la carrera?

R. Un poco el estrés, la exigencia, el tiempo.

¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo que no haya buena salud mental dentro de la carrera?

R. Actualmente ninguna yo me siento cómodo, así como he estado por lo menos este semestre.

¿Cuáles consideraría usted que son las consecuencias directas de que no haya una buena salud mental dentro de la carrera?

R. Puede que sea otro compromiso, compromisos externos a la carrera algo más personal. compromisos personales o de ese tipo. no sé cómo decirlo bien.

¿Cómo describiría usted la salud mental? ¿Alguna experiencia, una vivencia que haya tenido? ¿Cómo la describiría?

R. No tengo mucha experiencia de eso, ya que la única experiencia que tengo de eso fue cuando me hicieron una entrevista de salud mental en la postulación de la Armada. Pero ya me dijeron que opción y era más razonamiento lógico.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental acá adentro de la carrera?

R. Una propuesta como tal sería más comprensibilidad de los docentes más que todo eso, porque a veces se necesitan plazos para entregas o cosas por ese estilo.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

R. Totalmente nada me siento cómoda tal y como estoy ahorita.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?

R. La confianza, más que todo Confianza, compromiso, más que todo eso.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel grupal y familiar?

R. Por eso la desconfianza y en el familiar también en lo que tiene que ver con la universidad, más que todo, la desconfianza de los compañeros, porque al final no cuentan nunca sobre nadie del otro en el familiar, ninguno al menos en mí, ninguno.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de salud mental a nivel colectivo, cultural o social?

R. Podría ser más que todo la seguridad.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel social?

R. El mío la confianza yo siempre cuando digo, por cualquier materia de ese medio, todo es mental.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental, pero en este caso sería a nivel institucional?

R. Compañerismo o sin compañerismo no encontré la palabra diría una palabra, pero no es tan precisa sí, más que nada sería confianza entre los mismos recursos, pero no sabría cómo decirlo en una palabra más concreta.

¿Cómo suele organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

R. Investigo, realizo y me doy un tiempo que tenga libre para realizarlo.

¿Cómo estructuras tus actividades personales de cuidado individual y cumples con los requisitos de la carrera?

R. Organizando los tiempos, más que nada e investigando el tiempo.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

R. Más que todo mantener la calma en cualquier situación y analizar las mejores medidas y caminos viables para realizar cualquier acción.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

R. Viajar.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

R. No afecta.

¿Existen situaciones significativas dentro de tu grupo familiar o social que pueden afectar tu bienestar mental que directamente recuperen en tus responsabilidades académicas?

R. Yo eso lo hago por mí siempre.

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal red de apoyo dentro de la exigencia académica?

R. Algunas veces.

¿Qué actividades con tu familia o amigos crees que tienen un impacto positivo en salud mental?

R. Yo creo que ninguna actividad como tal.

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

R. Ni bien ni mal, o sea, no es como que afecta porque al final de cuentas no hay como que una mala relación como tal solamente que no siempre hay que estar hablando todos los días a veces uno también quiere su rato solito no por eso a veces que uno sale más que todo solo a veces acompañado.

¿Cómo definirías la estructura de poder de la carrera y cómo crees que influyen en quien forma parte de la universidad?

R. No tengo una opinión como tal ya que casi nunca recuro a ellos más que todo porque las que me dan soluciones son más que todo los docentes, tutores a ellos se los recuerdo más que todo cuando se necesita un oficio para cualquier tipo de práctica nunca se los recuerdo a ellos, por lo menos de mi parte.

¿Qué ideas o signos y principios son más comunes en la carrera?

R. Más que todo sería las ganas por lo menos de ser más investigativo y practicar más todo lo que se enseña uno saliendo del aula si no se pone a investigar más, a la final de cuentas le toca dar cualquier prueba, luego a alguna empresa le preguntan de algún conocimiento y luego queda en cero.

¿Has sido testigo, víctima, discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad u orientación sexual?

R. no

¿Consideras que se están cumpliendo las medidas suficientes para abordar estas problemáticas?

R. No, porque nunca me afectan a mí prefiero investigar más por mi parte.

¿Qué opiniones tienes sobre la interacción y el apoyo mutuo entre los profesores, estudiantes y autoridades?

R. Muchos sí suelen dar ese apoyo los ayudan de manera externa para cualquier favor que uno necesite muchos sí, unos son pocos los que no, pero la mayoría sí.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables? ¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

R. Yo diría que ninguna actualmente sería más, porque todos los horarios por lo de los cortes de luz, pero eso no tiene nada que ver.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las instalaciones y servicios básicos dentro de la carrera?

R. Ahí sí mala, falta generador.

¿Cómo crees que te afecta no tener un espacio de interacción dentro de la carrera?

R. Por lo menos a mí no me afecta

. ¿Cuál considera que ha sido tu reto más grande que has enfrentado estudiando Ingeniería Industrial?

R. El reto en general tiene que ser una materia o algo en general de estudio, no se trata de una materia un desafío cuando son trabajos grupales porque no siempre todos tienen la misma disponibilidad de tiempo el mismo compromiso yo medio porque al final de cuentas, cuando alguien busca un beneficio propio, igual cuando alguien más se entera digamos la esencia paga, igualmente se va a realizar un beneficio grupal para todos.

¿Te gusta participar en las actividades que propone tu carrera generalmente?

¿Cuáles son esas actividades?

R. Sí más que todo las prácticas.

¿Cómo se siente usted con respecto a la distribución de la infraestructura de la carrera en Ingeniería Industrial?

R. Pues yo la veo bastante buena la verdad no se necesita tener mucho espacio grandes cosas para igualmente tener el conocimiento.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y a las actividades recreativas son adecuados y suficientes para los estudiantes?

R. Sí.

¿Cómo crees que se desenvuelve la participación grupal dentro de la carrera?

R. Respecto académico.

¿cómo se desenvuelve de forma grupal?

R. No sé, no lo puedo pensar, es una tarea que respondo.

¿Qué crees que puede influir en el bienestar emocional de los estudiantes dentro de la carrera de Ingeniería Industrial y por qué?

Problemas personales, más que todo.

¿Qué opinas sobre la calidad de sus docentes en términos de conocimiento y utilizaciones de métodos de enseñanza que facilitan la comprensión de sus temas?

¿Consideras que la organización de horarios de clases está bien ajustada?

R. Sí.

Entrevista 10

¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria? ¿Cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

La salud mental en estudiantes está bastante agotada por el hecho del agotamiento mental, debido a la sobrecarga de tareas y más ahora con los cortes de luz que hay estudiantes que no pueden subir las tareas a tiempo y la falta de comprensión por parte de los docentes es algo que va afectando a los estudiantes y hace que nuestra salud mental día a día se ve más afectada.

¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

Lo económico, situaciones familiares, estrés académico.

¿Cómo describiría usted su salud mental? Alguna experiencia o vivencia.

Ahora mi salud mental se ha visto afectada de una manera bastante considerable debido a que no soy de aquí y al estar lejos de mi familia es algo que me ha costado mucho y el estrés académico, el no comer bien y a las horas adecuadas.

¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en la comunidad?

Implementar talleres en donde los estudiantes sean escuchados y se hablen sobre los efectos que tiene el no tener un buen cuidado en la salud mental, porque sin salud mental no funciona el

resto de nosotros, de nuestro cuerpo y muchas veces pasamos por alto todo aquello porque no se nos informan bien acerca de la salud mental.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo a nivel individual?

El estar lejos del núcleo familiar, la sobrecarga que uno se pone, las exigencias que día a día estamos poniéndonos.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?

La familia, amigos, compañeros y hasta incluso la pareja también.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel grupal familiar?

Las situaciones económicas, las desigualdades que pueden llegar a existir, enfermedades de algún familiar influye también en nuestro bienestar.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel grupal familiar?

El apoyo, la comprensión, la comunicación porque muchas veces desconocemos lo que pasa otro miembro de la familia y actuamos de manera errónea ante esas situaciones.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel institucional?

El no tener una buena higiene dentro de las carreras, la falta de agua que actualmente existe, el egoísmo que tenemos entre compañeros mismos.

¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel institucional?

El círculo social más cercano de uno, el apoyo que solemos recibir por parte de los profesores no es siempre, pero contamos con pocos de ellos para ser escuchados.

¿Cómo sueles organizar tus tareas individuales y cumplir con las exigencias académicas para mantener un buen rendimiento académico?

Trato siempre de tener todo organizado, desde la comida hasta mi ambiente personal.

¿Qué habilidades y características personales consideras que te ayudan a superar obstáculos y mantener un equilibrio emocional en momentos complicados?

El mantener siempre la calma, no frustrarme tanto y mantener cabeza fría porque si me desespero pierdo y control de las cosas y puedo llegar a fracasar.

¿Qué actividades personales disfrutas hacer para aliviar el estrés generado por el estudio y encontrar un balance propio?

Suelo hacer ejercicio en mis tiempos libres para así estar con mas calma al momento de hacer mis cosas.

¿Cómo consideras que la infraestructura de tu carrera afecta en cumplimiento de las actividades?

Afecta bastante no tener un espacio seguro para quedarse mientras se espera alguna clase, porque las bancas que tenemos la mayoría están dañadas y muchas veces toca sentarse en el piso o esperar parado, aunque ahora tenemos el tasty que nos ha ayudado bastante para nuestros ratos libres.

¿Existen situaciones significativas dentro de tu grupo familiar o social que puedan afectar tu bienestar mental que directamente repercuten en tus responsabilidades académicas?

Hasta ahora no tengo ningún inconveniente familiar.

¿Consideras que tu grupo familiar forma parte de tu principal red de apoyo dentro de las exigencias académicas?

Sí, mi familia me apoya demasiado, son los que me dan todo y hacen su mayor esfuerzo para tenerme acá.

¿Qué actividades con tu familia o amigos crees que tienen un impacto positivo en tu salud mental?

Los domingos familiares, los almuerzos, el salir a pasear o siempre hecho de estar allá un fin de semana me ayuda bastante y nos da un impacto positivo porque al fin estamos todos juntos.

¿Cómo describirías la dinámica de comunicación dentro de tu familia y cómo crees que afecta tu relación con ellos?

Es una comunicación clara porque hablamos de temas puntuales, aunque no nos contamos todo de nosotros, pero ahí vamos siempre apoyándonos.

¿Cómo definirías la estructura de poder en la carrera y cómo crees que influye en quienes forman parte de la comunidad universitaria?

Hasta ahora todo bien, creo que el único problema que tenemos es que muchas veces los presidentes de curso no pasan la información como es debido y se distorsiona.

¿Has sido testigo o víctima de discriminación o acoso debido a tu género, etnia, discapacidad u orientación sexual en la carrera?

No y no he visto ningún tipo de discriminación.

¿Qué opinas sobre la interacción y el apoyo mutuo entre los profesores, estudiantes y autoridades?

El apoyo que suele existir hacia los estudiantes es muy bueno, aunque muchas veces abusan de la confianza que los profesores nos dan a los estudiantes.

¿Te parece que las exigencias académicas son manejables? ¿Qué aspectos de la carga horaria te resultan más desafiantes?

Las exigencias académicas son manejables porque uno mismo elige el horario en el que desea estar, lo más difícil es lidiar con las matemáticas.

¿Cuál es tu percepción sobre la calidad de las instalaciones y servicios básicos en la carrera?

Es un poco desagradable ver como esos servicios básicos muchas de las veces no están aptas para ser utilizadas, creo que eso deben mejorar desde los baños, iluminación, aires acondicionados y el manejo de pantallas que no hay suficientes para todos.

¿Cuál considera que ha sido el reto más grande que ha enfrentado estudiando ingeniería industrial?

Lidiar con matemáticas y que todas las materias lleven números porque muchos venimos con conocimiento básico del colegio y estar aquí en esta carrera y ver más de lo que uno sabe puede ser desafiante y los profesores creen que uno es máquina que se aprende de la noche a la mañana.

¿Te gusta participar en las actividades que propone tu carrera? ¿Generalmente cuáles son esas actividades?

Muchas veces no suelo participar porque nos dividen solo mujeres y hay pocas mujeres y no todas quieren participar en las actividades que se proponen.

