



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 en
estudiantes de SMCFAHP028 en la ULEAM 2025-2026**

Estudiante:

Zambrano Tubay Dayana Carolina

Tutor:

Psic. Org. Joe Riera Estrada, Mg

Periodo 2026-1

	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 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Facultad Ciencias de la Salud, 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 **Zambrano Tubay Dayana Carolina**, legalmente matriculada en la carrera de Licenciatura en Psicología periodo académico **2025-2026**, cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es **"Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental en estudiantes de SMCFAHP028 en la ULEAM 2025-2026"**.

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, 27 de julio de 2026.

Lo certifico,



Psi. Org Joe Riera Estrada, Mg
Docente Tutor(a)
Área: Ciencias de la Salud

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios expuestos en el trabajo de investigación “Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental en estudiantes de SMCF AHP028 en la ULEAM 2025-2026.”, así como los contenidos, criterios y propuestas son exclusivamente responsabilidad de la autora de este trabajo de titulación y de las fuentes consultadas.

Manta, julio de 2026

Autora:



Dayana Carolina Zambrano Tubay

C.I: 1317167649

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR A los ____ días de _____ 2026 convocado por el Consejo de Facultad, se da cita _____,

_____, _____,

designados para recibir la sustentación del Trabajo de Titulación: Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental en estudiantes de SMCFAHP028 en la ULEAM 2025-2026. _____

Calificación:..... _____

Calificación:..... _____

Calificación: _____ SUBTOTAL 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, de manera especial, a mis padres, Euclides y Nelly, porque conozco la lucha diaria que han enfrentado para que yo pueda crecer y superarme. Gracias por los valores que me inculcaron que han moldeado la mujer en la que me he convertido, sin su amor, esfuerzo y apoyo, lograr esto no hubiera sido posible.

A mi papá, por cada ocasión en que me llevó a la universidad y por cuidar de mí en cada etapa de mi vida. A mi mamá, por ser testigo de mi crecimiento y de cada paso que di durante estos cuatro años, este trabajo es para ellos, quienes escucharon siempre mis anécdotas, alegrías y preocupaciones de la universidad.

A Dios, por iluminar mi camino, darme fortaleza y sostenerme en los momentos de incertidumbre.

A mi abuelita Ángela, porque sé que este logro llenará su corazón de orgullo y felicidad.

Y, de manera muy significativa, dedico este trabajo a la Dayana de primer semestre, que no se imaginaba todo lo que viviría para llegar a donde está ahora. A la Dayana de hoy, que escribe estas líneas con lágrimas en los ojos y llena de emoción, orgullo y gratitud por todo lo aprendido. Sigue creciendo y lucha por lo que deseas.

Con todo el amor que siento, les dedico esto a ustedes.

Dayana Zambrano Tubay

Agradecimientos

Este proyecto ha representado esfuerzo, sacrificio y experiencias que guardaré con mucho cariño. Muchas personas me acompañaron durante este proceso y a lo largo de mi carrera universitaria, gracias a aquellas *almas singulares que, con sus gestos y palabras han dejado una marca imborrable en mí.*

A Dios por brindarme paciencia, sabiduría y fortaleza, y por lo que me ha permitido vivir en esta etapa. A mis padres, Euclides y Nelly, por sus palabras de motivación, abrazos y por acompañarme en mis logros y derrotas. A mi hermano Angelo, por ser un ejemplo para mí y por su constante pregunta: “¿cómo vas con la tesis?”.

A las personas que la universidad me regaló, quienes se convirtieron en mis amigos y mi red de apoyo. Emily F, Arianna, Emily Z, Melanie y Santiago, gracias por sus abrazos, palabras y por motivarme con sus propios logros; ustedes hicieron de esta etapa una de las etapas más bonitas de mi vida. Fernando, Justin y Bruno, por llenar de alegría este camino y buenos momentos. A mi amigo y hermano Ariel, tu apoyo y el “cada vez falta menos” fue un motor para mí.

A mi pareja Paul, por acompañarme y apoyarme en cada paso, por escuchar mis experiencias de cada tutoría, verme frustrarme y emocionarme al culminar este proyecto. Tu presencia y amor fueron fundamental para mí y lo seguirá siendo.

A los docentes que contribuyeron en mi aprendizaje, especialmente a mi tutor, el Psi. Joe Riera, no pude haber escogido mejor tutor que él; al Psi. Celso Bravo, por ayudarme a desarrollar habilidades y encontrar un rumbo; a la Psi. Venus Falconez, por ser la mejor tutora de prácticas. Gracias a ustedes por creer en mí.

A la FAHP por abrirme las puertas para esta investigación, a sus docentes y estudiantes, de manera especial a Kevin y su círculo, quienes me hicieron sentir en casa.

A mí por esforzarme, por tener metas claras y lograr culminar este proyecto con mucho amor a mi carrera.

Gracias infinitas por hacer esto posible.

Dayana Zambrano Tubay

Tabla de contenido

Introducción	12
Situación problemática	14
Objetivos	16
Objetivo general:	16
Objetivos específicos:	16
Justificación.....	16
Problema de la investigación.....	18
Capítulo I: Marco Teórico de la Investigación	19
Antecedentes Investigativos	19
Definición de Salud Mental.....	21
Fundamentación Teórica	22
Dimensiones de la Salud Mental	24
Desde el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner	24
Desde el Enfoque de Camas Baena.....	26
Factores de Protección en la Salud Mental	28
Clasificación de los Factores de Protección	30
Importancia de los Factores de Protección.....	32
Factores de Riesgo en la Salud Mental	33
Conceptualización de los Factores de Riesgos.....	33
Ámbito Académico.....	34
Ámbito Personal.....	36

Ámbito Social.....	37
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	41
Enfoque de Investigación	41
Alcance de investigación.....	41
Diseño de investigación	42
Población y muestra	42
Población.....	42
Muestra.....	43
Criterios de inclusión	44
Criterios de exclusión.....	44
Procedimientos de la investigación	44
Definición de variables.....	47
Descripción de Métodos, Técnicas e Instrumentos	49
Observación.....	49
Entrevista semiestructurada.....	49
Grupos Focales.....	50
Triangulación de datos	50
Interpretación de datos	52
Descripción de métodos y tratamiento de los datos	53
Validez de la Investigación.....	54
Manejo de datos	55
Consideraciones éticas y de género.....	56

CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	58
Descripción de las Categorías	58
Categoría académico - institucional	59
Categoría Emocional – Individual.....	60
Categoría Familiar.....	61
Categoría social y redes de apoyo	62
Categoría socioeconómica y contextual.....	62
Discusión.....	74
Discusión general	80
Conclusiones	81
Recomendaciones.....	83
Propuesta de intervención	84

Tablas

<i>Tabla 1</i>	43
<i>Tabla 2</i>	47
<i>Tabla 3</i>	64
<i>Tabla 4</i>	75
<i>Tabla 5</i>	79
<i>Tabla 6</i>	84

Resumen

La salud mental universitaria constituye una prioridad de salud pública debido a su impacto directo en el desarrollo biopsicosocial y el desempeño académico. Esta investigación tuvo como objetivo general caracterizar de manera integral los factores de riesgo y protección asociados a la salud mental en los estudiantes de la SMCFAHP028 durante el ciclo 2025 – 2026. Metodológicamente se empleó un enfoque cualitativo con un diseño no experimental y alcance exploratorio – descriptivo. La muestra se conformó por 402 estudiantes pertenecientes a las distintas carreras de la facultad. Los datos se recopilaron mediante la aplicación de observación participante y no participante, entrevistas semiestructuradas y grupos focales. La información obtenida se abordó mediante un análisis temático de tipo híbrido, con ayuda del software Taguette y con la triangulación de técnicas y fuentes aplicadas. Los resultados evidenciaron los factores de manera detallada, estos fueron sistematizados en cinco categorías que agrupan factores de riesgo y protección. Los principales factores de riesgo se encontraron la sobrecarga académica, alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación, dificultades económicas, aislamiento emocional y conocimiento limitado sobre los servicios de apoyo psicológico. En cuanto a los factores de protección identificados se evidenció la empatía docente, las redes de apoyo entre pares, la motivación personal y las actividades recreativas. La salud mental estudiantil se conforma por la integración de los diferentes contextos del estudiante, por ende, se propusieron intervenciones acordes a las necesidades que se presentan y los elementos que ya contribuyen al bienestar psicológico pero que requieren fortalecimiento.

Palabras clave: salud mental; universitarios; factores de riesgo; factores protectores.

Abstract

University mental health is a public health priority due to its direct impact on biopsychosocial development and academic performance. This research aimed to comprehensively characterize the risk and protective factors associated with mental health in students of the SMCFAHP028 during the 2025-2026 academic year. A qualitative approach with a non-experimental, exploratory-descriptive design was employed. The sample consisted of 402 students from various programs within the faculty. Data were collected through participant and non-participant observation, semi-structured interviews, and focus groups. The information obtained was analyzed using a hybrid thematic analysis, with the aid of Taguette software and triangulation of techniques and sources. The results revealed the factors in detail, which were systematized into five categories encompassing risk and protective factors. The main risk factors identified were academic overload, sleep and eating disorders, financial difficulties, emotional isolation, and limited knowledge about psychological support services. Regarding the identified protective factors, teacher empathy, peer support networks, personal motivation, and recreational activities were evident. Student mental health is shaped by the integration of the student's various contexts; therefore, interventions were proposed that address the needs identified and the elements that already contribute to psychological well-being but require strengthening.

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

Introducción

El bienestar psicológico de los estudiantes universitarios ha constituido un tema de gran importancia debido a su impacto en la salud mental. Desde hace unos años, varias investigaciones a nivel internacional y nacional han demostrado cómo la población universitaria se ve afectada por factores relacionados al estrés académico, complicaciones económicas, dificultades con los hábitos alimenticios y de sueño.

La presente investigación se fundamentó en la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (2022), que define la salud mental como un estado de bienestar emocional que habilita a las personas para enfrentar los momentos estresantes de la vida, desarrollar sus capacidades, ser productivos en su trabajo y realizar aportes significativos a su comunidad. Desde este enfoque, la salud mental se reconoce como un componente esencial en el desarrollo integral de los individuos, especialmente en contextos académicos.

Un estudio de Agualimpia Asprilla et al. (2021), evidenció que los estudiantes que presentan altas cargas académicas suelen manifestar altos niveles de estrés, dificultades en su concentración y alteraciones del sueño, estableciendo una relación entre la carga académica y el bienestar mental de los estudiantes. Estos hallazgos pusieron de manifiesto la necesidad de que las instituciones educativas no solo prioricen el rendimiento académico, sino también consideren el impacto de las exigencias académicas en la salud mental.

En este contexto, la educación superior constituye una etapa clave en el desarrollo personal y profesional de los individuos, ya que no solo implica la adquisición de conocimientos, sino también la adaptación a nuevas exigencias académicas, sociales y emocionales. Por ello, resulta indispensable que las instituciones de educación superior impulsen estrategias orientadas al fortalecimiento de las redes de apoyo como parte de un enfoque formativo más humano e inclusivo (Cortijo et al., 2023).

Diversas investigaciones han demostrado la relación existente entre el apoyo social y el estrés académico en estudiantes universitarios, de modo que, a mayor apoyo, menores niveles de estrés. En este sentido, el respaldo familiar destaca como un factor clave en la disminución del estrés, mientras que el apoyo de los pares también influye en el bienestar estudiantil, especialmente en el caso de las mujeres. Estos hallazgos resaltan la importancia de fortalecer las redes de apoyo como estrategias para favorecer la salud mental en el contexto académico (Zamora et al., 2021).

En este sentido, otras investigaciones como la de Guzmán y Flores (2020), señalaron que el apoyo social percibido es un elemento determinante para la salud mental positiva de este grupo poblacional. Dentro del contexto nacional, se observó que la interacción entre factores endógenos y exógenos modificó las relaciones interpersonales y el desenvolvimiento académico de estudiantes. Ante esta realidad, el análisis de la capacidad adaptativa y la vulnerabilidad de los universitarios de la SMCFAHP02 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí se constituyó como un requerimiento prioritario para la presente investigación.

Este estudio se desarrolló en el marco del Proyecto de Vinculación de la Carrera de Psicología de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, llamado “Salud Mental en la Comunidad Universitaria”, cuyo objetivo fue analizar el estado de salud mental de los estudiantes universitarios y los factores que influyen en su bienestar psicológico dentro del contexto académico. A partir de las actividades de vinculación realizadas previamente en diversas carreras de la facultad, se obtuvieron datos que permitieron identificar problemáticas y necesidades relevantes, constituyendo una base fundamental para el desarrollo de la presente investigación.

Si bien existen investigaciones sobre la salud mental de estudiantes universitarios a nivel nacional, son pocos los estudios que abordan tanto factores de riesgo como factores de

protección de manera simultánea en estudiantes pertenecientes a carreras humanísticas o artísticas. Con base en lo mencionado, esta investigación se orientó a caracterizar los factores de riesgos y protección presentes en la SMCF AHP028, considerando factores de riesgo y protección que repercuten en los estudiantes desde una perspectiva psicológica. Lo cual permitió abordar la problemática desde un enfoque integral, aportando elementos que faciliten su comprensión dentro del entorno universitario.

Este informe de investigación se estructuró en tres capítulos fundamentales. En el primer capítulo se abordó el marco teórico, donde se examinaron las bases conceptuales de la salud mental y los enfoques de riesgo y protección. El segundo capítulo detalló la metodología cualitativa empleada, describiendo las técnicas de recolección de información. En el tercer capítulo se presentaron los resultados, conclusiones, recomendaciones y propuesta de intervención.

Situación problemática

La salud mental es un tema de creciente visibilidad en el ámbito del bienestar emocional de las personas. La literatura científica ha documentado cómo diversos factores pueden influir significativamente en el bienestar psicoemocional. Diversas investigaciones han evidenciado que esta población presenta una mayor vulnerabilidad a problemáticas de estrés, ansiedad y alteración en los hábitos saludables, los cuales inciden directamente en su rendimiento académico y desarrollo integral.

Iriarte Bennetts et al. (2018) llamado “Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior”, señala que la etapa universitaria presenta riesgos, ya que los estudiantes se rodean de compañeros con hábitos tanto saludables como perjudiciales y el éxito o fracaso en esta nueva etapa dependerá de una combinación compleja de factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales y espirituales.

En el contexto nacional, diversas investigaciones han resaltado la importancia de analizar la salud mental en estudiantes universitarios, destacando que factores como la falta de apoyo social, la presión académica y las dificultades en la regulación emocional influyen significativamente en su bienestar psicológico. Estos estudios coinciden con la necesidad de darle mayor importancia e indagar a profundidad en el análisis de estos factores desde contextos específicos, ya que las realidades institucionales y sociales van a variar y generar una serie de afectaciones en los estudiantes.

En la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, específicamente en la SMCF AHP028, estas problemáticas se evidenciaron a partir de las actividades desarrolladas en el proyecto de vinculación, donde se identificaron situaciones como altos niveles de estrés, dificultades en la regulación emocional y presencia de hábitos poco saludables. Estos hallazgos reflejan la magnitud del fenómeno dentro del contexto institucional y evidencian la necesidad de abordar la salud mental desde un enfoque más integral y contextualizado.

A partir de estos resultados, se pudo reconocer que, si bien existen antecedentes investigativos y aproximaciones previas al tema, aún persiste la necesidad de realizar un análisis en profundidad y específico en SMCF AHP028, por medio del cual se pueda comprender los factores de riesgo y protección presentes en la población. Desde esta perspectiva, se considera que la ausencia de información sistematizada limita la generación de estrategias de intervención adecuada, lo que hace necesario el desarrollo de la presente investigación para aportar a la comprensión de esta problemática y desarrollo de futuras intervenciones para la mejora del bienestar estudiantil.

Objetivos

Objetivo general:

Caracterizar los factores de riesgo y protección asociados a la salud mental de los estudiantes de SMCFAHP028 en la ULEAM 2025-2026.

Objetivos específicos:

1. Identificar los factores de riesgo y protección de los estudiantes de SMCFAHP028
2. Clasificar los factores de riesgo y protección de los estudiantes de la carrera de SMCFAHP028
3. Proponer recomendaciones orientadas al diseño de programas de apoyo que atiendan los factores de riesgo detectados en la salud mental de los estudiantes.

Justificación

La presente investigación se justificó debido a la necesidad de caracterizar la salud mental en el contexto universitario de manera local, específicamente en la SMCFAHP028 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Si bien existen lineamientos internacionales que definen la salud mental como un derecho fundamental, la realidad que se observa en esta unidad académica revela una configuración de presiones particulares que afectan la estabilidad emocional de los alumnos, manifestadas en dificultades relacionadas con el estrés académico, la regulación emocional y los hábitos de vida.

Desde una perspectiva social, se visibiliza las problemáticas relacionadas a la salud mental de estudiantes universitarios, tales como la carga académica, las dificultades económicas, los malos hábitos de sueño y las dificultades de gestión emocional. La identificación de estas problemáticas facilitó detectar las necesidades estudiantiles y aportó propuestas que pueden ser un apoyo para intervenciones futuras, donde se promueva el bienestar integral de los universitarios.

En cuanto a la perspectiva institucional, la investigación funciona como instrumento diagnóstico que pueda contribuir a la toma de decisiones dentro de la SMCFAHP028, orientando el diseño de estrategias de bienestar estudiantil basadas en evidencia contextualizada. Los resultados de la investigación conforman una base para fomentar la promoción de la salud mental y reconoce la necesidad de generar estrategias que favorezcan el bienestar de los estudiantes.

Desde el ámbito académico, este estudio adquiere relevancia al responder de manera directa a las necesidades identificadas previamente durante las prácticas de vinculación desarrolladas en tres carreras de la facultad. En este proceso, se constató que el bienestar de los estudiantes se ve afectado por una combinación de factores como lo son alteraciones del ciclo de sueño, hábitos alimenticios irregulares y una gestión deficiente de la carga académica. Estos hallazgos constituyen una base empírica que orienta la presente investigación hacia problemáticas específicas del contexto estudiantil.

Darles la debida importancia a estos síntomas no solo contribuye a la calidad de vida de los estudiantes, sino que también generan un impacto colectivo, al promover un clima institucional más saludable. Esto favorece el fortalecimiento de las redes de apoyo y una mayor comprensión de la salud mental como un elemento primordial para la convivencia universitaria, impulsando así entornos académicos más equilibrados y sostenibles.

Desde una perspectiva científica, se realiza un aporte que brinde una base de datos cualitativa actualizada y contextualizada sobre los factores de riesgo y protección en estudiantes con perfiles humanísticos, creativos y artísticos. El valor técnico de este trabajo se fundamenta en su capacidad para considerar la subjetividad de las experiencias estudiantiles, permitiendo un análisis en profundidad de cómo la existencia de estresores específicos actúa como detonantes directos de cuadros de estrés y agotamiento emocional.

Aunque recientemente han comenzado a emerger investigaciones enfocadas en caracterizaciones, este estudio subraya la relevancia de comprender las perspectivas particulares de distintas unidades de análisis. Se reconoce que los perfiles estudiantiles y las demandas curriculares varían significativamente según la disciplina, lo que exige una documentación detallada de los contextos diferenciados.

De la misma manera, este trabajo se convierte en un antecedente bibliográfico relevante para futuras investigaciones. La información recopilada que vincula la carga académica con alteraciones del sueño proporciona una base de datos cualitativa que puede ser integrada en los procesos de rediseño de estrategias de acompañamiento estudiantil.