¿Considera usted que los espacios destinados al estudio y a las actividades recreativas son adecuados y suficientes para los estudiantes?

No son suficientes, deben implementar áreas de descanso dentro de la carrera así sea solo para sentarse, eso nos hace falta bastante.

Anexo 2. Entrevistas realizadas a los grupos focales

Grupo focal 1

1: Grupo focal dirigido a estudiantes de los distintos niveles (P)

P1: 1er nivel: Estudiante femenina de 18 años de edad.	P2: 1er nivel: Estudiante masculino de 19 años de edad.
P3: 2do nivel: Estudiante femenina de 21 años de edad.	P4: 3er nivel: Estudiante masculino 21 años de edad.
P5: 3er nivel: Estudiante femenina de 20 años de edad.	P6: 4to nivel: Estudiante masculino de 23 años de edad.
P8: 6to nivel: Estudiante masculino de 25 años de edad.	P7: 5to nivel: Estudiante masculino de 21 años de edad.
P10: 7mo nivel: Estudiante femenino de 24 años de edad.	P9: 7mo nivel: Estudiante masculino de 26 años de edad.

1. ¿Qué opinión tienen sobre la salud mental en la comunidad universitaria?

P3: Bueno, creo que generalmente unos tienen más problemas que otros, por ejemplo, más problemas en su hogar que en la universidad, y a veces los mezclan tanto, lo que puede provocar un problema en sí, provocando que puedan estar afectando su salud mental, ya sea en sus calificaciones o en su autoestima, porque realmente también en la salud mental viene también mucho lo que es la autoestima.

P1: Creo que algo que influye mucho en la carrera es el estrés que genera, también, uno siempre como que piensa que en cualquier momento se va a retirar, y esto afecta la salud mental bastante, también que como se da un salto del colegio a la universidad, se vienen con bastantes deficiencias y poco conocimiento que hacen que no la reciban tan bien la carrera.

P7: O sea, yo considero que esta es una carrera que demanda bastante técnica, entonces, por lo general es mucho estrés, creo que a comparación de otras carreras y repercute mucho en uno como estudiante y sobre todo en la salud mental.

P8: O sea, en sí, lo que pasa es que en lo que era el colegio, la escuela, siempre se concentraba en mantenerse al margen de que todos aprendan, en cambio, acá es, aprendieron o aprendieron. Mientras que en el colegio nos enfocábamos, así sea, un solo tema a dos meses para aprenderlo y así, en la universidad es aprenden o aprenden Y ese es un problema que causa prácticamente la falta de adaptación en lo que son esos primeros niveles.

P2: Pues eso, como dijo aquí la compañera al inicio, la salud mental se debe más a cómo uno esté mentalmente. Porque hay personas también, así como dijo, que se retiran por lo mismo, por el estrés, por problemas en casa y cosas así. Y pues, cada quien sabe, cada quien vive su vida y tampoco uno anda viviendo la vida de otro, pero más se debe a eso. Porque, o sea, si, por ejemplo, la compañera se retira, nosotros no vamos a saber por qué se retira, son problemas personales que a veces no se comunican y uno desconoce sus problemas.

P4: En mi caso, ingresé a la universidad en pandemia, entonces, el cambio de colegio y universidad es bastante grande, creo que también eso influyo mucho en la adaptación y en la salud mental de muchos.

P10: Si, algo que afectó fue esto de la nivelación también, que como era virtual, no se venían con los conocimientos necesarios para un primer semestre, entonces el estrés era enorme, la preocupación quizás por tratar de comprender un tema que se volvía complejo, al menos a mí, me afecto muchísimo.

P5: Exactamente como lo dice la compañera, además que siento que los profesores no fueron sensibles con este proceso al cambio si no que siguieron con sus métodos rígidos y esto provoco que muchos desertaran por la alta exigencia, obviamente afecto mucho en el tema de la salud mental.

P9: Estoy muy de acuerdo con lo que han dicho los demás, algo importante también ahorita, es el tema de la energía, el estrés que esto genera es enorme, por las tareas, a veces no hay como realizarlas, las investigaciones por el tema del internet, y siento que los profesores no están siendo tan comprensivos, mandan exageradas cantidades de ejercicios que realmente a la mayoría se le complica.

P6: Sí es verdad, muchísimo, porque uno se desespera y dice, no, tengo que presentar mañana esto, tal cosa. Y a veces no hay ni luz, por donde yo vivo, a veces se va la luz casi todo el día y es una ansiedad horrible esta situación, porque, generalmente a veces las tareas, los proyectos, trabajo autónomo, incluso en mi casa, mi propio trabajo. Todo se me acumula en algún momento. Y así me desespero.

P3: Si, y por eso uno termina con un parcial bajo, por así decirlo, también por la carga académica, hay que tener en cuenta que también existe una alta carga aquí.

P7: Como también mencionaban, que me pareció muy importante el hecho de que si también aquí la universidad o la carrera ejercen mucha presión, fuera de este núcleo también hay problemas exteriores, en casa, con la pareja, tanto económicos también, que si alguien tiene trabajo, no sé quiénes trabajan aquí, por ejemplo yo lo hago, entonces, o quiénes tienen hijos en este caso, o tienen otras responsabilidades muy apartes de las académicas, incluso yo que trabajo fuera de aquí, afecta mucho la salud mental y a veces no hay comprensión de parte de los profesores de estas situaciones.

Moderadora: Muy bien chicos, todas sus opiniones son muy válidas y bueno pues todas tienen mucha razón porque si, a la final del día el ambiente de alguna forma se vuelve un regulador de nuestras emociones y al final del día nuestras emociones nos afectan en nuestra vida

diaria, y en este contexto, en el entorno universitario, ya sean por problemas externos o internos que nos estén generando malestar.

2. ¿Cuál es su valoración de cómo está la salud mental en la universidad?

P2: Realmente siento que no se toma mucho en cuenta el concepto de salud mental, creo que incluso hay mucho desconocimiento.

P4: Así es, también mencionar que solo algunos que otros docentes son comprensibles con las dificultades de cada uno, y en su mayoría otros que no. Y básicamente lo que han solido decir es “es tu problema, no es mío”, y esto afecta porque no hay comprensión de parte de ellos.

P7: Aja, es verdad, no siento que se valore mucho el estado emocional o los problemas de cada uno. O sea, los profesores, solo te dicen que tienes que cumplir con el proyecto que te dan, y si no lo cumples, pues, no, no es mi problema.

P10: Exacto, como lo dijeron al principio aquí no se toma mucho en cuenta los problemas de los estudiantes, solo se rigen a las normas o lo que piden y se desconoce en si sobre la salud mental de los que estudiamos en este caso.

P5: Si, verdad.

P6: No sé si la universidad tenga algún apoyo para la salud mental, la verdad que nunca nos mencionan nada sobre eso, puros números es lo que se ve aquí.

P1: Aja.

3. ¿Cuáles consideran que son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?

P6: A veces pienso que son los profesores porque ejercen mucha presión, muchas cosas, sobre todo en el ámbito educativo.

P1: Hay profesores que son un poco más pasivos, pero hay otros que llegan y hacen lo máximo posible por buscar y llenarte con, ya sea con tareas, proyectos. Y todo se basa en eso, la exigencia y presión de los ingenieros.

P9: Claro y también depende de la materia, porque hay materias que son súper importantes en la carrera. Entonces, tal vez es normal la exigencia y que no sean tan pasivos los estudiantes.

P8: Bueno, sinceramente, hasta ahora yo no he tenido muchos problemas, quizás porque recién estoy en primer semestre, pero el único problema que sí hemos tenido como curso, o sea, es como les comenté, el de nivel. O sea, el cambio de colegio a universidad, la adaptación.

P2: Hay profesores que se hacen entender y profesores que no. Pero para mí serían los horarios los que más influyen en la salud mental como tal.

P7: Claro, los horarios, ya que no se acomodan bien para las personas que han perdido una materia o han salido de la materia, ya que son casi todo el día las clases, y se complica muchísimo, aparte de que por esta situación tampoco se pueden ver otras materias nuevas por el tiempo y la presión.

P3: Si los horarios inflexibles que hay, a veces, ahorita como estamos con el motivo de la luz, a veces hay profesores que, si ya no alcanzamos a ver una clase, se acumulan las clases, y en la clase siguiente nos toca verlas, ocasionalmente tres clases seguidas en un mismo día. Y pues es más estrés, porque son temas seguidos que toca entender y es imposible por su contenido y dificultad.

P4: Es verdad compañera, para mí es más estrés porque tenemos que comprender son tres temas a veces en una misma clase. A veces por el motivo de luz ya no nos dan a clase, pero

como tenemos a veces dos días a la semana, tres días, a la otra semana ya, como ahí si tenemos luz, nos dan esa semana. Y las clases se acumulan.

4. ¿Cómo ha sido su experiencia en la carrera de Ingeniería Industrial hasta ahora?

P8: Lo que más me ha gustado... Bueno, los números, aunque, como lo explico, en el colegio nos enfocábamos prácticamente en que todos aprendieran, acá aprendes o aprendes. Y en ese caso, en el colegio, bueno, yo tenía una buena profesora nos calificaba hasta donde nosotros llegáramos al procedimiento, pero en cambio acá es... Así sea que el procedimiento este bien, sólo que te hayas equivocado casi al llegar al resultado, no vale nada. Y eso es. O sea, quieren exactitud.

P6: Lo que menos me ha gustado de la carrera es que en ciertas formas es mucha presión. Es una carrera que demanda demasiado tiempo, y lo que más me ha gustado de la carrera es que voy a seguir viendo nuevos temas. Me da mucha emoción conocer los temas y materias de mi interés.

P9: En mi caso no me gustan los números para mí, verdad, realmente ingeniería no era la carrera que yo aspiraba, pero me salió y debía estudiar, así que aquí estoy.

P3: Eso es algo que pasa mucho aquí, que escogen la carrera por el cupo, y si no nos gusta lo que estudiamos estamos condenados, bueno, ese es un problema que afecta mucho aquí. O sea, el que no te gusta la carrera y aun así la estes estudiando, te afecta emocionalmente y no te ayuda adaptarte de buena manera.

P5: Yo creo que hay muchos estudiantes que empiezan no sabiendo mucho de la carrera. En mi caso, a mí me empezó a gustar la carrera en cuando empecé a hacer prácticas, porque yo no quería estudiar.

P4: A mí tampoco es como que no me gustan los números porque no era tan malo con ellos, pero de todas formas ya son temas más complicados aquí en la universidad. En el colegio no me enseñaron nada, por ejemplo, de física, que es algo que aquí se ve demasiado, sus clases literalmente se resumían en que él nos decía las fórmulas y nos hacía pasar lo que querían pasar. Los que no pasaban se quedaban sin nota. Solo por eso yo pasaba, pero no les explicaba nada de conceptos y todo lo que estoy viendo este año no lo vi en el colegio.

P5: Realmente yo no tuve complicaciones en el primero. Solo creo que ya tuve más complicaciones fue en la parte del cuarto que estábamos viendo química, o sea, yo sí vine con una base, pero aquí fue una química más profunda. Entonces vine con esa base, pero ya ahí después yo pensé que ya no tenía que ir a esa materia, era una de las materias que no me gustaba. Pero ahí poco a poco me ha ido gustando la carrera, porque al principio antes de empezar esta carrera yo no sabía qué estudiar.

P2: La carrera como tal, de las cosas que me han gustado desde mi experiencia son las prácticas. Estar en una fábrica en un... ¿Cómo se dice? En una fábrica, digamos, te sientes un aire fresco después de estar aquí en la universidad o yo estoy en mi taller trabajando, es diferente, ósea, no te gusta mucho esa presión que ejercen con los trabajos, pero sí me gusta un poco el tema de la práctica.

P10: A mí se me complicó un poco porque como soy del periodo que se estudió virtual se me complicaron un poco las bases de matemática, física. Y en sí, ahorita sí la carrera sí me gusta, pero se me complicó bastante por las bases, que no tenía bases buenas.

P7: Yo también estudié virtual, y tampoco vine con unas bases, pero por ahora sí me está llamando la atención porque estaba postulando para enfermería y no me dieron cupo.

P10: Eso algo que pasa bastante, lamentablemente, pero toca adaptarse como sea en algunos casos, ya que no se logra estudiar lo que uno quiere, ya que eso es más complicado porque a veces no se logra, y debe uno estar esperando un poco más para poder ingresar a la universidad.

P2: Sí, verdad, pero bueno, lo peor es no ingresar de manera directa cuando uno sale del colegio, ¿no? Yo tengo entendido que eso también...afecta, ósea, algunas personas les afecta por lo que esperar cierto tiempo y después volver a estudiar pierden las bases del colegio.

P3: La verdad que la carrera exige mucho, los profesores, algunas de las tareas son de hacer más de 200 ejercicios por día.

P1: En mi experiencia, no me desagrada la carrera, pero tampoco tengo nada favorito. No es que me moleste.

P5: Como tal, la carrera no es fea, de hecho, me parece que tiene buenos temas y un buen campo laboral, la cuestión también es más del lugar creo yo, no se si lo mencionaron, pero hay pocos sitios o lugares para sentarse a estudiar como por ejemplo hay en otra carrera, no se en arquitectura, y eso limita un poco el interés o incluso aprovechamiento para avanzar los trabajos.

P2: Claro y con el tema de la luz también, uno quiere aprovechar lo mas antes posible de realizar los deberes y a veces no hay ni en dónde.

P6: Si las áreas pueden ser, la carrera como tal es bonita, pero el lugar personalmente es como apagado, igual las personas creo, como que llegan y se van, no conviven, y bueno tampoco hay espacios para convivir, todo es muy reducido realmente, los pasillos, las aulas algunas no tienen bancas.

P10: Si, la verdad que sí, es como apagado un poco el ambiente y se podría decir que siempre ha sido así, yo ya me acostumbré.

5. ¿Cuáles consideran ustedes que son las consecuencias directas de que no haya una buena salud mental en la universidad?

P3: En este caso, yo tengo un amigo que él sufría mucho de ansiedad. Lo que a él le afectaba mucho al estar aquí, fue el ambiente, porque si existen muchos casos donde si te das cuenta hay egoísmo en la carrera. A veces hay personas buenas, a veces no, entonces, él a veces se desesperaba porque no entendía algo, siento que a veces es más el ambiente por la presión que ejercen los docentes.

P6: Aquí en la carrera hay mucha desunión, cada quien siempre está en lo suyo y no brindan muchas veces ayuda y eso afectan algunas personas.

P7: Hay mucha individualidad.

P2: Si.

P10: Si.

P8: A nosotros antes de entrar a la universidad sí nos decían no había unión, cada quien vea cómo hace lo suyo.

P5: Yo creo que, como consecuencia directa, el bajo rendimiento, también la deserción de los compañeros, ya que por toda esta presión y también desunión que hay, se suelen retirar o se ve reflejado en las bajas calificaciones.

P4: Creo que también todo lo mencionado afecta a la falta de interés por la carrera, todas esas cuestiones, el estrés académico, el tema de la luz, la presión, repercuten en que ya no deseen asistir o ya no le tengan el mismo gusto a la carrera, por ejemplo, un amigo se retiró por eso, porque no lo ayudaban y tampoco los profesores entendían que él trabaja y tenía hijos.

P10: Si es verdad, varios compañeros mencionan sobre eso.

6. Por último, ¿Tienen conocimiento del DBU?

P4: No, ¿qué es eso?

P9: No.

P5: Creo que es el Departamento de Bienestar, ¿verdad? Sí. Pero poco hablan de eso aquí.

P6: Yo no.

P10: Pues ni idea, y eso que estoy en sexto semestre.

P2: No había escuchado.

P3: Aquí poco se habla sobre lugares así, yo no lo había escuchado.

P8: Yo escuche hace unos días en una campaña sobre ese lugar, pero aquí no nos han dicho.

P1: Yo desconozco la verdad.

Moderadora: Es importante que, como estudiantes, todos tengamos presente que contamos con un Departamento de Bienestar diseñado específicamente para brindar apoyo, este espacio está abierto para que puedan acercarse con total confianza, tanto si están atravesando una dificultad personal como si experimentan algún tipo de malestar de cualquier índole, en este departamento encontrarán psicólogos y personal capacitado dispuesto a ayudar y orientar, deben recordar y tener presente que no están solos y que tienen este recurso a su disposición, siempre se puede contar con ayuda, pero deben tener predisposición para buscarla. Muchas gracias chicos por su tiempo y participación en este espacio, cada una de sus respuestas a sido clave para entender un poquito la dinámica y entorno en el que se desenvuelven día con día, esperemos haya sido una experiencia grata para todos ustedes.

Grupo focal 2

2: Grupo focal dirigido a estudiantes en base a las problemáticas observadas (P)

P1: 1er nivel: Estudiante masculino de 20 años de edad.	P2: 2do nivel: Estudiante masculino de 19 años de edad.
P3: 2to nivel: Estudiante femenina de 22 años de edad.	P4: 4to nivel: Estudiante masculino 21 años de edad.
P5: 4to nivel: Estudiante femenina de 23 años de edad.	P6: 5to nivel: Estudiante masculino de 22 años de edad.
P7: 6to nivel: Estudiante femenino de 24 años de edad.	P8: 6to nivel: Estudiante femenina de 25 años de edad.

1. ¿Qué opinión tienen ustedes sobre la salud mental en la comunidad universitaria?

P1: No hemos hablado de salud mental entre nosotros.

P3: Bueno yo según veo varias partes que algunos dicen que va mal, otros dicen que más bien, pero al mismo tiempo depende de las circunstancias de cada uno. Si uno quiere ir por una mala parte claramente va a ir mal, por ejemplo, algunos dicen que tienen estrés, no controlan parte de lo que están enseñando, no controlan parte de cómo se deben organizar y eso de la misma parte es donde uno va mal. Y la otra sería la que va más o menos normal, porque yo casi no veo que alguien diga ah me va bien por aquí, yo no escuchaba ni a mi prima, digo ah me va tan bien aquí, a muchos lo escucho un día, pero siquiera el 90% digo no, normal. Y algunos que otro día me dicen no, voy un poquito mal ahí por el tema de la experiencia.

P5: Yo creo que la salud mental es importante, puede ser hasta más perjudicial de alguna afectación física, ya que la mente es la que nos ayuda a sentirnos bien, la manera de percibir una cosa.

P7: Es difícil, o sea, la carrera en sí, en todo, bueno para mí está siendo complicado, afecta bastante. La compañera que estaba llorando, no sé por qué, pero está sufriendo.

P3: Yo misma empecé en la carrera de comunicación, como por un año y medio, porque realmente no podía continuar en la carrera, porque no me iba bien en clases, tenía problemas familiares, en casa, todo.

P6: Yo he visto que hay compañeros que lloran de la frustración de haberlo intentado y no haberlo logrado, eso también genera como una marca de que no lo podrá hacer, y eso ya están medios perturbados mentalmente, que no podrá lograr pasar ese mes, o que se esfuerce.

2. ¿Ustedes qué opinan sobre este grupo de personas que están aquí ahora? ¿Qué es lo que opinan en general?

P2: Yo creo que muchos de nosotros nos comparamos con los que saben más, con los que pueden realizar más ejercicios y otro tipo de cosas, y por eso también viene la frustración.

P9: Yo opino que nos llevamos bien todos, ahí de vez en cuando los compañeros, bueno, tenemos algunas diferencias, pero siempre a finales del día nos llevamos bien.

P5: Cada uno tiene su grupito.

P8: O sea, si hay compañeros que se excluyen ellos solos.

P1: O sea, uno se acerca, le saluda, habla, pero se excluye, se sienta muy alejado de los demás.

P6: Yo creo que es algo personal, sí.

P4: De cada uno.

P9: Yo creo que a algunos no les gusta la carrera. Y bueno, se excluyen de todo.

3. ¿Presentan espacios o puntos donde poder descansar o esperar las siguientes horas de clase?

P2: No, no, no hay espacios como para descansar.

P7: Realmente un espacio que ustedes vean aquí, vamos a ir, pero propio de la carrera. O sea, adentro de la facultad, aquí no.

P1: No hay ningún lugar como para descansar. Solamente los pasillos y el curso.

P5: Mucho de pasar, pasar, de descansar, no. Solo pasar. Claro.

4. ¿Y en estos tiempos libres, en estos ratos, qué es lo que suelen hacer?

P4: Salimos del curso. Vamos a comer.

P8: Las pocas banquitas que hay también, algunas no están como que accesibles. Están dañadas.

P6: Entonces ahí nos toca sentarnos en el piso, o parados. O por ahí.

P2: La verdad que no mucho, como tales lugares para descansar o esperar y así no hay, muchos creo que buscamos algún curso vacío para poder estar hasta esperar la próxima clase, estando en el celular.

P5: Al menos yo, me espero sentado en las escaleras, o en algún espacio por ahí desocupado, porque normalmente las pocas sillas buenas que hay, están ocupadas.

5. ¿Qué tal es su relación con los estudiantes con los que comparte espacios? ¿Con los que se sienten al lado?

P9: O sea, con los que nos sentamos o con los que compartimos.

P5: A veces se interactúa, otras veces no. Cada uno anda en su mundo.

P7: Cada quien, en sus cosas, que pocas veces es buena la relación que tenemos con demás compañeros.

P2: Normal

P4: Pues ahí, nos toca convivir porque somos compañeros, pero amistad, no hay.

P6: La relación con los compañeros jaja, bueno yo creo que es bien distante, mucho compañerismo no hay, la gente aquí es cada quien en lo suyo, ahí por lo menos con 1 o 2 se podría decir que hay una amistad, pero después no.

P1: Bueno, yo al menos soy de esas que apenas es hora de salida, se va, no me quedo a interactuar y tampoco es que tengo amigos, pero es que en la carrera no hay mucho que hacer, ni donde estar como grupo, entonces eso.

P3: Claro eso es verdad, y por lo tanto pues cada quien, en su mundo, en su vida, por eso tal vez no hay mucha interacción entre compañeros, porque no hay espacios donde poder establecer una amistad, y el curso es mas de trabajos y clases, entonces no creo que es el lugar específico como para hacer muchos amigos y así, también es porque cada persona es muy en lo suyo.

6. ¿Cómo describirían la interacción social entre los compañeros de la carrera? ¿Te sientes parte de un grupo de apoyo o red social dentro de la universidad?

P4: No.

P7: ¿Dentro de la carrera?, pues no mucha creo.

P9: No interactué mucho, pero igual si me siento bien.

P6: Uno mismo es su red de apoyo considero.

P1: Sí podemos ser nuestras propias redes de apoyo. Pero cuando nos queremos a nosotros mismos, cuando tenemos autoestima, nos vamos a amar.

P3: Realmente como ya dijeron algunos, mucha interacción no hay, y quizás eso hace que algunos se sientan mas solos y se aíslen.

7. ¿Creen que sería bueno que las representantes de la carrera incentiven a realizar actividades que tengan un beneficio entre todos?

P3: Yo creo, tal vez, que incluyen talleres

P5: Ya sea de algún interés específico o las tutorías, que sean como grupos de estudio.

Sería buena idea.

P7: Que las tutorías fueran más largas.

P6: Pero entre mismos compañeros, no entre profesores, porque a veces es mucho más fácil entenderlo a un amigo con sus propios términos, con su manera de hablar, que a un profesor.

P1: Opino lo mismo que está diciendo la compañera, que las tutorías sean entre compañeros.

P6: Exacto, porque muchas veces los ingenieros o profesores explican de forma general. Y pues con un compañero es como que explica solo él, y en términos que él puede entender.

P5: A veces los ingenieros piensan que todos sabemos lo mismo, que tenemos la misma capacidad. Que nacimos sabiendo.

8. ¿Cómo se han adaptado en sí al primer semestre?

P6: Ha sido muy rígido.

P3: La manera que el profesor enseña. Por ejemplo, la profe de física enseña a su manera, y quiere que aprendamos a su manera.