Problema de la investigación

En el contexto universitario actual, los estudiantes enfrentan diversas exigencias académicas, sociales y personales que pueden afectar su bienestar psicológico. En SMCFHP028, se identificó, a partir de experiencias previas de vinculación diversas problemáticas, en este sentido, surge la necesidad de comprender de manera más profunda cuáles son los elementos que influyen en el bienestar psicológico de esta población, considerando tanto factores de riesgo como aquellos que actúan como protectores dentro de un contexto académico y social.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo y protección que influyen en la salud mental en los estudiantes de SMCFHP028?

Capítulo I: Marco Teórico de la Investigación

Antecedentes Investigativos

Moreta–Herrera et al. (2021) su investigación se centró en conocer los síntomas psicológicos con mayor prevalencia, las variables de género y las incidencias de casos en estudiantes del Ecuador, donde participaron 444 estudiantes. Se aplicó el método de estudio descriptivo, epidemiológico y no experimental. Los resultados evidenciaron que los síntomas de somatización y disfunción social predominaron, también se identificó que parte de la población universitaria ecuatoriana es vulnerable a ciertas alteraciones relacionadas a la salud mental.

Al ser un estudio desarrollado en el contexto nacional, este aporta una mayor validez ecológica a la presente investigación, ya que el estudio permite comprender la problemática de la “disfunción social” como un factor que constituye una señal de alerta frente al posible deterioro de las redes de los estudiantes. De esta manera, se busca analizar si existen dinámicas de aislamiento, lo cual permitirá comprender que este representa un factor de riesgo en los estudiantes de la facultad.

Tamariz (2022) realizó un trabajo de tesis centrado en la caracterización de la salud mental en los estudiantes de pre-grado de la Universidad Nacional José Sánchez en 2019. El cual tuvo como objetivo principal evaluar la prevalencia de las principales características de salud mental, se trabajó con una metodología cuantitativa y se encontró que un 50% de estudiantes presentaba prevalencia de ansiedad, 30% de depresión y un 40% de estado somático.

Esta investigación es valiosa por resaltar la “somatización” como una manifestación física del estrés psicológico. No obstante, al haberse realizado en un contexto pre-pandémico (2019), el estudio carece de la variable de crisis sanitaria que alteró las dinámicas educativas,

sociales y emocionales de los estudiantes universitarios. Sin embargo, los resultados de esta investigación permiten evidenciar que, ya existía una alta prevalencia de malestar somático en estudiantes, de manera que se logra identificar a esta población como un grupo vulnerable ante factores de riesgo.

Leonangeli et al. (2024) realizaron un trabajo sobre depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios antes y durante los primeros tres meses de cuarentena por COVID-19. Además, se centró en examinar si los motivos de consumo median la relación entre malestar psicológico y consumo de alcohol en estudiantes argentinos. Como resultado se enfatizó en la necesidad de prestar atención a la salud mental de los estudiantes universitarios que han sufrido cambios en sus rutinas como consecuencia de las restricciones implementadas a partir de la pandemia.

La importancia de este antecedente reside en la conexión entre el malestar emocional y las conductas. Aunque el contexto sociocultural argentino difiere del ecuatoriano, el estudio aporta una perspectiva clave, mencionando que la salud mental no puede analizarse sin tomar en cuenta los hábitos cotidianos. Este estudio se centra en variables específicas, como lo es la pandemia y los hábitos poco saludables como el consumo del alcohol, por ende, su alcance es limitado.

Angel- Lainez y Caicedo Mina (2020) elaboraron una investigación con el objetivo de medir el estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. Se usó una metodología descriptiva de tipo analítico y de corte transversal, la muestra se basó en 50 estudiantes de la Universidad Estatal del Sur de Manabí de la Facultad Ciencias de la Salud. Se evidenció como resultado que los factores causantes del estrés más frecuentes eran las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para la entrega de las mismas.

Esta investigación resulta relevante porque asocia el estrés académico como resultados de varios estresores como la sobrecarga académica y las evaluaciones. A pesar de que este estudio se centra en una facultad de salud con una dinámica diferente a la de la facultad a la que se dirige esta investigación, este estudio evidencia que existen estresores universales en el exosistema institucional de las universidades manabitas. Sin embargo, el enfoque que maneja esa investigación está limitada a resultados cuantitativo, dejando de lado las experiencias subjetivas de los estudiantes.

Camas Baena et al. (2024) en su investigación sobre los factores psicosociales de la salud mental postpandemia en estudiantes ULEAM Manta, 2023, se analiza el impacto que tuvo la pandemia de COVID-19 en los estudiantes universitarios, se manejó una metodología cualitativa y la muestra fue de 30 estudiantes. Los resultados evidenciaron que gran parte de los estudiantes experimentaron un impacto negativo en su salud mental, manifestando ciertas problemáticas que ha contribuido a problemas psicológicos como ansiedad, estrés y depresión. Además, se enfatiza en la necesidad de intervenir por medio de ciertas estrategias para disminuir estos efectos y promocionar un bienestar integral en los estudiantes.

Esta investigación resulta elemento clave para este estudio, debido a la cercanía que se tiene con el contexto, ya que se desarrolló en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y se abordaron elementos relacionados a las problemáticas que se presentaron en la unidad de análisis de esta investigación. Sin embargo, ese estudio se basó en factores postpandemia, mientras que la presente investigación aborda de manera más integral los factores de riesgo y protección de la salud mental.

Definición de Salud Mental

La salud mental se entiende como una dimensión integral de bienestar humano que trasciende la simple inexistencia de afecciones o trastornos. Según la Organización Mundial de

la Salud (2022), se entiende como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las exigencias cotidianas, potenciar sus capacidades cognitivas y emocionales, desempeñarse de manera productiva y aportar a su entorno social.

De acuerdo con esta perspectiva, el Ministerio de Salud de Colombia (2024) se menciona que la salud mental es una pieza dinámica del bienestar integral, el cual está condicionado por factores contextuales, sociales y culturales. Esta relación con el entorno no solo favorece la adaptación del individuo, sino que también facilita la construcción de proyectos de vida tanto personales como colectivos (p.5). De acuerdo a aquello, la salud mental no se concibe como un estado estático, sino un proceso adaptable según el entorno del individuo.

Por otro lado, Barragán (2023) en su artículo considera que la salud mental no se limita a la ausencia de dificultades, sino que implica mantener aspectos fundamentales que favorecen el funcionamiento en la vida cotidiana. Además, es parte de un proceso multidimensional, de carácter dinámico, que mantiene una relación estrecha con otras dimensiones evidentes como la salud física, la social y la espiritual.

Desde esta perspectiva, la salud mental es un pilar fundamental del bienestar general que determina cómo las personas interpretan su entorno y actúan en sus vidas. Además, trastornos como la ansiedad, el estrés o la depresión afectan notablemente el rendimiento académico (Cancino et al., 2024).

Fundamentación Teórica

En el estudio de la salud mental, es relevante tomar en cuenta enfoques teóricos que permitan entender su abordaje multidimensional. De esta manera, el modelo ecológico representa una de las perspectivas más fundamentales, debido a que posibilita la interacción que existe entre el individuo y su entorno.

Acuña (2021) menciona que, desde la introducción del término ecología en las ciencias sociales, se le ha dado mayor relevancia a la asimilación de los fenómenos humanos como fenómenos influenciados por el ambiente. De la misma forma el modelo ecológico fue abordado por Urie Bronfenbrenner, quien propuso un enfoque dedicado a la interacción dinámica entre el individuo y en los contextos en los que se desarrolla.

La perspectiva ecológica mantiene que el progreso del individuo es el resultado de la interacción entre diversos niveles sistémicos que van desde el entorno inmediato hasta las estructuras sociales globales, las cuales se clasifican en microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema (Acuña, 2021). Según Martínez Pinto (2021), esta estructura, que abarca desde el entorno cercano hasta el macro, se define por una interacción de un nivel con otro donde cada nivel ejerce presiones directas o indirectas en el desenvolvimiento de la persona.

Desde este punto, la salud mental no se puede definir únicamente a factores individuales, sino como la respuesta de la interacción del contexto del sujeto (factores personales, familiares, académicos y sociales). Esto involucra que el bienestar psicológico se forma a través de diversas dimensiones que se relacionan entre sí, repercutiendo en la manera que los individuos responden ante las demandas de su entorno.

Además, el enfoque de la salud mental comunitaria brinda una perspectiva integral que supera el modelo biomédico tradicional, considerando las dimensiones presentes en el sujeto para un mejor análisis del bienestar psicológico. Este enfoque enfatiza la relevancia de la promoción, prevención e intervención dentro del contexto comunitario, teniendo en cuenta a la salud mental como un trabajo colectivo que abarca tanto a los individuos como el entorno social en el que se desarrollan (Camas, 2018).

Dimensiones de la Salud Mental

Desde el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner

La presente investigación se basa en el modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner, el cual facilita interpretar la salud mental como un fenómeno condicionado por varios niveles de interacción. Esta perspectiva es fundamental, ya que posibilita indagar los factores de riesgo y protección en relación a los contextos en los que se desenvuelven los estudiantes universitarios.

El modelo ecológico fue escogido como la base teórica de esta investigación debido a la relevancia que se le otorga a los diversos contextos que rodean al sujeto, de manera directa o indirecta, comprendiendo que estos influyen y moldean su desarrollo y comportamiento. De la misma manera, este enfoque facilita analizar la salud mental desde una perspectiva holística, tomando en cuenta las variables individuales, familiares, sociales, académicas y comunitarias, lo cual brinda una visión integral del sujeto y el impacto a su bienestar psicológico.

Para evitar la dispersión de conceptos, la presente investigación selecciona y organiza sus categorías en dimensiones específicas. Dicha organización responde directamente a los sistemas ecológicos propuestos, garantizando que cada nivel guarde relación coherente con los objetivos de la investigación.