P9: Sí, aunque logremos conseguir el resultado, quiere una manera que lo logremos conseguir. El objetivo es conseguir el resultado sin importar el proceso que tú hagas. Ya que la física es así, adquiere una manera.

P3: Exacto. Yo apunto a lo que él dice, que los profesores deberían actualizarse más con las nuevas generaciones, y no las nuevas generaciones a los profesores antiguos. Entonces, creo que hay una falencia de eso en los profesores.

P2: Fue verdad lo que dice la compañera, porque nosotros a la final quieren que de esa manera se haga el ejercicio, cuando existen más métodos para poderlo resolver. Pero ellos no aceptan esos métodos, no es como ellos quieren que se haga el ejercicio. Como ellos lo aprendieron, así quieren enseñarles a ustedes, tal vez hay formas más fáciles de enseñarlas, o de entenderlas, pero ellos quieren así.

P7: Que el ambiente sea un poco más dinámico, no tan monótono y aburrido.

9. ¿Qué los hace sentir ustedes pertenecientes a Ingeniería Industrial? ¿Qué creen que los diferencia? ¿Qué es lo que les hace sentir pertenecientes a esta carrera?

P1: Nada en específico, lo que me hace sentir parte de la carrera. Solo me metí por lo del amplio campo laboral. No porque me sintiera parte de la carrera.

P4: No, yo en general sí leí esta carrera. Pero si me preguntas ahorita qué hace sentirme parte de la carrera, o sea, sé que hay algo, pero no sé de qué. Todavía no te has descubierto.

P8: Estamos en primer semestre. Sé que está, pero no sé qué es. Sí, quizás a lo largo de lo que vayan viendo puede que les guste, o puede que no.

P5: Bueno, así mismo como mi compañero, yo también estoy buscando, de cierta manera, ese propósito. Al principio no pensaba venir aquí a Ingeniería Industrial. Más por la influencia de mi primo, que también es un ingeniero industrial, pero al mismo tiempo me había recomendado ir a lo que es Ingeniería Alimenticia. Por un principio yo más o menos quería ver cómo era esa carrera. Estaba viendo partes ahí, pero luego como que me decidí, y después, le pregunté a mi primo, ¿qué te parecía la carrera de Ingeniería Industrial? Y me dijo, sí, me pareció bien. Solamente tienes que estar un poquito más enfocado y tienes que ver parte de las oportunidades que te llegan a dar. Entonces dije, bueno, voy a intentarlo. igual tampoco es como que otra carrera más se me dé. Tenía algunos que otros, ¿cómo se dice? Oportunidades, no,

cualidades. Otras cualidades en otras áreas, pero tampoco es como que me llamara la atención esas partes. Entonces dije, no, quiero ver por esta parte de aquí, que no se me hace tan malo. Pero al mismo tiempo quiero buscar qué es lo que se me hace bueno de esa parte de ahí. De lo que yo he escogido.

P2: ¿Quién hace parte de la carrera? Yo creo que los profesores y las materias que hace falta por ver. Ya que como vemos de todo un poco la diferencia de lo demás.

Y eso nos hace ser conocedores de todo un poco. Y eso, por ejemplo, nosotros podemos saber de todas las carreras un poquito. Pero no somos expertos en nada. Entonces, creo que eso nos diferencia.

P3: Bueno, yo la verdad que he elegido otra ingeniería, pero no la veo. Y tenía sido mi similitud en la ingeniería industrial, por si me sale mal, espera a ver si me cambio de acá.

P6: No, o sea, no sé, quizás sí. Pero si ya llego a darle más presa a la ingeniería industrial.

P5: Yo tampoco pensaba estudiar ingeniería industrial. Pensaba ir al ejército. Pero no se dio después y ya no me gustó. Me puse a buscar carreras.

Y me llamó la atención esta por el amplio campo laboral que tiene. Y me quedé con esta porque no encontraba nada más que me gustaba. Fue la que más me llamó la atención.

P9: O sea, lo que yo quería no había aquí en Manta. O sea, aquí en la facultad, en esta universidad. Me quedé con esto. Y dije, no sé dónde cambiarme.

P8: Bueno, yo al principio tampoco sabía qué carrera elegir.

Y lo que más favorable era ingeniería. Ya que en el aspecto de medicina no fue lo que me llamó mucho la atención. Entonces, como se dio la oportunidad de entrar a esta carrera, pues... Trataré de dar todo a mí.

P4: Lo que más es parte de la carrera es que, como ya mencionaron, se aprende de todo y a la vez no es como que se profundiza. Y yo me considero una persona todóloga que me gusta aprender de todo y no profundizar mucho en algo.

Entonces va con mi personalidad.

P8: Yo creo que estoy todavía en proceso de adaptación y conocimiento y creo que me faltaría más tiempo para responder esa pregunta.

10. ¿Cuáles consideran ustedes que son las consecuencias directas de que no hay una buena salud mental en la universidad?

P9: El ambiente en el que uno se encuentra en casa.

P6: Ambiente familiar.

P4: Ambiente familiar y también en clases.

Y ambiente académico también. Depende de cómo sea el profesor.

P1: La presión, puede ser. No sé cómo describir la presión, de cierta manera, pero no sé si me viene a la cabeza. Cómo sientes presión en parte del... Hay un ambiente en cualquier lado, tanto dentro del aula como fuera.

P7: También hay un ambiente que es tú y otros que han de otras personas. Por ejemplo, dentro del aula, uno tiende a sentirse más agachado, más comprimido, de cierta manera, y guardarse la opinión. Y creo que eso como que resta, como que merma los conocimientos que uno quiere conseguir.

P8: Yo creo que es un poquito más.

P3: O sea, presión tal vez a la competencia.

Moderadora: ¿También puede ser también presión familiar?

P5: Bueno, yo tuve presión porque yo antes, desde mi primera carrera, estuve un año estudiando medicina. Pero sinceramente lo estudiaba porque mis dos hermanos mayores son médicos. Y claro, mi papá quería que fuera médico, mi mamá quería que fuera médico. Y yo lo intenté. pero me di cuenta de que no cualquiera puede ser médico. Es una carrera muy pesada a la que tú le debes tener amor, y yo no lo hacía por amor. Yo lo hacía más por presión, por obligación, entonces yo le dije a hablar con mi mamá, al menos en ese sentido fue comprensivo, pero todavía de vez en cuando, a veces mi familia me dice no hubiera sido médico. Actualmente ya no me afecta.

P7: Al principio más que nada me hacía presión para entrar a la universidad.

Me metía mucha presión a la hora de practicar para las pruebas y a la hora de escoger los cupos y el momento de escoger la carrera. Y sí me afectaba un poco al principio, pero ya yo lo hacía a mi ritmo y pude escoger la carrera y lo puse de mi manera. Y actualmente ya no me importa mucho esa presión.

P2: También los comentarios negativos de los profesores. No los que me dan clases a mí, pero sí he notado y he escuchado y he visto algunos que hacen comentarios negativos como tú no sirves para eso, tú no vas a pasar el semestre. O sea, es que hay mucha rigidez por parte de los profesores tal vez.

P6: Algunos se burlan.

P5: Puede ser que tal vez tienen algún sentido de superioridad.

P3: Sí, demasiado.

P7: Y tal vez quieren como bajonear. Esto tal vez influye mucho en tal vez la forma en la que ustedes se desenvuelven porque como que se achican, como que se sienten menos. Dices que no lo ves tú, pero te has dado cuenta.

11. ¿Qué es lo que ustedes han percibido dentro de la carrera? ¿En cuanto a lo de la presión?

P7: En lo personal a mí me afectó mucho la presión que sentía al entrar a clases. Porque yo sabía que la carrera era pesada, que eran números y más números, pero ahora como que ya, al contrario, porque decidí que entendí que esto es puro número y que me toca lidiar con los números todos los días. Y de ahí en cuanto a los profesores que sí nos hacen como que, no voy a decir nombres, pero hay profesores como que nos tienen intimidar en la carrera.

P5: Yo creo que otra problemática es las personas que son de otra ciudad y a los que vienen a la universidad se les puede hacer pesado viajar todos los días, la comida a la hora de llegar. O sea, sienten una presión y a la misma vez que no tienen apoyo.

Y también los estudiantes que son foráneos, que viven solos y no tienen a nadie que les ayude.

P3: El tema de la alimentación, los horarios. Ahora con el tema de la luz, por ejemplo. Hay quienes tienen cocina eléctrica y ya no comen.

P3: La presión de mi mamá. Me presiona mucho. Que no tengo una buena alimentación y vengo como que desorientada a clases.

12. ¿Quién tiene o conoce de casos que tengan problemas económicos y que por esto tal vez se les dificulte la forma en la que se desenvuelven aquí en la carrera?

P2: Pues sí, hay muchos casos, de hecho, una amiga se retiró por no poder solventarse los estudios.

P4: Si eso pasa mucho aquí.

P8: Es bastante común que los estudiantes se retiren por el tema económico.

P6: Si, incluso es más por el hecho de que algunos trabajan, son padres, madres, el tiempo no les da y quizás la economía tampoco.

P1: Concuero.

13. ¿Consideran que hay suficiente apoyo psicológico disponible para los estudiantes de la carrera?

P9: Considero que la carrera que es ciencias exactas entonces deja de lado a las humanidades esas son las problemáticas de esta carrera, separan minimizan a las humanidades.

P8: La carrera no es para todos porque ingeniería es estrés de presión y en el ámbito laboral no todo el mundo puede trabajar bajo presión y se frustran. Y los profesores entran hacer algo parecido a nosotros para que nos acostumbremos.

P3: Tengo familiares que trabajan en carreras similares y comentan como ellos trabajan bajo presión y cuando uno no se acostumbra desde temprano no aprende, creo que en eso ayudan los profesores.

P5: Yo creo que como tal no hay mucho apoyo de ese tipo aquí en la Carrera, todo es muy técnico.

P6: Así es, la Carrera es muy técnica, poco se preocupan por el malestar de los compañeros.

P1: Aja.

14. ¿Tienen conocimiento del DBU?

P6: No, ¿qué es eso?

P1: No.

P4: Yo no.

P7: Mm ni idea jaja.

Moderadora: Chicos, el lugar como sus siglas lo dicen, es el departamento de bienestar Universitario, donde pueden acercarse las veces que gusten, dentro se encuentran profesionales de la salud capacitados para atender cualquier inconveniente o malestar que estén experimentando, es bueno que conozcan este espacio. Como estudiantes de psicología queremos dar visibilidad a estos centros, pero, sobre todo, incentivar la participación activa y la comunicación, si no se sienten bien y están atravesando por un problema, lo más pertinente es buscar ayuda, siempre contarán con el apoyo necesario, no están solos. Y bueno, de ante mano quiero agradecerles por su participación y disponibilidad, les estamos muy agradecidos genuinamente.

Grupo focal 3

3: Grupo focal dirigido a la población femenina

P1: 1er nivel: Estudiante femenina de 18 años de edad.	P2: 1er nivel: Estudiante femenina de 19 años de edad.
P3: 2do nivel: Estudiante femenina de 19 años de edad.	P4: 3er nivel: Estudiante femenina 20 años de edad.
P5: 4er nivel: Estudiante femenina de 22 años de edad.	P6: 5to nivel: Estudiante femenina de 23 años de edad.

1. ¿Cómo describirías tu estado emocional general durante tu trayectoria en la carrera de ingeniería industrial?

P2: Diría que estoy bastante bien, a pesar de la carga de trabajo, y todo lo académico, creo que es más la satisfacción de avanzar y ver resultados me da mucha motivación en la carrera.

P5: Ósea, yo me siento bien también, aunque claro, a veces el estrés aparece, jaja. Pero en general, estoy muy contenta de estar en esta carrera, por ejemplo, hay algunas cosas como no sé, a veces el ambiente es apagado, como triste que no me agradan tanto, pero sería un poco eso.

P1: Yo la verdad no he tenido días muy buenos que digamos, yo trabajo y pues eso repercute mucho en mi rendimiento académico, además también los problemas familiares que se ven en casa, creo que eso influye mucho en como uno se siente emocionalmente dentro de lo que es la carrera.

P3: Si, justo eso, a veces es complicado, aunque me gusta lo que estudio como tal, siento que hay cosas que externamente afectan el tema emocional.

P4: Bueno, yo personalmente, me siento satisfecha con la carrera que sigo, sin embargo, es una carrera que exige, y bastante, a lo mejor, quizás la falta de apoyo emocional de parte de la familia y de los profesores puede llegar a ser algo que impacte en la percepción que hay sobre lo que estudiamos, y pues, afecta mucho quizás no sentir este apoyo emocional que es tan importante para un buen funcionamiento.

P6: Todo es un proceso creo yo, hay días buenos como malos, aunque mas son los malos jaja, pero yo pienso que tener un buen grupo te ayuda un poco a sobrellevar los problemas.

2. ¿Crees que la universidad o el entorno académico ha afectado de alguna manera tu salud mental? ¿De qué manera?

P3: Un poco, pero creo que es algo que uno va aprendiendo a manejar, ya que la presión es normal en esta carrera.

P1: Sí, al principio cuando ingrese a primer semestre me sentía muy presionada y estresada por qué lo que vimos en nivelación virtual no fue suficiente información para poder adaptarnos. pero ahora he tratado de buscar formas de equilibrar las cosas.

P5: Me pasó lo mismo, al inicio fue muy difícil en algunas materias, pero aprendí a organizarme mejor y eso ha ayudado mucho tanto dentro como fuera de la Universidad.

P2: Sí, la carga de trabajo puede afectar, pero trato de tomarme tiempos para mí.

P4: La presión es intensa a veces, creo que eso es lo que más afecta a la mayoría, eh visto a compañeros desertar por tanta presión que sienten y no tienen ese apoyo necesario para poder mantenerse motivado o apoyado.

P6: Sí, aunque siempre es bueno tener tiempo para desconectar. Pero en general, me siento bien en el entorno.

3. ¿Qué factores consideras que son los más estresantes en tu día a día como estudiante de ingeniería industrial?

P5: Las entregas y fechas límite de las tareas, todo se acumula muchas veces.

P3: Para mí, los exámenes son lo que más me estresa, sobre todo cuando hay varios en una semana, no hay tiempo para nada

P1: Bueno, en mi caso puedo decir que los que más me estresa es tratar de mantener un buen promedio en todas las materias, lo que me genera demasiado estrés, pero trato de manejarlo.”

P4: Concuerdo, los exámenes y las presentaciones son bastante estresantes, pero es parte del proceso

P6: A mí se complica la universidad y mi vida personal, a veces no sé qué hacer, si seguir en la Universidad o dedicarme a trabajar.

P2: Algo que considero yo como un factor estresante es la poca disponibilidad de tiempo que la mayor parte de los docentes tienen y no se pueden aclarar o entender mejor algunos temas de clases.

4. ¿Cuáles son tus principales estrategias o recursos para lidiar con el estrés y mantener un equilibrio en las distintas áreas de tu vida?

P6: A mí me ayuda salir a caminar al espigón que me queda cerca o hacer algo de ejercicio, así me des estreso un poco.

P2: Yo también a veces hago deporte y me ayuda bastante a quitarme el estrés y desconectarme un poco de la universidad, aunque a veces es casi imposible sentirse bien con tantas cosas.

P3: Suelo escuchar música, a mí eso me ayuda cuando tengo muchísimas cosas que hacer.

P1: Uno de los recursos que yo considero que me ayudan en estos casos, son mis amigos y hacer algo creativo me relaja mucho.

P5: Meditar un poco o simplemente desconectarme del teléfono un rato me ayuda mucho.

P4: Me gusta tomarme una tarde tranquila viendo una serie o algo que me distraiga para olvidarme de la Universidad un rato, eso siempre me ayuda.

5. Desde tu perspectiva, ¿qué problemáticas dentro de la carrera crees que afectan negativamente el bienestar emocional de las estudiantes?

P3: Para mí, la manera en que los docentes a veces nos tratan o no nos quieren ayudar, también por los compañeros de clases que siempre están centrado más en lo suyo y no colaboran.

P1: Hay semanas en las que todo se junta, tareas, exámenes, prácticas y eso me da muchísimo coraje porque hay cosas que los profesores no terminan de explicar.

P6: Igual, creo que la presión constante es algo que afecta a todos, pero desde mi punto de vista creo que nos hace ayuda para estar preparados en un futuro de alta exigencia.

P2: Lo que me afecta más es la falta de tiempo libre a veces jajaja estaría bueno que fuera un poco más flexible los docentes.

P4: Sí, opino lo mismo el exceso de trabajos y exámenes afectan nuestra salud emocional.

6. ¿Consideras que hay suficiente apoyo (psicológico o emocional) disponible para los estudiantes en la carrera? ¿Qué mejorarías?

P4: Creo que hay apoyo, pero no se habla mucho de eso, sería genial que fuera más accesible o sin tanta espera porque dentro de la carrera se desconoce de algún sitio para recibir apoyo psicológico.

P1: Pues la verdad no conozco si habrá dentro de la carrera, pero personalmente como fuente de apoyo emocional son los amigos y me ayudan a veces.

P3: Opino igual. Sería bueno que hubiera un espacio donde nos podamos desahogar o compartir algunas de nuestras desgracias tanto personales como académicas.

P2: El apoyo está, pero no siempre es fácil conseguir una cita cuando realmente la necesitas y muchas de las veces los propios estudiantes no colaboran en eso.

P5: Yo la verdad desconozco y no eh visto un apoyo psicológico o emocional por parte de los profesores dentro de la carrera, entonces no sé qué decirte.

P6: Exacto, la atención existe y es útil, pero sería bueno que hubiera menos burocracia.”

7. ¿Cómo ha sido tu experiencia estudiando en un entorno donde la mayoría de los estudiantes y profesores son hombres?

P3: Para mí ha sido positivo, me siento cómoda y siento que somos un equipo sin diferencias la verdad.

P1: Sí, la verdad yo no he sentido una diferencia por ser mujer, todos trabajamos como iguales.

P4: Igual, me siento respetada y creo que es un ambiente donde nos valoran por nuestras habilidades nada más.

P2: Pues la verdad jamás me he sentido excluida todos somos compañeros y eso se siente, no tenemos ni contras ni ventajas.

P5: Lo mismo, siento que todos aquí nos tratamos con respeto y no eh visto que alguna de mis compañeras se sienta incomodas así que todo bien.

P6: Exacto, siento que el género no importa hoy en la actualidad, ahora todos estamos aquí para aprender y trabajar en equipo.

8. ¿Sientes que el hecho de ser mujer ha influido en la forma en que te tratan o te perciben dentro de la carrera?

P1: Para nada, simplemente me siento valorada y tratada como cualquier otro compañero, aquí no hay preferencia. Bueno eso eh visto yo, no se la verdad.

P2: Igual, nunca he sentido una diferencia de trato, solo nos juzgan por nuestro esfuerzo, cuando hacemos mal algún trabajo, pero eso ya es de manera general.

P5: Yo tampoco, aquí dentro de la carrera hay docentes que nos valora por nuestras capacidades, nada más.

P3: Pues la verdad no, como dicen las compañeras, a todos nos tratan igual, sea hombre o mujer

P6: Ajá todos nos apoyamos y siento que mis opiniones cuentan tanto como las de cualquiera.

P4: Nunca he sentido una diferencia creo que todos tenemos la misma oportunidad de participar y eso.

9. ¿Te has encontrado en situaciones donde sientas que tu opinión o participación es menos valorada por ser mujer? ¿Cómo manejaste esa situación?

P4: La verdad, nunca me ha pasado siempre siento que mi opinión cuenta jajaja.

P1: Bueno hay docentes que se portan muy mal y si nos hacen sentir que no nos escuchan, pero no son todos.

P2: No nunca me he sentido excluida, por el contrario, en mi curso soy yo la que más habla y hace participar.

P6: Yo tampoco, mis compañeros si valoran mis aportes.

P3: En mi curso es diferente, siento que a todos nos dan espacio para opinar y aportar y si te equivocas no pasa nada, solo se ríen, lo normal.

P5: Nunca me ha pasado algo así.

10. ¿Consideras que el entorno académico ofrece las mismas oportunidades de desarrollo para las mujeres en comparación con los hombres?

P2: Sí, siento que todos tenemos las mismas oportunidades, como ya lo hemos dicho aquí valoran a cada persona por sus habilidades y las capacidades que cada uno tiene.

P4: Exactamente, nunca he sentido que haya una diferencia como tal, quizás uno al inicio de ingresar, ósea en primer semestre tal vez se sienta un poco intimidada o así, pero ya después no, igual considero que depende de cada persona.

P6: Conuerdo, todos tenemos el mismo acceso a proyectos y actividades, es más, aunque algunos son más difíciles que otros no hay distinción, tanto hombres como mujeres, es básicamente lo mismo.

P1: Definitivamente, todos aquí tenemos las mismas chances jaja.

P3: Bueno, la igualdad de oportunidades es evidente, aunque el problema es más del estudiante al no saber cómo aprovecharlas, todo depende de cómo lo veas y como tu mismo te sepas organizar.

P5: Me siento en un lugar donde todos podemos destacar en alguna cosa en la que nos podemos desenvolver y en otras no, eso es mas de las habilidades de cada uno, hay quienes son muy buenos en física u otros en química, pero sea como sea, se da el mismo reconocimiento.

Grupo focal 4

4: Grupo focal dirigido a estudiantes que pertenecen a grupos “vulnerables” dentro de la carrera (Foráneos, trabajadores, padres de familia, entre otros) y estudiantes comunes.

GV1: Estudiante femenina (foránea) 2do nivel, 19 años de edad.	GV2: Estudiante masculino (estudia y trabaja) 3do nivel, 22 años de edad.
GV3: Estudiante femenina (madre de familia) 7mo nivel, 25 años de edad.	GV4: Estudiante masculino (foráneo) nativo de Cuenca, 7mo nivel, 27 años de edad.
GV5: Estudiante masculino (discapacidad visual) 4to nivel, 20 años de edad.	GV6: Estudiante femenina, 5to nivel, 20 años de edad.
GV7: Estudiante femenina (estudia y trabaja) 5to nivel, 24 años de edad.	GV8: Estudiante masculino (estudia y trabaja, foráneo) 4to nivel, 23 años de edad.
GV9: Estudiante masculino (padre de familia) 7mo nivel, de 25 años de edad.	GV10: Estudiante femenina (madre, estudia y trabaja) 8vo nivel, de 28 años de edad.

Moderador: Quiero partir inicialmente con una pregunta que quizás no se esperan, pero díganme... **¿Qué entienden ustedes por lo que sería salud mental?**

GV2: ¿Salud mental? Sí. Bueno, creo que la salud mental tiene que estar relacionada con todo lo que hacemos con la actividad física, con el tener una buena higiene, con el tener, por ejemplo, una hora de dormirse, una hora de despertarse, o sea, tener una rutina en la que seguir. Entonces, si uno no sigue una rutina, quizás eso puede perjudicar, inclusive, a la salud mental.

GV7: Yo considero lo mismo, quizás estar bien en todo sentido, familia, amigos, contigo mismo como tal.

GV5: Exacto, como dicen, si no te funciona la mente, nada te funcionara, y sería más eso estar bien.

GV0: Pues respecto a salud mental, pues, a veces sí hay problemas porque a veces uno de una o de repente se interés cuenta, se acumulan muchas tareas porque ha pasado ocupado con otras cosas personales, o ha tenido otras tareas que también eran muchas y a veces se te complica y uno como que se siente demasiado presionado, como que le da ganas de no hacer nada, que sea lo que sea, y tal. Pero yo creo que en sí nos vale tener un orden, cogerlo con calma, hacerlo tranquilamente, hacerlo lo que uno pueda y poner esfuerzo, obviamente, ya que si uno lo hace como sea solo por presentarlo, uno nomás lo hace en plan automático, como que no necesita ir en plan animado, como que uno no se le queda a lo que uno está aprendiendo o así no se podría decir.