Microsistema. Es el nivel más próximo al individuo, donde se desarrollan sus interacciones diarias. Son espacios de convivencia cotidiana, como el hogar, escuela, trabajo o grupos de recreación cercanos donde se establecen relaciones cara a cara. En este sistema influyen directamente aspectos como el comportamiento, roles y vínculos interpersonales que se configuran en dichos entornos, donde la experiencia corresponde a un elemento clave ya que se reconoce la percepción de cada persona (Ruiz y Hernández, 2021).

Para esta investigación, este sistema muestra el eje central de análisis, por lo que se determinan las siguientes categorías:

- **Dimensión académica:** En relación a carga académica, desempeño y relaciones con docentes.
- **Dimensión emocional:** Asociada a la experiencia de estrés, ansiedad y regulación emocional.
- **Dimensión social:** vinculada a las relaciones con pares, integración grupal y redes de apoyo.
- **Dimensión familiar:** referida al apoyo familiar, conflictos y dinámicas del hogar.

Mesosistema. El mesosistema representa conexiones entre los distintos microsistemas en la vida de una persona. Estas interacciones e influencias mutuas son esenciales porque muestran cómo la experiencia en un entorno puede afectar a otro, es importante comprender estas interacciones para analizar como diferentes aspectos de la vida de un individuo interactúan y pueden influir en su crecimiento y bienestar. (Guy-Evans, 2024)

En este nivel se considera principalmente:

- La relación entre familia y ámbito académico
- La interacción entre pares y su influencia en el bienestar y desenvolvimiento académico.

Exosistema. Según Ruiz y Hernández (2021), el exosistema se refiere a aquellos contextos en lo que un individuo no está directamente involucrado, pero donde si ocurren eventos que influyen en su vida de manera indirecta y en las decisiones que toma dentro de los espacios en los que participa.

Se involucra elemento de análisis como:

- Condiciones institucionales

- Acceso a servicios de apoyo psicológico
- Factores económicos y contextuales

Macrosistema. De igual manera Ruiz y Hernández (2021) toman conceptos definidos por Urie Bronfenbrenner donde se menciona que este sistema es la conexión entre el microsistema, mesosistema y el exosistema. Abarca macroinstituciones, al gobierno, movimientos sociales, la cultura y religión.

- Creencias sobre la salud mental
- Estigmatización de afectaciones emocionales
- Normas culturales sobre la expresión emocional

Cronosistema. Harrington (2023) lo define como el sistema que comprende las condiciones socio históricas que atañen a la persona en desarrollo, los cambios y transformaciones que ocurren en el tiempo afectan los otros sistemas, bien sea por cambios familiares, laborales, sistemas políticos del país, crisis o procesos migratorios. (p.12)

Desde el Enfoque de Camas Baena

Para complementar al modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner, esta investigación considera aportes de Camas Baena et al. (2024), donde analizan la salud mental de estudiantes universitarios desde una perspectiva cualitativa. Este estudio resulta fundamental, debido a que permite reconocer como los factores psicosociales se manifiestan en la vida diaria de los estudiantes, demostrando así maneras de afección que repercuten en su bienestar.

De esta manera, los autores sugieren ciertas “fracciones” que se agrupan las problemáticas en relación a la salud mental. Sin embargo, en este estudio, tales fracciones no se analizan como unidades aisladas, sino que se integran como sustento teórico para complementar las dimensiones de análisis establecidas.

La fracción institucional – académica: Esta fracción pone en evidencia la influencia que tiene el entorno educativo en el bienestar psicológico de los estudiantes, enfatizando aspectos como la sobrecarga académica, la desmotivación, la presión por el rendimiento y las dificultades relacionadas a modalidades de enseñanza (Camas Baena et al. 2024). Este enfoque posibilita reforzar la dimensión académica, al mostrar como las exigencias del contexto estudiantil no solo repercute en el desempeño, sino en el bienestar emocional del estudiante, llevando al estrés y el agotamiento.

La fracción afectada consciente: Se refiere aquellos estudiantes que puedan identificar su malestar emocional, evidenciando en síntomas como ansiedad, estrés, tristeza o aislamiento social. Esta fracción es pertinente indagar cómo interpretan su propio estado emocional y la influencia en su vida cotidiana. En este sentido, se relaciona con las dimensiones sociales y emocionales, demostrando la relación entre el estado interno del individuo y su dinámica con el contexto.

Fracción afectada no consciente: Representa a los estudiantes que manifiestan malestar psicológico sin lograr identificar tales problemas. Esta poca autoconciencia llega a limitar a buscar respaldo mientras suele aumentar el riesgo frente a dificultades complejas. Dicha perspectiva profundiza en la comprensión del bienestar de los estudiantes, integrando no solo el discurso directo, sino también aquellas manifestaciones en la conducta subyacente. De manera que se considera la dimensión emocional, se refuerza el análisis de como elementos de la conducta evidencia la influencia del estrés y la ansiedad en su desarrollo estudiantil y personal.

Fracción familiar crítica: Enfatiza en la importancia del entorno familiar en la salud mental de estudiantes, refiriendo que los conflictos, la poca comunicación afectiva o dificultades económicas pueden formar parte factores de riesgo. Sin embargo, desde otra

perspectiva, se reconoce que la dinámica positiva se constituye un factor de protección. Esta fracción se vincula con la dimensión familiar, contribuyendo al análisis de las relaciones del hogar influyen en la salud mental del estudiante y en la manera que responde a las demandas en su vida universitaria.

El aporte de Camas Baena et al. (2024) posibilita abordar de manera más eficiente la comprensión de la salud mental estudiantil, al demostrar que este fenómeno no se atribuye a factores individuales, sino también el contexto del sujeto, abordando las interacciones sociales, familiares y académicas que moldean su experiencia. De esta forma, se refuerza la necesidad de abordar esta investigación desde una perspectiva integral, siguiendo con la misma línea del enfoque ecológico y con los objetivos del estudio.

Factores de Protección en la Salud Mental

Existen varios factores que influyen tanto positiva como negativamente en la salud mental de las personas, siendo los niños, adolescentes y jóvenes un grupo vulnerable. (Rodríguez, 2020). Por ello abordar a los estudiantes universitarios es de gran importancia ya que forman parte de un grupo vulnerable. La transición a la vida universitaria, conlleva desafíos académicos, sociales y personales, que pueden actuar como un factor estresor, debido a esto es esencial que las instituciones establezcan programas y brinden recursos que promuevan el bienestar psicológico.

Hernández y Flores (2024) explican que los factores protectores de la salud mental son aquellos recursos necesarios que tienen las personas para propiciar los mecanismos de defensa ante momentos o situaciones de estrés, vulnerabilidad, dificultades, complejidades y toda situación al cual los estudiantes universitarios pueden hacer frente durante su estancia académica por la carga escolar que se tienen en el desarrollo de cada ciclo o semestre a cursar.

(p. 9)

De acuerdo con Hernández Hernández y Flores Madrid (2024) los factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios son un aspecto fundamental, estos permiten al individuo superar dificultades. Esta habilidad se influencia con otros factores como la espiritualidad, la autoestima, la autoeficacia y las habilidades sociales, forman un conjunto de elementos que fortalecen al estudiante para que pueda afrontar las adversidades de forma efectiva.

Además, mencionan que la resiliencia funciona como un factor de protección clave que ayuda al estudiante a poder enfrentar síntomas psicológicos, la sensación de vacío o la ausencia de un propósito claro. Aunque puedan atravesar estas dificultades, su capacidad de autorregulación les permite aprovechar sus recursos y tener un manejo adecuado de sus emociones. Desde una perspectiva personal, la autoestima, la eficacia y las habilidades sociales facilitan la interacción, el desempeño en diferentes contextos, pero también fortalecen la motivación diaria, por parte de la autoeficacia, esta cumple un rol en el desarrollo de actividades, mientras que las habilidades sociales contribuyen un apoyo para el afrontamiento de problemas.

De acuerdo con Aguirre (2019), el enfoque hacia los factores protectores de la salud mental en el ámbito comunitario permite transformar el paradigma de la prevención y promoción. Esta perspectiva favorece la promoción de la salud por medio la integración de la comunidad en sus propias dinámicas, considerando los factores de riesgo como factores presentes en el entorno.

En base a estas investigaciones, se comprende el papel importante de la salud mental en los estudiantes universitarios, debido a que no solo cumplen la función de fortalecer las habilidades de afrontamiento ante problemáticas propias de esta etapa, sino que también disminuye el impacto de situaciones desafiantes para ellos. Estos recursos que contribuyen al

estudiante, les facilitan la manera de adaptarse mejor a cambios y situaciones estresantes en la etapa universitaria, brindando una mejor calidad a su desarrollo y bienestar psicológico.

Además, los factores de protección facilitan una regulación emocional y una mejor toma de decisiones frente a circunstancias difíciles, es decir que esto ayuda al estudiante a afrontar de mejor manera y mantener una estabilidad emocional. De la misma manera, las redes de apoyo y los entornos de calidad en donde se desarrolle el estudiante, brindan un sentido de pertenencia y seguridad, de manera que se evita el aislamiento y da sostenibilidad. Por ende, los factores de protección no deben simplificarse a los recursos que tenga el estudiante en este caso, sino también a los factores familiares y sociales que se fortalecen el bienestar integral del estudiante.

Clasificación de los Factores de Protección

Los factores de protección en la salud mental incluyen varios elementos que mejoran el bienestar psicológico. Estos contribuyen a que el individuo enfrente situaciones conflictivas de manera eficiente. Se consideran recursos de carácter biopsicosocial que influye el funcionamiento integral del sujeto y fomenta una correcta adaptación a su contexto. Como se refiere “los factores protectores se resaltan como aspectos biopsicosociales” (Garzón, 2019), lo que muestra un carácter integral.