GV9: También muchas veces si no tienes una buena salud mental como que te impide avanzar, te impide hacer tus tareas, tus deberes, tus obligaciones, te quedas estancada y eso juega mucho en contra, tu mente te juega en contra y obviamente eso te afecta en la vida, en lo académico, tu rendimiento.

GV7: Yo creo que la salud mental abarca muchas cosas, desde lo personal, lo emocional, lo físico, hasta la apariencia misma de la persona, el estrés, la acumulación a veces, muchas cosas que te pasan día a día, eso hace que la mente no te funcione correctamente y tienes que centrarte en otros puntos, hacer diferentes actividades para tener una buena salud mental.

1. ¿Cómo ha sido tu experiencia al equilibrar tus responsabilidades personales (trabajo, familia, etc.) con las exigencias académicas de la carrera?

GV6: Es un poco complicado por el sentido del tiempo, ya que cuando yo estaba en el colegio ya a las 12 yo tenía libre hasta el otro día, y ahorita es de 2 a 6.

GV2: Si, bastante, incluso en las primeras semanas se me complicó un poco organizarme bien para realizar mis tareas.

GV3: Las personas que estudian en la mañana se podría hacer similar a la mañana del colegio, pero en lo que es en la tarde sí es complicado, porque a veces uno se sale a las 7 de la noche y creo que más adelante hay materias que son hasta las 8 o hasta las 9 de la noche. Y a veces es complicado el tema del bus y sobre todo también por la inseguridad.

GV8: Cuando ya tienes más responsabilidades, ahora es complicado, porque prácticamente en la mañana por si acaso ya llegas a tu casa cansado, haces media tarea, y duermes, y te levantas tarde, y eso ya pasa el tiempo muy rápido, y uno se levanta muy cansado. Y en la mañana sí es un poco más llevadero, se podría decir, pero también se complica cuando, por ejemplo, si repites una materia, y como esa materia no la puedes ver en el mismo horario o en la misma franja de horario, tienes que ver una en la tarde y otra en la mañana.

GV5: Es verdad. y en ese caso se te complica muchas veces, porque a veces pasas casi todo el día en la universidad porque a veces hay ciertos buses que pasan demasiado tarde o no pasan casi nunca.

GV4: Todo esto ha sido, más que todo es inestable, ya que hay semanas que tú estás como que un poco más, ¿cómo se diría?, más desocupado en el tema de hacer tareas y estudiar, pero también hay semanas donde los profesores como que se cargan más y nos mandan tareas, proyectos y así, y pues ya tener obligaciones, así como el trabajo, en mi caso trabajo, pero no todos los días, cuando puedo. Y pues sí es inestable tener un trabajo y estar estudiando en el mismo tiempo.

GV1: yo contraigo lo que dijo él, en mi caso, por ejemplo, yo en mi colegio estudiaba en la mañana, pero ahorita estoy estudiando por la tarde. Pero desde mi punto de vista siento que para mí es mejor estudiar en la tarde, porque creo que en la mañana tengo más tiempo para terminar de arreglar la casa, de hacer los que haceres de la casa, dejar hecho el almuerzo, claro que por ejemplo sí se me complica a veces cuando hago las tareas, porque llego tarde y entonces llego cansada a veces, pero yo siento que más que todo es tener una motivación para seguir haciendo las cosas.

GV3: Claro, la verdad que ha sido difícil, más creo yo para los que son padre y madre, deben igual estar pendiente de los hijos, porque no es fácil tampoco dejarlos con cualquier persona, como está la actualidad, no se puede confiar en nadie, igual yo tengo el apoyo de mi mamá, y si no fuera por ella, creo que no podría hacerlo sola, ya que soy madre soltera, no tengo apoyo de otras fuentes, entonces dividir un poco el tiempo y responsabilidad de la carrera, y las responsabilidades del hogar, a veces no es fácil sobrellevarlas de la mejor manera. A veces la ansiedad que se siente al no haber hecho un trabajo importante, o sentir que ya no hay tiempo para acabarlo, eso es lo feo realmente.

Moderador: Comprendo, muy bien, chicos, otra cuestión, no está invalidado contradecir, como les decía al principio, cada uno tiene una subjetividad de respuesta, y cada una tiene absoluta validez.

GV9: Bueno, en mi caso el semestre ha sido el más complicado, ya que veo prácticas en la mañana y estudio en la tarde. Pero tengo una materia perdida en la mañana, entonces tengo que venir los martes de mañana porque ahora está la tarde, y es algo complicado porque a veces, o sea, de mañana las prácticas y ahí mismo venir de una a la universidad, y muchas veces nos dejan trabajo súper complicado y ahí mismo estudiar. Y amanecerse y así, en mi caso, soy mamá soltera, y es tan complejo dividirme, incluso varias veces he pensado en desertar la carrera, dejarla, pero el hecho de que estoy ya avanzada me detiene un poco, pero es muy difícil.

GV7: Concuero con los demás, además a veces como ahorita esos casos de la luz, a veces uno no alcanza, y a veces como que no te tienen empatía por lo que está sucediendo, hablo por docentes y también compañeros de clases. Y creo que este semestre ha sido el más complicado de lo que realmente nos resultaría.

2. ¿De qué manera crees que tu situación (trabajo a medio tiempo, ser padre/madre, discapacidad, o ser estudiante de primer semestre) ha impactado tu bienestar emocional?

GV8: Bueno, honestamente siento que si tiene un gran impacto en lo emocional, sobre todo en el correcto manejo de las emociones, me refiero, yo trabajo también, estudio en la tarde, y trabajo en la noche, es agotador y estresante saber que saliendo de aquí me espera una larga jornada de trabajo, yo si me frustro, paso a veces bravo y con coraje todo el día, porque solo la mañana la tengo para dormir y hacer las tareas y actividades, proyectos, y son los mega trabajos, entonces imagina el peso que uno siente, y ni me imagino otros casos. no, no, además que a veces ni ganas de venir dan, algunos profesores, no todos, pero si algunos te empiezan a decir

cosas, que uno hace estudiando esta carrera, que mejor estudie otra cosa, que no servimos, y eso como que te desmotiva, no son todos, pero sí como que tienen como aires de grandeza.

GV4: Para mí es muy importante es hecho de cómo afecta la salud mental todo, ya que paso aquí en la universidad y pues cuando ya cuando salgo, por el tema de la luz, ¿no? Llego a mi casa y llego ya cuando se va la luz. O sea, no puedo hacer mis obligaciones de la universidad, y pues a veces sí como que me decepciono y frustró de mí mismo porque veo que no tengo el tiempo para llegar y estudiar y el tiempo para cumplir otras obligaciones, me duele horrible la cabeza, creo que por el estrés de a veces estar des comunicado y no saber qué mismo hacer.

GV7: Yo, desde mi experiencia personal, pienso que es muy difícil equilibrar el estudio con el trabajo, o dependiendo de cada persona, porque hay personas que trabajan medio tiempo y personas que trabajan tiempo completo, entonces, hay veces que tú no tienes tiempo. Como dice la compañera, hay veces que... Yo en mi caso nunca me amanecía al siguiente día de ir a estudiar, pero igual es algo complicado amanecer de estudiar, el siguiente día ir a estudiar y después ir a trabajar.

GV5: Es algo sumamente difícil, a veces te da como un poco de sentimiento al ver que tus notas las tienes por debajo de lo que realmente tú quieres obtener, también como que te da agonía y como que dices no, ya no quiero seguir aquí en esta carrera, ya estás a punto de colapsar, y quizás fuera diferente si tuvieras un grupo, así como para distraerte, pero muchas veces no lo tenemos, como que todo es estudio y ya.

GV2: Bueno, eso es verdad, en cierto caso a veces en los cursos sí o sí se forma en grupo de estudiantes para realizar alguna actividad, pero obviamente siempre quedan algunos que otros que sí llevan con la mayoría, hablan y demás, pero como que no tienen mucha comunicación constante ni un lazo verdadero de amistad.

P4: Si la soledad y no tener amigos influye mucho, a mí a veces sí me pasa, yo soy foráneo, no soy de la ciudad, cuando cómo, o me encuentro solo, estoy ahí y veo que no me llega ningún mensaje de WhatsApp, y me siento un poco deprimente, angustiado, lejos de la familia y sin nadie aquí, al menos en mi curso, soy de primer semestre existe mucho el individualismo, cada quien en lo suyo, nadie habla ni interactúa, y si lo hace, es solo en el rato de clases.

GV6: Bueno, en lo personal, como yo ya me fui a salir del colegio en un mes en que no estuve haciendo casi nada, prácticamente. Bueno, ese mes sí como que me agarró un poco la depresión porque no hacía nada, pues. Entonces a mí lo que ahora, a lo que yo he ingresado a la universidad, pues ya he estado como mucho más activa, he estado haciendo más cosas, entonces como que a mí en vez de deprimirme me ha mejorado emocionalmente. Quizás no a todos les pase eso, pero a mí sí.

GV9: Yo con mi tema de problemas de visión, pues si me afecta mucho en el ambiente universitario, si me genera conflicto un poco el atender a clases, y eso que me siento delante, pero es difícil, luego me toca estar pidiendo ayuda, y creo que aveces es molesto para los demás, porque piensan que no quieres prestar atención, pero ese no es el caso.

GV10: Creo que afecta mucho todo lo que mencionan en la percepción de nosotros, de la carrera y de nuestro rendimiento como tal, la ansiedad que genera un trabajo, responsabilidades del hogar, en mi caso, dificultades para dormir por la carga excesiva, muchos docentes no entienden que existe una vida más allá de sus materias y clases, que las personas tienen problemas y lo bastante complicado que es, no traer esos problemas a la universidad.

3. ¿Qué recursos o apoyos crees que te ayudarían a manejar mejor el estrés académico, teniendo en cuenta tu situación?

GV10: Actividades recreativas, puede ser.

GV3: Si, actividades recreativas, deportes, y bueno, aunque la universidad siempre hace esas actividades, fuera bueno también que se hicieran dentro del curso, para que todos convivamos, talleres, no sé, para una mejor integración.

GV4: Exacto, porque integración como tal, nomás en festividades de Navidad. Solo en esas festividades.

GV7: Si, actividades para un mejor compañerismo.

Moderador: Bueno, vemos desde una perspectiva un poquito más centrada de que eso falta, por ejemplo, no todos aquí son del mismo curso y, sin embargo, todos llegan a la misma conclusión de que hace falta esta integración por parte de... Y ni siquiera de los cursos. Creo que nosotros nos hemos dado cuenta de que no hay muchos puntos en donde puedan llegar a una integración.

GV6: Sí, normalmente también un recurso que faltaría son bancas o lugares para la convivencia, así como que, en otras facultades, arquitectura, por ejemplo, el comedor ha sido de mucho ayuda, es nuestro único punto para compartir, pero siempre está lleno de otros estudiantes.

GV2: Bueno, los profesores, ¿no?, ellos serian un recurso, pero lamentablemente no son todos, quizás un poco fomentar eso, que sean más comprensivos con las problemáticas de cada uno.

GV4: Claro, los docentes, porque si ellos fueran más dóciles con sus exigencias, quizás disminuiría un poco el estrés y todo ese malestar que genera la carrera, ya que exige mucho y demanda mucha concentración.

GV1: Aja, los docentes, creo que el cambio debería ser mas para ellos, ser más empáticos con los estudiantes, no ser tan exigentes, y hacer que las clases sean más dinámicas y no tan antiguos con sus clases, ósea, muy técnicos tal vez.

4. ¿Cómo ha sido tu adaptación académica durante el primer semestre o con las dificultades adicionales de trabajar, tener una familia o vivir con una discapacidad?

GV1: Hay cosas que sí fue algo brusco para mí, porque llegar a las siete o ocho de la noche a mi casa y todo está oscuro porque no hay luz, pues cansado, y con muchos deberes, ahora viviendo solo, porque tampoco soy de aquí, es difícil.

GV5: Si, también fue brusco por el motivo de que en el colegio están enseñando las bases, bien las bases, para en este primer semestre yo estoy como sufriendo por la materia, aparte de lo que me enseñan, tengo que buscar y estudiar lo que me faltó que me enseñaron en el colegio, porque reconozco que vine con muchos vacíos que ahora se reflejan en este primer semestre.