Factores Individuales. Se reconoce la importancia de prácticas saludables, como “hábitos de autocuidado como el ejercicio, el sueño y la sana alimentación” (Garzón, 2019), los cuales aportan a un equilibrio del individuo en el ámbito físico y emocional. Sin embargo, desde otra perspectiva también se ha evidenciado otras variables como el pensamiento crítico, la autorregulación y las habilidades personales, funcionan como factores protectores de la salud mental. Contribuyendo a una mejor calidad en la toma de decisiones y las estrategias de afrontamiento que desarrolla el individuo.

Factores Sociales. Dentro de la vida estudiantil los factores sociales forman parte clave para los estudiantes, donde la interacción es constante y las relaciones interpersonales son relevantes. De la misma forma, (Garzón, 2019) resalta que unas relaciones interpersonales saludables, pueden convertirse en redes de apoyo que toman un punto clave para el bienestar psicológico de los estudiantes. También, el apoyo social es crucial debido a que hay una conexión entre el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida (Azpiazu Izaguirre et al, 2025). Es decir, que las relaciones interpersonales y el apoyo emocional entre compañeros brinda una adaptación del estudiante en su contexto social y académico.

Habilidades Sociales. En una investigación de Montalvo y Jaramillo (2022) explican que las habilidades sociales no son rasgos fijos, sino capacidades que pueden transformarse a lo largo del desarrollo del individuo. Esta modificación se sustenta en las experiencias durante la socialización, son respuestas de las conductas como estímulos de aprendizaje, además, estos cambios están determinados tanto por factores interno relacionados a sistemas cognitivos y afectivos, como también factores externos relacionados con el contexto cultural, familiar y escolar.

Según Tacca Huamán et. al (2020), los adolescentes que se encuentran inmersos en contextos desfavorables presentan carencias en estrategias socioemocionales, lo cual se relaciona con una baja asertividad, la inadaptación social, ciertas conductas agresivas y el consumo de sustancias psicoactivas.

En este sentido, el desarrollo de las habilidades sociales forma parte de los factores de protección de la salud mental, ya que favorece la construcción de relaciones interpersonales positivas y fortalece los recursos personales para afrontar dificultades sociales y las presiones del entorno, reduciendo así el riesgo de desarrollar problemas emocionales o conductas desadaptativas.

Factores Académicos e Institucionales. García Bravo (2025), refiere que el rol de docente va más allá de impartir conocimientos, debido a que se lo considera como un actor clave en promover la salud mental de los estudiantes. Los procesos de pedagogía basados en respeto, empatía, comunicación y acompañamiento académico, funcionan como herramienta para identificar alguna situación de vulnerabilidad de los estudiantes y que el docente brinde orientación hacia servicios institucionales, de manera que se contribuya a consolidar los factores de protección. De este modo a relación entre el docente y estudiante repercute de manera positiva en la salud mental y fortalece la motivación académica y sentido de pertenencia.

Factores Familiares. El entorno familiar es pieza clave en la conformación de la salud mental; por lo mismo se ha llegado a evidenciar que las interacciones familiares repercuten de manera directa en el individuo, ya que los recursos personales están influidos sobre aspectos como la comunicación, apoyo afectivo y la dinámica con sus miembros, con los cuales el sujeto direcciona su manera de enfrentar conflictos. De hecho, “el apoyo y la comunicación familiar favorece el bienestar emocional” (Carrillo & Pilco, 2024, p. 162). La importancia que cumple este factor no solo se basa al acompañamiento, sino que este presenta un valor importante debido a la construcción de significados, sentido de pertenencia, vínculos emocionales, que comúnmente son el primer entorno cercano del sujeto y evidentemente si es positivo va a equilibrar el bienestar psicológico.

Importancia de los Factores de Protección

Tal como se ha expuesto, estos factores protectores no son variables independientes, su relevancia radica en la interacción entre sí. Cada tipo de factor influye significativamente, impactando de manera directa en el bienestar del estudiante.

Existen diversos estudios realizados en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Calkiní que evidencian lo fundamental que son los factores de protección en la salud mental, mencionan que “el apoyo social y las actividades recreativas destacan como recursos esenciales” (p. 170). De la misma manera se ha comprobado que estudiantes que cuentan con red de apoyo suelen manejar mejores situaciones relacionadas al estrés académico, así se comprende de cierta forma la magnitud del entorno cercano en el que se desarrolla el estudiante y su influencia en la estabilidad psicológica.

En este sentido, estos factores determinantes debido a su función de contrarrestar el impacto de los factores de riesgo, debido a que “los factores protectores son aquellos que pueden ayudar a mitigar los efectos negativos y promover la resiliencia (Mendoza, 2024, p. 10), mostrando así la relevancia que representa en el bienestar de los estudiantes.

Factores de Riesgo en la Salud Mental

Conceptualización de los Factores de Riesgos

Estos factores en la salud mental se comprenden como elemento que vulneran o aumenta probabilidades de un bienestar psicológico débil, ya que “son aquellos factores físicos, psico-emocionales y sociales que pueden determinar que una persona tenga salud mental o desarrolle un trastorno psicosocial o enfermedad mental” (Cacaua & Castro, 2024, p. 47). En el contexto universitario se enfrentan diversas dificultades que intervienen en su salud mental, no precisamente aspectos de índole académico, sino también de manera personal.

De acuerdo con Reyes Ruiz et al (2021), la vida universitaria conlleva una serie de exigencias y variaciones que a esta edad vulnerable puede sobrepasar la adaptabilidad del estudiante. Factores como el inicio de vida independiente, hábitos alimenticios irregulares, alteraciones del ciclo del sueño y uso de tiempo de ocio en actividades poco productivas,

conforman riesgos que vulneran y llegan a desestabilizar la salud mental del estudiante en su etapa académica.

Se comprende, que los factores de riesgos en el contexto universitario interactúan entre sí, llevando al estudiante a una posición de vulnerabilidad, debido a la carga que representa esto para su salud mental. Es evidente que la adaptación que hay al ingresar a la educación superior genera en los estudiantes una tensión constante, en esta etapa es fundamental contar con redes de apoyo sólidas que brinden seguridad para enfrentar aspectos de la vida personal y académica.

Ámbito Académico

Exigencias Académicas. El contexto universitario implica numerosos desafíos para los estudiantes, debido a las altas exigencias académicas y la necesidad de asumir mayor independencia, lo cual puede generar elevados niveles de estrés (Cumba & Zazueta 2020). Al igual que Cassaretto et al. (2021), los estudiantes que sienten que las exigencias son mayores que sus propias capacidades tienden a experimentar estrés, lo cual está relacionado con la manera en que perciben la situación influye en las estrategias que eligen para manejar la presión, lo que a su vez afecta el bienestar y desempeño del estudiante.

Desde otra perspectiva, se plantea que el estrés académico puede entender como un fenómeno complejo que surge de la interacción de dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y contextuales (Barraza, 2021, referido en Peñarrieta, et al. 2025). Esto está relacionado con el modelo ecológico con el cual se fundamenta esta investigación debido a que toma en cuenta los diferentes contextos del individuo que la teoría los refiere como sistemas, considerándolos no de forma aislada sino al sujeto inmerso varias dimensiones que influyen directamente en su desarrollo.

Según en la investigación de Parra Tijero et al. (2024) afirma que, los determinantes sociales que influyen sobre la salud mental, se encuentran en relación con los hábitos de vida,

ya que estos son el patrón conductual que se adapta como respuestas a dichas situaciones, que pueden mejorar o afectar la calidad de vida de una persona. (p. 562)

De la misma forma, estos autores hacen referencias sobre los hábitos de vida en especial aquellos relacionados con la actividad física y la alimentación, de modo que cuando existe una inactividad física o un estilo sedentario, el alumnado se expone a un mayor riesgo de desarrollar alteraciones emocionales y dificultades en la regulación del estrés. En base a evidencia científica que refiere el ejercicio regular y voluntario ayuda a reducir síntomas de ansiedad, depresión y estrés, debido a la producción de endorfinas y al equilibrio de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina.

En cuanto a la alimentación, un manejo inadecuado de la nutrición puede derivar en trastornos alimenticios que repercute en la salud mental, este riesgo aumenta en el contexto universitario, donde hay ciertos patrones de consumo que están influenciados por factores externos como la falta de tiempo, los recursos limitados y sin dejar de lado los estereotipos relacionados con la imagen corporal.

Malos Hábitos. Ortiz et al, (2023) señalan que la alimentación se modifica al encontrarse en un estado de ansiedad, estrés y depresión, en relación a los estudiantes universitarios estas rutinas se suelen ver afectadas debido a los horarios académicos, el tiempo que se toma en llegar a la universidad desde su domicilio, por ende, se reduce un poco la ingesta de alimentos. Además de la alimentación, el sueño también se ve alterado lo cual puede repercutir al estado de ánimo en la población estudiantil y en su desenvolvimiento académico.

(Tejeda – Rangel et al., 2023) en su investigación mencionan que en la población de los estudiantes se encuentran algunos problemas de salud mental y psicosociales, como el desenvolvimiento académico, ideas suicidas, consumo de sustancia y síntomas depresivos. El

consumo problemático de sustancias puede deteriorar además las relaciones interpersonales y limitar el desarrollo integral de los estudiantes, incrementando su vulnerabilidad frente a otros problemas psicosociales.

Ámbito Personal

Baja Autoestima. En base a lo planteado por Bautista Valdivia et al. (2020), la baja autoestima correspondería a la poca valoración que una persona hace de sí misma. Se asocia con la poca confianza, el respeto y la percepción de sentirse incapaz de enfrentar ciertas situaciones de la vida.