GV6: La falta de conocimiento de las unidades educativas en las que yo estudié, pues se me hizo, se me complicó un poco, pero igual con ayuda de autoconocimiento me pude nivelar. Bueno, la siguiente pregunta quería saber sobre un poco su experiencia personal.

GV7: La mal adaptación, también la presión que algunos docentes imponían al inicio, algunos ingenieros ni porque uno venia de la virtualidad le bajaron un poco a la exigencia, en cambio era como que más trabajos dejaban, ejercicios complicadísimos, y uno así con muchos vacíos debía como sea hacerlos, y ahora que los compañeros tampoco querían ayudar en eso, fue un proceso bien complejo.

GV1: Bueno, la verdad que para mí fue muy complicado, mi familia es de escasos recursos, aun así me decidieron enviar acá a estudiar, yo realmente quería estudiar arquitectura, pero no me dio el puntaje, entonces me toco estudiar esta carrera, la verdad que aparte de no ser aquí, no tener a mi familia cerca y por lo tanto, como que no tener ese apoyo emocional por decirlo así, vivir sola y eso, también se me dificulto en la adaptación en esta carrera, por los números, los docentes, ahora me empieza a gustar obviamente lo que estudio, pero antes como tal no mucho, y al sentirme sola, y aquí el ambiente es como muy monótono, apagado, no me sentía muy bien, hasta que ya este semestre hice mas amigos, pero igual sigue siendo complicado los temas, la carga, ahora con la luz mucho más complicado, y eso.

GV3: Bueno, personalmente se me complico mucho, yo soy madre, ahorita mi hija tiene 3 años, pero en ese entonces tenia meses nomas, y era muy apegada a mí, me tocaba dejarla con mi mamá, pero ella no comía, solo pasaba llorando, entonces ese estrés del primer semestre y todo lo nuevo que se veía con las clases, lo bueno fue que como era virtual pues ya un poco menos, pero igual difícil, porque mi hija me lloraba mucho, y a veces ni a clases me conectaba por esa situación misma.

5. ¿Has experimentado alguna situación en la que sentiste que tu situación personal te impidió acceder a las mismas oportunidades que el resto de tus compañeros?

GV7: Si mucho, respecto al tiempo, por ejemplo, ver cómo hay compañeros que, si tienen tiempo para realizar sus actividades y otros que no, porque trabajan, como es en mi caso.

GV8: Si, también el hecho de al tener más responsabilidades, como hijos, atender el hogar, dificulta que uno avance bien en la carrera, afecta notoriamente lo que son notas, y desempeño, y la frustración es grande, quizás no es envidia lo que se siente al ver que otros la

tienen más fácil, por decirlo así, pero si es como un deseo de uno mismo sentir esa tranquilidad o no sentir la pesadez.

GV5: Claro, es algo que no se habla mucho, pero si te afecta ver que para uno es más difícil, y es esa parte la que algunos docentes no entienden, y es triste la verdad.

GV1: Yo creo que sí, no se puede comparar alguien que vive aquí, tiene a su familia, lo esperan con comida, a alguien que le toca hacer todo solo, prácticamente sin apoyo emocional de nadie aquí, menos si no se tiene amigos.

GV4: Concuerto.

GV3: Si, yo también pienso lo mismo.

GV8: Si además de que no se tiene tanto la consideración de algunos docentes.

GV4: Eso es verdad, se sienten superiores, y al ser ellos exigentes, no suelen entender a uno y los problemas que tiene por detrás, tampoco la situación de cada uno, es hasta peor, porque más trabajos mandan, como si no quisieran que uno se gradué o algo así.

6. ¿Qué cambios propondrías en la carrera o en la universidad para que los estudiantes en situaciones vulnerables puedan tener una experiencia académica más equilibrada y satisfactoria?

GV8: Creo que sería importante que se implementara un programa de talleres o más tutorías, muchas veces los estudiantes, en este caso nosotros, necesitamos apoyo, ya sea académico o emocional, y un docente asignado podría ayudarlos a manejar un poco la carga.

GV2: De acuerdo, pero también considero un poco ayuda económica, no se alguna beca, porque muchos se retiran por esa situación.

GV1: Yo creo que también añadir espacios de descanso o recreación, porque no tenemos, y los lugarcitos que hay, que son dentro de la misma carrera, no están en óptimas condiciones, por lo que muchas veces nos toca sentarnos en el piso, incluso si ven desde afuera lo notarán.

GV7: Desde mi perspectiva, también un poco sería útil reflexionar sobre los horarios para que aquellos que trabajan puedan asistir a clases, y no se les vuelva tan tedioso, es difícil, pero los horarios son demasiado pesados, también por la exigencia de la carrera, pero más por la de los profesores, además, muchas veces no asisten en el horario que es, y nos tienen esperando más de 1 hora, cuando quizás esa clase se podría adelantar, y no nos hicieran perder así el tiempo para poder descansar o inclusive avanzar con las tareas.

GV5: A mí me pareció importante lo de los talleres para una mejor convivencia, porque aquí al menos no la hay, y es bueno que se fomente eso

GV4: Para mí, lo que más ayudaría sería que los docentes fueran capacitados para apoyar a ciertos estudiantes que realmente necesitan de esa ayuda, emocional, académica, de cualquier tipo.

GV10: Creo que no se si lo mencionaron, pero la universidad debería mejorar la infraestructura, creas nuevos espacios, también arreglar cuestiones dentro de la carrera, bancas, mesas, aires, no tenemos buena iluminación, el lugar siempre se ve apagado, como triste, sería eso de mi parte.

GV3: Si es verdad, no hay espacios adecuados como tal.

GV6: Yo concuerdo mucho la verdad con mis compañeros.

GV9: Si, yo también, otra cosa tal vez, mejorar la comunicación de los presidentes, porque a veces no pasan toda la información o quizás mediante ellos mejorar todas estos estos problemas que afectan en el tema de desempeño.

Moderador: Gracias a todos por sus aportes, les agradecemos por su participación, vamos a tener muy presentes todas sus estrategias, esperando también que de alguna manera se mejore un poco la situación que presentan. Algo más, por si tienen desconocimiento, existe el DBU, como sus siglas lo dicen, Departamento de bienestar universitario, que propone ayudar a los estudiantes en diferentes áreas de su vida, físico, emocional, legal, este espacio, es específicamente para ustedes, hay profesionales capacitados que estarán dispuestos a brindar su total apoyo y ayuda. Muchas gracias nuevamente por estar aquí.

Anexo 3. Ficha de observación

Datos Generales

Unidad De Análisis: SMCII025.

Sujetos de análisis: Estudiantes.

Tipo De Observación: No participativa / participativa.

DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN

Descripción del bienestar (factores de protección)	-Familia: (económico-emocional). -Docente: (Incentivos positivos, soporte emocional). -Grupos/amigos: (Intereses, escucha activa, empatía). -DBU: (Acceso a servicios de bienestar y acompañamiento).
Descripción del bienestar (factores de riesgo)	-Malos hábitos de sueño y alimentación. -Estrés económico y académico. -Presión familiar. -Falta de adaptación en los primeros semestres. -Episodios de ansiedad (Exámenes, trabajos, presentaciones). -Tensión en relaciones grupales.
Relaciones Sociales e Interacciones sociales	Se examina un bajo sentido de pertenencia dentro de la comunidad académica, la evidente falta de habilidades sociales limita la capacidad de los estudiantes para comunicarse eficazmente, resolver conflictos y formar redes de apoyo, esto contribuye al decaimiento en la participación de actividades grupales efectivas y al trabajo en equipo.
Redes de apoyo/sociales	-Los padres, en cierto porcentaje, forman parte de sus redes, sin embargo, este respaldo familiar a menudo va acompañado de una presión adicional sobre el rendimiento académico; lazos de amistad significativos, proporcionan un soporte y acompañamiento emocional persistente. -El director de carrera y algunos profesores con proclividad de apoyo también forman parte de estas redes, brindando orientación y acompañamiento en los momentos de vulnerabilidad. -El Departamento de Bienestar Universitario (DBU) también ofrece servicios de apoyo psicológico y orientación, aunque la falta de participación en los estudiantes limita el accionar de estos recursos.

Grupos sociales espontáneos	<p>La formación de grupos espontáneos es limitada, puesto que, solo un conjunto reducido de estudiantes logra establecer vínculos por afinidad personal, estos grupos tienden a centrarse en relaciones sociales superficiales y no suelen involucrarse en actividades académicas o extracurriculares relacionadas con la carrera; la falta de interés en participar en proyectos colaborativos o en actividades grupales, evidencia la baja cohesión social que existe.</p>
Asociaciones	<p>Si bien, aunque existe una asociación estudiantil formalmente establecida, liderada por un presidente que se encarga de representar los intereses de los estudiantes y gestionar problemáticas, la falta de comunicación efectiva entre los miembros limita su funcionamiento.</p>
Liderazgos	<p>Cada curso de los respectivos niveles cuenta con un presidente y vicepresidente, quienes asumen roles importantes en relación con la gestión de la dinámica estudiantil, su función es brindar información anticipada sobre las directrices de los docentes, facilitando la comunicación entre el profesorado y los estudiantes.</p>
Estructura social - relaciones de poder <i>(relaciones jerárquicas, clases sociales, relaciones de género, etnias.)</i>	<p>En la estructura jerárquica, el director de carrera ocupa el nivel más alto, seguido por los docentes, quienes tienen la autoridad directa sobre los estudiantes; cada curso, los presidentes y vicepresidentes actúan como intermediarios entre los alumnos y los profesores, gestionando la comunicación y las tareas administrativas. En cuanto a las relaciones de género, la carrera ha sido históricamente moderada por hombres, pese a esto, se observa consolidación de la participación femenina, por último, en relación con las clases sociales y etnias, la diversidad puede generar diferencias en el acceso a recursos, oportunidades y falta de redes de apoyo, donde algunos estudiantes tienen mayores facilidades para desenvolverse en actividades extracurriculares o académicas que otros, lo que refuerza las disparidades (migrantes internos, condiciones socioeconómicas inestables).</p>
Observaciones generales <i>(Cómo futuro psicólogo coloque las impresiones de su observación que no se hayan considerado antes)</i>	<p>Muchos de estos estudiantes pueden experimentar una disminución en su autoestima y autoconcepto, debido al estrés académico y la falta de adaptación en los primeros semestres, este aspecto podría estar relacionado con el bajo sentido de pertenencia en la comunidad académica, ya que aquellos que sostienen una percepción negativa de sus habilidades tienden a evitar involucrarse en actividades grupales, afectando en gran notoriedad al deterioro de las interacciones sociales y al declive en el rendimiento académico.</p>

FASE DE EXPLORACIÓN

<p>Área problemática</p>	<p>Desorganización Curricular Horarios inflexibles. (Infraestructura) -Baños: A pesar de que los baños son funcionales, los estudiantes mencionan que la higiene es deficiente. El baño de mujeres, en particular, requiere más insumos de aseo, como papel higiénico y jabón antibacterial. -Falta de espacio recreativo: No existe un área recreativa propia dentro de la carrera, cerca se ha implementado un "tasty" que los estudiantes utilizan por un tiempo limitado. -Aulas inoperativas: Algunas aulas no están funcionando debido a la falta de implementos necesarios para una enseñanza de calidad y agradable para los estudiantes. -Espacios reducidos: Varias aulas presentan problemas de espacio reducido en ciertos semestres, lo que dificulta el ambiente académico adecuado. Psicosocial: -Estrés Académico. -Falta de Cohesión Social y Sentido de Pertenencia. -Desmotivación Académica. - Falta de Organización en la Asociación Estudiantil.</p>
<p>Grupos vulnerables identificados</p>	<p>-Estudiantes con jornadas laborales, -Estudiantes de primer ingreso. -Estudiante con bajo rendimiento académico. -Estudiantes en condiciones socioeconómicas desfavorables. -Estudiantes con discapacidad. -Estudiantes con bajo sentido de pertenencia.</p>
<p>Grupos protectores de salud <i>(agentes de protección de la salud)</i></p>	<p>-Dentro de los factores de protección a nivel físico y psicológico que cuentan los estudiantes son: -Dos docentes encargados de atender las problemáticas y malestares de los alumnos, uno con niveles inferiores y otro con niveles superiores.</p>

EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

<p>Aspectos del entorno que impacten directamente a la salud mental</p>	<p>Carga de trabajo, la cantidad de tareas y los exámenes exigentes generan en los estudiantes altos niveles de presión y estrés.</p> <p>Ambiente físico, los estudiantes consideran que los espacios de estudio mal diseñados, con poca iluminación y ventilación, lo que está influyendo negativamente en el estado psicológico.</p> <p>El uso excesivo de herramientas digitales y la necesidad de estar conectados todo el tiempo es uno de los problemas que más se evidencia dentro de la carrera y pueden causar fatiga mental.</p>
<p>Accesibilidad</p>	<p>-Los servicios básicos, cuentan con personal de aseo para todas las áreas.</p> <p>-Rampa de acceso y movilidad para personas con discapacidad.</p>
<p>Entorno/ Equipamiento social (Salud - servicios básicos - agua potable - servicio sanitario - luz eléctrica - sitio de reunión)</p>	<p>-La carrera no cuenta con auditorio propio.</p> <p>-No cuenta con área de la salud dentro de la facultad.</p> <p>-El servicio sanitario se encuentra con deficiencias.</p> <p>-Cableado y sistema eléctrico en malas condiciones</p> <p>-No cuentan con lugares de convivencia e integración.</p>

HISTORIA (COMUNIDAD COMO CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA)

<p>Cotidianidad académica (Rutinas, hábitos, horarios)</p>	<p>-Los horarios son tanto matutinos como vespertinos.</p> <p>-Los hábitos y rutinas residen según e nivel socioeconómico de cada estudiante, sobre todo incluye en estudiantes que no habitan en la ciudad.</p> <p>-Ciertos estudiantes no cuentan con la alimentación adecuada por las limitaciones económicas y falta organización de los horarios.</p>
---	--

<p>Comportamientos sociales (creencias, símbolos, valores identitarios, cultura compartida)</p>	<p>Según lo interpretado por el grupo de observación, es preciso mencionar que, por la generalidad cultural de la unidad de estudio, la gran mayoría tiene antecedentes de religión católica. Dentro de la unidad de estudio no se observan símbolos a lo que los individuos manifiesten algún comportamiento particular.</p>
<p>Formas y espacios de participación</p>	<p>Una de las problemáticas que más impacto causó, y que es una de las más referidas a nivel individual por parte de los estudiantes es la falta de espacios para las relaciones interpersonales. Dentro de la facultad existen cuatro lugares en donde pueden sentar y se encuentran en mal estado, por lo que no ayuda a que se fomente esta comunicación por parte de los estudiantes, debido a que no cuentan con espacios para la misma.</p>
<p>Comunicación (canales de comunicación, foros, notificaciones, tipo de comunicación) (formal o informal)</p>	<p>La carrera en cuestión cuenta con un canal de comunicación en donde se encuentra el 95% de los estudiantes. Es vía WhatsApp, y es la única vía de comunicación informal, puesto que la dirección de comunicación es utilizada más para informar de manera general a todos los estudiantes.</p>
<p>Sentido de pertenencia</p>	<p>El sentido de pertenencia identificado por los estudiantes hacia su carrera es de manera difusa o imprecisa, con los antecedentes precisados por las mismas unidades de estudio, el sentido de pertenencia es débil pero no inexistente, por parte de los estudiantes de semestres superiores es un poco más notable.</p>
<p>Infraestructura, servicios sociales (como ha ido evolucionando el sitio)</p>	<p>A nivel estructural se hallaron diferentes puntos a destacar en donde las autoridades no pueden intervenir, y se identificaron como ineficientes para los estudiantes. A nivel evolutivo se destaca la separación de la carrera de alimentos industriales de la facultad y la unión de hace dos años a la facultad de ingenierías y arquitectura. Se identifico que la construcción tuvo que ser por parte de la gobernatura apoyando la universidad.</p>
<p>Recursos, capacidades situación de salud (equilibrio)</p>	<p>La unidad de análisis dispone de laboratorio químico y salón de informática dentro de las instalaciones, sin embargo, no cuentan con las medidas de seguridad correspondientes dentro del laboratorio.</p>

<p>Condicionantes sociales que afectan en la salud los principales condicionantes sociales que influyen en la carrera)</p>	<p>Uno de los principales factores sociales que influyen en la mayoría de los estudiantes y sienten que no se integran a la carrera técnica es la nivelación de modalidad virtual.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Por género, estudiantes de sexo femenino de primer a tercer nivel sienten presión e incomodidad por minoría. -Existe falta de comunicación por parte de los estudiantes. -Se evidencia que los hábitos de cuidado saludables y psicológicos son escasos. -Las redes de apoyo de la mayoría de los estudiantes son sus amigos y profesores con los que logran establecer un vínculo de apoyo emocional y académico.
<p>Necesidades sentidas, malestares, conflictos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -La falta de comunicación por parte de ambos pares arroja problemáticas en la falta de transparencia y la identificación de necesidades. -Falta de integración, no se realiza actividades, no existe espacios de reunión y convivencia para los estudiantes. -Falta de motivación e interés debido a que no se realiza actividades de integración. -Infraestructura, uno de las necesidades y conflictos que más se mencionó por parte de los estudiantes es el aspecto de la infraestructura, así como también su mantenimiento. -Insalubridad en los baños, mal olor e inhabilitados.

Problemáticas frecuentes	Indicador
<p>Estrés académico</p>	<p>Los estudiantes expresaron experimentar niveles elevados de estrés y ansiedad en situaciones académicas de alta exigencia, como la semana de exámenes o actividades de trabajo colaborativo.</p>
<p>Antecedentes de trastornos mentales</p>	<p>Únicamente se identificaron estudiantes con deficiencias visuales (6), auditivas (1), además, los estudiantes manifestaron tener episodios de ansiedad relacionado con actividades y jornadas académicas inflexibles.</p>
<p>Aislamiento social</p>	<p>Algunos estudiantes tendían a aislarse de sus compañeros, mostrando una preferencia por el uso prolongado de sus dispositivos móviles, lo cual podría estar relacionado con un sentimiento de incomodidad o desajuste social en el entorno grupal.</p>

Falta de apoyo familiar	Existen estudiantes que carecen del respaldo familiar para continuar su formación académica, viéndose obligados a asumir de manera autónoma los costos asociados a su educación universitaria. En contraste, también se encuentran aquellos que cuentan con un sólido apoyo familiar.
Violencia	No se evidencia un entorno caracterizado por violencia, tampoco se ha registrado hasta el momento ningún testimonio que indique la ocurrencia de tales conductas.
Deserción Escolar	Los estudiantes de los primeros semestres mencionan que son los más propensos a abandonar la carrera debido a la presión impuesta, ya que ésta implica un alto grado de contenido matemático. Además, el hecho de haber cursado un proceso de nivelación de manera virtual los ha llevado a ingresar al primer semestre con importantes deficiencias en su formación académica.
Conflictos	Presentan interacciones limitadas en relación con las discrepancias que suelen surgir en el entorno académico. División del salón en grupos de amigos, funcionan de manera independiente.
Consumo de sustancias Psicoactivas	No identificado.
Delincuencia	No identificado.
Embarazo	No se identificaron estudiantes embarazadas; sin embargo, sí se observaron estudiantes con hijos que asisten a clases sin ningún inconveniente.
Enfermedades de transmisión sexual (ITS)	No identificado
Alcoholismo	No existe un consumo dentro de las instalaciones, no obstante, se informa que se organizan grupos para la realización de actividades de consumo fuera de la institución.
Dificultades económicas	Algunos estudiantes enfrentan limitaciones financieras derivadas de la necesidad de trabajar para cubrir sus gastos personales, lo que resulta en una reducción significativa de los recursos disponibles para invertir en sus necesidades académicas.
Mala nutrición	Los estudiantes foráneos suelen presentar mayores dificultades para mantener una nutrición adecuada debido a la distancia de su entorno familiar, lo que limita el apoyo para una alimentación equilibrada. Además, las exigencias académicas elevadas tienden a reducir el tiempo disponible para planificar y consumir comidas de calidad, lo que contribuye a una alimentación deficiente.

<p>Venta de sustancias psicoactivas</p>	<p>No identificado la venta de sustancias psicoactivas.</p>
--	---

OTROS ELEMENTOS PARA CONSIDERAR

<p>Conductuales</p>	<p>Conducta evitativa Conducta obsesiva Conducta de riesgo Comportamiento adictivo Conducta alimentaria Comportamiento violento Otras</p>	<p>Presencia de hábitos alimenticios inadecuados debido a la alta carga académica y prolongados horarios de clases. -Factores estresores, relacionados a episodios de ansiedad, los estudiantes experimentan un deterioro en su autocuidado, lo que se traduce en un descuido de su imagen personal. Esta situación repercute negativamente en sus relaciones interpersonales, generando dificultades en la interacción social y en la percepción que los demás tienen de ellos.</p>
<p>Emocionales</p>	<p>Ira Miedo Alegría Asco Otras</p>	<p>Los estudiantes experimentan miedo durante las clases, debido a la percepción de sentir que carecen de conocimientos y la incapacidad de manejar la alta carga matemática asociada con la carrera.</p>
<p>Cognitivo</p>	<p>Fatiga mental Estrés académico Pensamiento obsesivo Pensamiento suicida Problemas de atención Problemas de memoria Otros</p>	<p>Se observa una prevalencia significativa de estrés académico entre la mayoría de los estudiantes dificultades atencionales y de memoria, estos problemas son atribuibles a la exigencia de los horarios de clases, carga de tareas asignadas y la escasez de tiempo disponible para actividades personales.</p>
<p>Psicofisiológico</p>	<p>Insomnio Taquicardia Problemas digestivos Cefalea Sudoración excesiva Problemas cardiacos Otros</p>	<p>Malos hábitos del sueño derivados del estrés académico y organización de horarios; más evidente en la población que estudia, trabaja y no reside en Manta.</p>

Interpersonal	Aislamiento Dependencia emocional Exclusión social Anomía Escaso tiempo de ocio Otros	La falta de tiempo personal y recreativo, debido a la sobrecarga académica y, en algunos casos responsabilidades laborales, los estudiantes tienen poco tiempo para dedicarse a actividades de ocio. Esto repercute en su bienestar emocional y físico manifestándose en dificultades para cumplir con sus responsabilidades académicas de manera efectiva y equilibrada, generando así más estrés y agotamiento.
----------------------	--	---

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE LA SALUD MENTAL DE LA CARRERA

Individuales

- Mala alimentación.
- Malos hábitos de sueño.
- Estudiantes interprovinciales.
- Estudiantes con jornadas laborales.
- Estrés académico.
- Padres/ madres de familia.
- Falta de iniciativa de la carrera.
- Personas con discapacidad visual y auditiva.

Grupal/familiares

- Trabajadores, padres de familia.
- Amas de casa.
- Falta de redes de apoyo.
- Falta de apoyo económico.

Social/institucionales

- La infraestructura no está acorde para el estudiantado por la falta de mantenimiento de sus instalaciones.
- Baños e instalaciones inadecuadas (puertas, aires acondicionados, bancas, asientos, escritorios, fregadero dañado etc.)
- Pocas interacciones entre estudiantes de distintos niveles.
- Falta de espacio recreativos dentro de la carrera.

PRINCIPALES FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA CARRERA

Individuales

- Motivación.
- Buen rendimiento académico.
- Habilidades de afrontamiento.

- Redes sociales.
- Autoestima.
- Practica de hobbies.
- Actividad física.

Grupal/Familiares

- Tradiciones familiares.
- Entorno seguro y estable.
- Similitud de intereses en grupos.
- Incentivos por parte de docentes hacia estudiantes que motivan a un

- buen rendimiento académico.
- Tiempo de calidad.
- Comunicación entre pares y dentro del núcleo familiar.

Social/institucionales

- Inclusión.
- Predisposición al cambio.
- Apoyo por parte de algunos docentes y directivos de la carrera.
- Apoyo de grupos.