Morales Fonseca et al. (2023) refieren que, una baja autoestima se refiere a una persona que se siente insegura, cuestiona su propio valor y tiene dificultades para aceptar sus imperfecciones, puede verse influenciada por muchos factores, incluyendo la infancia, las relaciones interpersonales, las experiencias de vida y la cultura.

Consumo de Alcohol u otra Sustancia. Guerra et al. (2021) señalan que, el consumo de alcohol representa un problema para la salud individual y colectiva de estudiantes universitarios, y se expone a diferentes trastornos psicopatológicos, donde se afecta la esfera cognitiva, afectiva y social. (p. 40)

El empezar la vida universitaria conlleva un proceso de transición, donde se presentan nuevos retos en la vida académica, lo que genera estrés, ansiedad y depresión, repercutiendo en la salud mental de los estudiantes y hay posibilidades de llegar a un consumo de sustancias psicoactivas como forma de subsanar el malestar emocional. (Tronchez, et al., 2020)

Ámbito Social

Disfuncionalidad Familiar. Rodríguez–Arista et al. (2021) mencionan que, la disfunción familiar es aquella donde existen escasas relaciones afectivas, ausencia de interacción entre los integrantes del grupo familiar, estructura y cohesión modificable debido a la ausencia de alternativas de solución a los problemas familiares con una poca capacidad de adaptación, es decir, existe un desbalance en la familia que imposibilita el cumplimiento adecuado de metas y funciones. (p. 1527). Además, se menciona que la disfuncionalidad familiar puede tener un impacto negativo en el desempeño académico, generando comportamientos inadecuados que dificulta las relaciones sanas y el crecimiento personal.

Escasas Redes de Apoyo. En la investigación de Barrera y Flores (2020) se mencionan diversos estudios que han demostrado la relación entre el apoyo social y la salud mental positiva, donde se evidencia que a menor apoyo social existe un mayor nivel de estrés, además que el respaldo de la familia y círculo cercano se vincula con mayor satisfacción en jóvenes y universitarios.

Por ende, cuando las redes de apoyo son débiles o escasas, la persona queda en una situación de vulnerabilidad, lo que da paso a que pueda experimentar ansiedad, estrés, aislamiento social y menor resiliencia. En estudiantes se vuelve más presente la situación porque en esta etapa se enfrentan ciertas exigencias, cambios vitales y presiones sociales, si el círculo de apoyo no es el idóneo existe la posibilidad de tener ciertas dificultades relacionadas a la salud mental.

Problemáticas psicológicas relevantes en estudiantes universitarios

Dentro de una investigación hecha por Estrada- Araoz et al. (2023) hallaron datos relevantes, quienes manifestaron una notable reducción de energía y procesos de somatización. Estos mismos estuvieron relacionados a malos hábitos en el ciclo de sueño, manifestando

mediante cefaleas recurrentes y sintomatología ansiosa. La relevancia de esta investigación se centra en las particularidades que tiene la unidad de análisis que presenta este estudio, en el cual predomina el aprendizaje basado en proyectos. Estos proyectos requieren jornadas de trabajo prolongadas, por ende, se generan malos hábitos de sueño, llevando a ser un factor predominante para los estudiantes de esta facultad.

Ansiedad

La ansiedad forma parte de las problemáticas que mayormente manifiestan los estudiantes, entre la sintomatología se presentan nerviosismo, preocupación constante, tensión y temor por cuestiones percibidas como demandantes. Dentro del contexto universitario, estos aspectos se presentan ante exigencias, evaluaciones, carga académica y modalidades nuevas de aprendizaje, perjudicando su bienestar psicológico y su desenvolvimiento académico (Anglas Paredes, 2024).

Por otro lado, en la revisión bibliográfica de Chacón Delgado et al. (2021) indica que los trastornos de ansiedad se caracterizan por miedo y preocupaciones constantes, incluso cuando no hay un peligro real. Estas emociones surgen de manera excesiva, lo que afecta a la persona que lo padece. Así mismo se asocia la procrastinación con la ansiedad, Chimoy Casiano et al. (2024), menciona que, al posponer actividades o responsabilidades académicas, posteriormente se genera preocupación y presión por la culminación de las mismas, lo cual resulta en malestar emocional.

Depresión

La organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que la depresión es un trastorno frecuente y serio, que afecta la vida diaria al dificultar actividades como trabajar, estudiar, dormir, alimentarse y disfrutar de lo cotidiano. Su origen está relacionado con la combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Existen diversos factores de riesgo que pueden influir en la aparición de la depresión en adolescentes, entre ellos la falta de comunicación familiar, la escasa expresión afectiva, el bajo rendimiento académico y la presencia de problemas de conducta (Londoño Arredondo, et al. 2021). Un estudiante con bajo rendimiento puede llegar a sentirse incapaz o frustrado, lo que aumenta el riesgo de presentar síntomas de depresión. De la misma manera, los problemas de conducta pueden reflejar un malestar interno que no ha sido manejado, y en la universidad pueden generar conflictos con otros y aislamiento, lo que agrava la depresión.

Estrés

En el estudio de Valdez López et al. (2022) menciona que:

El estrés es un importante trastorno presente en el periodo de aprendizaje de una persona, con índices cada vez más alto en las sociedades del siglo XXI. La investigación sobre estrés y enfermedad humana se complica por el hecho de que el estrés es solo una condición que contribuye a la mayoría de los estados de enfermedad. (p. 249)

En el contexto universitario, está relacionado con la presión académica, la sobrecarga de tareas y la falta de descanso hacen que los estudiantes se encuentren vulnerables a experimentar niveles altos de estrés, lo que afecta la salud mental y física. Según Castro Peraza & Montero Reyes (2024) en el plano físico, suelen presentarse dolor de cabeza, tensión muscular, problemas digestivos, fatiga, alteraciones del sueño y cambios de apetito. En el ámbito emocional, el estrés se asocia con irritabilidad, ansiedad, tristeza, cambios de humor y dificultad para concentrarse. A nivel cognitivo aparecen pensamientos acelerados, preocupación, problemas de memoria y confusión mental y finalmente en el área conductual, el estrés puede llevar a consumo de alcohol, drogas, aislamiento social, cambios alimentarios, conductas compulsivas y alteraciones del sueño.

Postura teórica del estudio

Esta investigación tiene una base teórica que integra el modelo ecológico de Bronfenbrenner y el enfoque de salud mental comunitaria, lo que permite comprender desde diferentes dimensiones la salud mental de los estudiantes. Desde esta perspectiva, la salud mental no queda limitada a un aspecto individual del sujeto, sino a la interacción entre sus sistemas a los que pertenece, como en el ámbitos social, académica, familiar e institucional.

La base de este estudio es el modelo ecológico de Bronfenbrenner, ya que permite analizar como el entorno desde los diferentes sistemas generan un impacto en el bienestar psicológico de los universitarios. Esta teoría brinda una perspectiva más amplia que responde a los demás contextos en el que se desarrolla el estudiante y no a cuestiones netamente individuales, abordando ámbitos sociales, familiares y universitarios.

Además, se considera el enfoque de salud mental comunitaria, el cual sostiene que para trabajar en la promoción del bienestar psicológico es fundamental que exista la participación y compromiso de la comunidad universitaria, ya que este enfoque se basa en lograr fortalecer recursos y apoyo con el que ya se dispone. Por ende, la identificación de factores de riesgo y protección no busca como objetivo puntual un diagnóstico, sino más bien este se requiere para orientar las intervenciones de prevención y promoción.

Para lograr una sistematización de la información se manejaron cinco dimensiones, académico-institucional, emocional-individual, familiar, social y redes de apoyo, y socioeconómica-contextual. La construcción de estas categorías surge desde el modelo ecológico, la propuesta comunitaria de Camas Baena et al. (2024) y los resultados de la información recolectada. Lo que permite una comprensión más organizada de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

En este capítulo se presenta lo que corresponde a la metodología empleada en la investigación, detallando el tipo y diseño del estudio, la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos de recolección de información. El uso de la metodología adecuada posibilitó abordar el problema de manera sistemática, garantizando resultados válidos y confiables y contribuyendo al logro de los objetivos propuestos.

Enfoque de Investigación

Se empleó un enfoque cualitativo, ya que este permitió analizar información que no se expresa en números, pero es fundamental para la investigación. Se centró en comprender experiencias, percepciones y significados construidos en el contexto universitario, lo que aporta una visión más profunda de lo que se investigó. En este sentido, según un estudio de Molano de la Roche et al. (2021), la investigación cualitativa permite comprender los fenómenos sociales desde cómo lo perciben los participantes, considerando su contexto y la complejidad de sus vivencias.

Alcance de investigación

La investigación se basó en un alcance exploratorio-descriptivo, ya que se identificaron y describieron los factores de riesgo y protección de salud mental en los estudiantes. La fase exploratoria comprendió una aproximación al tema de la investigación e identificar aquellas problemáticas presentes, por otro lado, con la fase descriptiva logró que las problemáticas identificadas sean caracterizadas basándose en las experiencias y percepciones propias de los estudiantes.

De acuerdo con Valle et al. (2022) explican que el análisis de los fenómenos desde una perspectiva comprensiva implica partir de la experiencia para identificar patrones y estructura de significado que permitan interpretar la realidad a profundidad. Por esa razón, usar este

alcance fue pertinente para la investigación debido a que permite comprender de mejor manera la influencia de los factores en la salud mental.

Diseño de investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipulan las variables, sino que se observan los fenómenos en su contexto natural, tal como ocurren en la realidad. En este sentido, según Calle (2023), “los diseños de investigación constituyen una estrategia que orienta el proceso investigativo y permite dar respuesta al problema planteado” (p.2), lo que respalda la organización del presente estudio. De este modo, la investigación se desarrolló sin intervenir ni modificar la realidad de las experiencias de los estudiantes, permitiendo una comprensión más auténtica del fenómeno analizado.

Población y muestra

Población

La población de estudio se define como el conjunto total de individuos que comparten características comunes y que son relevantes para el desarrollo de una investigación. En este sentido constituye el universo del cual se obtiene la información necesaria para analizar el fenómeno estudiado y delimitar el alcance del estudio.

La población objeto de estudio estuvo integrada por estudiantes de SMCFAHP028 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, integrada por un total de 402 estudiantes quienes se desenvuelven en un contexto universitario donde se han identificado diversas situaciones relacionadas al bienestar psicológico. Esta población fue seleccionada debido a que representa la unidad de análisis del estudio, esta selección se fundamenta en los resultados obtenidos durante las actividades de vinculación desarrolladas previamente en la facultad, dichos antecedentes permitieron orientar la investigación hacia esta población específica.

Muestra

La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, basado en criterios de accesibilidad y pertinencia respecto al fenómeno de estudio. Bajo esta estrategia, se consideraron a estudiantes que además de encontrarse disponibles, manifestaron interés en participar y contaban con experiencias significativas relacionadas con la salud mental en el contexto universitario. De esta manera, se logró la participación de estudiantes pertenecientes a diversos niveles académicos y a las distintas carreras de la SMCFAHP028, asegurando diversidad de perfiles de las modalidades tanto presencial como virtual.

Con el fin de resguardar la identidad de los participantes, se empleó un sistema de codificación alfanumérica que permitió el análisis de cada intervención respetando su anonimato. Como parte del proceso, se realizó observación no participante y participante en distintos espacios de interacción estudiantil y eventos oficiales de la SMCFAHP028, lo cual aportó información valiosa que contribuyó a profundizar la comprensión del fenómeno estudiado.

Tabla 1

Unidad de Análisis

Actividades	Participantes claves
Entrevista semiestructurada	12 participantes
Grupos focales	3 grupos focales de 6 participantes
Observación participante y no participante	Estudiantes de la SMCFAHP028
Jerarquización de problemáticas	40 participantes

Nota. Datos recolectados durante la investigación en la SMCFAHP028. Elaboración propia.

Criterios de inclusión

- Estudiantes con matrícula en alguna carrera de SMCFAHP028 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Participantes que acepten voluntariamente formar parte del estudio mediante la firma del consentimiento.
- Estudiantes con experiencia académica dentro de la facultad durante el período de estudio.

Criterios de exclusión

- Participantes que no completen las actividades previstas para la obtención de datos.
- Registros donde haya información incompleta o que no permita el análisis de datos obtenidos.

Procedimientos de la investigación

El primer paso consistió en coordinar una reunión formal con las autoridades y estudiantes de SMCFAHP028 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). En este encuentro se socializó el proyecto de investigación a desarrollar, destacando sus objetivos generales y específicos, así como el enfoque en la salud mental de los estudiantes. De esta manera, se buscó obtener su aprobación y respaldo institucional, asegurando la colaboración y las facilidades necesarias para la implementación del estudio. Es importante mencionar que todos los procedimientos fueron llevados a cabo por la autora de esta investigación.

Se desarrolló la fase de observación en diversos espacios académicos y sociales dentro de la facultad. Esto incluyó tanto observación participante como no participante, lo que permitió identificar dinámicas de interacción, comportamiento y manifestaciones. Además, se realizó presencia en actividades y programas organizados por la facultad, lo que favoreció una comprensión más amplia del contexto en el que se desenvuelven los estudiantes. Durante esta

fase, la información fue registrada mediante notas de campo, las cuales posteriormente fueron sistematizadas en fichas de observación.

Se aplicó la observación participante mediante la cual la investigadora estableció un contacto más cercano con los estudiantes, contribuyendo a una mayor comprensión del entorno cotidiano. Esta etapa permitió comprender con mayor profundidad de las dinámicas de los estudiantes y los factores que inciden en la salud mental de los estudiantes. Durante este proceso se realizaron entrevistas informales, que facilitaron la recolección de información valiosa acerca de la dinámica interna, así como de las carencias o falencias percibidas por los propios estudiantes. En esta fase fue fundamental identificar los factores presentes en el entorno académico, particularmente aquellos que emergen de las experiencias de los estudiantes que atraviesan problemáticas relacionadas con la salud mental.

Para continuar con la recopilación de datos se realizaron entrevistas semiestructuradas de manera individual, estas se llevaron a cabo con estudiantes que se encontraban en sus espacios de descanso dentro de la facultad, otros estudiantes si fueron citados para las entrevistas. Cabe destacar que, con las carreras de modalidad virtual, se realizó una adaptación con respecto a la recopilación de datos, siendo esta realizada mediante la aplicación de Zoom.

Además, se llevaron a cabo grupos focales con estudiantes, los cuales pertenecían a diferentes niveles y carreras de la Facultad. Con este procedimiento se exploraron las ideas compartidas y las diferencias entre perspectivas de los estudiantes sobre la salud mental en su contexto estudiantil. Las entrevistas y los grupos focales se realizaron con un instrumento, el cual fue una guía de preguntas organizada por bloques temáticos, centrada en abordar la percepción de la salud mental, los factores de riesgo y protección, así como las necesidades que perciben los estudiantes para fortalecer su salud mental.

Posteriormente se realizó la triangulación de los datos recopilados a través de las distintas técnicas aplicadas. Este análisis integrador permitió identificar patrones, contradicciones y temas emergentes en los resultados, lo que fue fundamental para garantizar la validez y la confiabilidad de la investigación.

Con base en la información recopilada, se realizó la jerarquización de problemáticas con la participación de 40 estudiantes de la unidad investigada. De este modo, se realizó una encuesta digital por medio de Google Forms, este procedimiento se desarrolló con el método de Hanlon, abarcando los criterios que este método presenta. Para poder llevar a cabo esta jerarquización, se adaptó el método Hanlon al contexto de la investigación, por ello las preguntas del cuestionario se direccionaron a los componentes que evalúa este instrumento, utilizando una escala de 1 a 10, además de pregunta dicotómica la cual hacía referencia a la eficacia de posibles intervenciones por parte de la institución. El propósito se centró en identificar las problemáticas que requieren un mayor abordaje. La información que se obtuvo permitió organizar las propuestas de intervención según la prioridad y necesidad percibidas de los estudiantes.

Con base en hallazgos, se elaboró un plan de intervención con recomendaciones específicas para trabajar en base a los factores de riesgo detectados. Este mismo estuvo orientado a fortalecer el bienestar y la salud mental de los estudiantes de la SMCF AHP028, de manera que se favorece su desarrollo integral y contribuyendo a formar un entorno educativo positivo y saludable.

Para el diseño de estas recomendaciones se tomaron como referencia los resultados más relevantes, tomando en cuenta lo mencionado directamente por los estudiantes y relacionados con los factores de riesgo, de manera que se asegura que las propuestas respondan a las necesidades reales identificadas en este contexto investigativo.

Definición de variables

Tabla 2

Matriz de Categorización de la investigación

Categoría	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Preguntas guía
Factores de riesgo para la salud mental	Son aspectos académicos, personales, familiares sociales e institucionales, que los estudiantes perciben como elementos que afectan de manera negativa su salud mental y aumentan el riesgo a manifestar desgaste emocional, ansiedad y problemas para manejo de responsabilidades académicas.	Académico – institucional	Sobrecarga académica, presión por calificaciones, organización, horarios irregulares, limitado conocimiento sobre servicios de salud mental dentro de la universidad.	Entrevista semiestructurada y grupo focal.	¿Qué situaciones generan más estrés o presión en los estudiantes?
		Familiar	Conflictos familiares y escasa comunicación.	Entrevista semiestructurada y grupo focal.	¿La universidad ofrece espacios o actividades que promuevan el bienestar y la salud mental de los estudiantes?
		Emocional - individual	Agotamiento mental, estrés, ansiedad, limitadas estrategias para manejo de emociones, frustración.	Entrevista semiestructurada y grupo focal.	¿Recibe apoyo de tus compañeros, docentes o familia cuando pasas por momentos difíciles?
		Socioeconómica - contextual	Limitaciones económicas, necesidad de trabajar, presión económica, dificultad para cubrir gastos.	Entrevista semiestructurada y grupo focal.	¿Han notado algún cambio en el comportamiento de los compañeros cuando están bajo mucha presión académica?
					¿Ha tenido dificultades personales (familiares, económicas, sociales) que sienta que afectan tu bienestar emocional o tu desempeño académico?

Factores de protección para la salud mental	Se comprende como recursos que posee o desarrolla el individuo los cuales contribuye a sobrellevar exigencias en el ámbito estudiantil y personales, lo que favorece al bienestar psicológico en el contexto universitario.	Social y redes de apoyo	Apoyo entre pares, docentes, amigos y familia.	Entrevista semiestructurada, grupos focal, observación participante/ no participante.	¿De quiénes suele recibir apoyo cuando pasa por dificultades?
		Emocional individual	Actitud positiva, estrategias de afrontamiento, autorregulación emocional.	Entrevista semiestructurada y grupo focal.	¿Qué cosas o actividades sientes que le ayudan a mantenerte bien emocionalmente durante tu vida universitaria?
		Académico - institucional	Actividades recreativas y de integración, arte, música, deporte físico, espacios de participación.	Entrevista semiestructurada, grupo, observación participante/ no participante.	¿Qué iniciativas o recursos reciben de la universidad en relación a la salud mental?

Nota. Categorías realizadas a partir de la base teórica sobre los factores de riesgo y protección en el contexto universitario. Elaboración propia.

Descripción de Métodos, Técnicas e Instrumentos

Observación

El estudio empleó un enfoque de observación para entender el entorno académico y las interacciones de los estudiantes. Se realizó una observación no participante, en la cual la investigación se mantuvo al margen de las actividades cotidianas de los estudiantes. El propósito de esta fase fue identificar patrones de comportamiento y posibles interacciones que podían estar asociados con las dificultades identificadas, sin alterar el ambiente natural. Además, luego se realizó la observación participante, donde la investigación se integró activamente en el entorno de estudio. Esta modalidad permitió analizar y describir las dinámicas y las actividades dentro de la unidad de análisis, al mismo tiempo que se fomenta la participación y el conocimiento del proyecto entre los estudiantes.

Entrevista semiestructurada

La investigación cualitativa empleó la entrevista como una herramienta esencial, utilizando una guía de preguntas abiertas para explorar en profundidad la salud mental de los estudiantes. Las entrevistas se llevaron a cabo de manera individual y presencial, con una duración de 30 a 45 minutos. Se entrevistó a estudiantes de SMCF AHP028. La aplicación de las entrevistas se realizó dentro de las instalaciones de la facultad para facilitar el acceso, se garantizó que el lugar fuera seguro y libre de distracciones para que el estudiante pueda expresarse libremente. Todas las respuestas obtenidas se mantuvieron en el anonimato con fines meramente académicos. Para asegurar la confidencialidad y el consentimiento de los participantes, se les solicitó firmar un consentimiento informado antes de iniciar la entrevista, obteniendo su autorización y participación voluntaria en el estudio.

Grupos Focales

Los grupos focales permiten profundizar en la comprensión de la problemática, ya que fomentan la participación autónoma de los estudiantes y la exposición de sus criterios. Esta sesión se llevó a cabo en los estudiantes de SMCFAHP028, con una duración aproximada de una hora, en un espacio seguro que garantizó la privacidad y la libre expresión de los participantes, así como la confidencialidad de la información. Para el desarrollo, se utilizó la misma guía con la que se realizaron las entrevistas. Al igual que en estas, antes de iniciar la actividad se explicó el objetivo del proceso y se solicitó el consentimiento informado de todos los participantes, asegurando el anonimato y dejando claro lo que se realizará con la información lo cual tendrá fines investigativos y académicos.

Las entrevistas y los grupos focales fueron registrados mediante grabaciones de audio, previa autorización de los participantes, lo que permitió resguardar de manera fiel y completa la información obtenida durante el trabajo de campo. Este procedimiento garantizó la conservación de los discursos y evitó la pérdida de detalles relevantes. Posteriormente, se realizó la transcripción textual de cada una de las intervenciones, respetando el contenido expresado por los participantes, lo que facilitó un análisis detallado de las experiencias expresadas por los participantes.

Triangulación de datos

La triangulación en la investigación cualitativa se centra en emplear distintas herramientas (entrevistas, grupos focales, etc.) para estudiar un fenómeno, evitando errores propios de un solo método. Es por ello que esta investigación implementó la triangulación de técnicas cualitativas, siendo fundamental para sostener las experiencias y vivencias de los relatos expuestos por los estudiantes. Esta triangulación se la

consideró un proceso de control y enriquecimiento del análisis, orientado a contrastar diferentes fuentes de datos para garantizar la validez y profundidad de los resultados.

Desde una perspectiva individual se recopiló los discursos subjetivos y las narrativas personales de cada estudiante entrevistado, lo cual permitió explorar a profundidad las vivencias y las percepciones individuales sobre problemáticas previamente identificadas. Luego de ello se contrastaron los relatos individuales con dinámicas colectivas y el discurso social de los pares, este proceso se llevó a cabo mediante los grupos focales. Este nivel de triangulación permitió identificar si las problemáticas que fueron detectadas eran patrones compartidos por el grupo, lo que permitió que, al dialogar entre ellos, surgieran tanto ideas en las que todos coinciden como las distintas opiniones que existen dentro de la facultad.

Para ejecutar de manera sistemática esta triangulación, se optó por el uso del software de análisis de datos cualitativos Taguette. Esta herramienta permitió la organización y categorización de los relatos obtenidos en las dos fases (entrevistas y grupos focales). De manera operativa, se procedió a la carga de los documentos con las transcripciones en la plataforma, donde se realizó la codificación temática; es decir, se asignaron etiquetas o “tags” a fragmentos precisos de los discursos de los estudiantes donde se hacía mención a factores de riesgo y protección.

El uso de este software fue fundamental para la triangulación, ya que permitió agrupar códigos similares provenientes de distintos métodos de recolección de información en una sola matriz de análisis. De esta manera, la herramienta facilitó el seguimiento de cada tema desde su detección hasta su validación en las entrevistas y grupos focales, asegurando que el análisis final no fuera general, sino centrado en las necesidades reales expresadas por los estudiantes.

Interpretación de datos

El análisis temático que se usó fue híbrido, ya que mantiene enfoque deductivo e inductivo. Por parte del enfoque deductivo, la interpretación tuvo una base que se sustentó en el modelo ecológico de Bronfenbrenner y del enfoque de Camas Baena, en cuanto al enfoque inductivo, se consideraron elementos que se identificaron en los discursos de los participantes para en base a eso considerar otras categorías.

El procesamiento de la información recopilada se ejecutó mediante el Análisis Temático (AT). Este enfoque es definido por Braun y Clarke (2006) como un método para identificar, analizar y reportar patrones o “temas” dentro de los datos, permitiendo organizar y describir el conjunto de información de manera detallada. De acuerdo con la propuesta de los autores, el análisis se llevó a cabo utilizando el software Taguette, el cual facilitó la transparencia y el rigor en la sistematización de las siguientes seis fases:

- **Familiarización con los datos:** Esta primera fase consistió en profundizar total en el material. Se realizaron las transcripciones manuales de las entrevistas y grupos focales, lo cual permitió, según Braun y Clarke (2006), “comenzar a tomar notas sobre ideas iniciales” (p.87). Se tomaron también las observaciones de campo para contextualizar cada relato.
- **Generación de códigos iniciales:** Una vez familiarizada con los datos, se utilizó Taguette para etiquetar segmentos de textos con significados similares.
- **Búsqueda de temas:** Tras la codificación de la información recopilada, se procedió a agrupar los códigos en “temas potenciales”. Como señalan los autores, un tema captura algo importante sobre los datos en relación con la pregunta de investigación. Aquí se inició a formar categorías como, “presión académica” o “alteraciones del sueño”, logrando integrar los códigos particulares con las vivencias grupales dentro de la institución.

- **Revisión de temas:** En esta etapa se realizó una distinción de los temas propuestos. Se confirmó en el software que los fragmentos codificados sí respaldaban cada tema. Según el modelo de Braun y Clarke (2006), se revisó si el “mapa temático” era una representación clara de las vivencias recopiladas, asegurando la coherencia de cada categoría.
- **Definición y denominación de temas:** Se procedió a definir la esencia de lo que cada tema representaba.
- **Producción del informe:** En la etapa de cierre se procedió a la construcción del relato analítico mediante la integración de los testimonios representativos obtenidos en Taguette. Se extrajeron fragmentos literales y de los discursos (verbatim) para respaldar los temas y darles voz a los participantes. Este proceso no solo detalló los resultados, sino que propone una lectura reflexiva que alinea las vivencias recolectadas con los objetivos centrales de la investigación.

Descripción de métodos y tratamiento de los datos

Debido al enfoque que maneja esta investigación que es cualitativa, el manejo de los datos se llevó mediante un análisis interpretativo. Por lo cual, se realizó un proceso de categorización que facilitó identificar los temas más relevantes y frecuentes, tomados desde las experiencias de los estudiantes y demás elementos vinculados al objeto de estudio. La información recopilada fue transcrita y organizada en base a los ejes establecidos, lo que facilitó el análisis y la organización que se llevó al software Taguette, contribuyó al manejo de los datos de manera más precisa.

Además, se usó la triangulación de técnicas e instrumentos para contrastar los datos recopilado de las fuentes de donde se indagó. Este proceso contribuyó al entendimiento de los resultados y también tomo validez y relevancia al estudio, por ello,

este enfoque permitió dar una interpretación basada en la experiencia propia de los estudiantes, siguiendo los principios del enfoque cualitativo de la investigación.

El método de priorización de problemáticas de Hanlon fue utilizado solo como herramienta complementaria para la investigación. El objetivo de su aplicación se direccionó al diseño de propuesta de intervención, su ejecución se basó en un cuestionario de Google Forms, los resultados obtenidos fueron exportados en Excel. La magnitud y severidad se promediaron a partir de las puntuaciones que asignaron los estudiantes. En cuanto a la eficacia el cálculo se realizó desde las respuestas “sí” y se llevó de la misma forma a la escala de 1 al 10 como los otros criterios que abarca el método. En el caso de la factibilidad se usó escala de manera dicotómica (1=factible; 0=no factible). En base a todos los resultados de cada criterio se priorizaron las problemáticas para fortalecer la propuesta de intervención.

Validez de la Investigación

La validez cualitativa del estudio se respaldó mediante la triangulación de técnicas, lo que abarca la observación, entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Este proceso facilitó el contraste de información de las diferentes fuentes, contribuyendo a comprender de manera más amplia las problemáticas. De modo que se realizó un análisis a partir de las diferentes técnicas, identificando similitudes y perspectivas de las problemáticas identificadas entre los aspectos individuales mencionados, a nivel grupal y las observaciones.

Asimismo, se demostró la saturación de la información por medio del análisis de las entrevistas y grupos focales. El criterio operativo de saturación se consideró ya que al revisar los discursos de las entrevistas ya no se hacía mención a elementos que sean considerados para una nueva categoría y se manifestaban patrones asociados a los

factores de riesgo y protección. Las problemáticas como las dificultades económicas, la sobrecarga académica, ansiedad e insomnio fueron mencionadas con frecuencia por los estudiantes. De la misma manera, las redes de apoyo se mencionaron constantemente identificándose como factor protector. Esta repetición de elementos precisos y la nula información nueva evidenciaron que la información obtenida había alcanzado consistencia suficiente y profunda para trabajar en base a lo que la investigación requería.

Por otro lado, se toma en consideración los posibles sesgos de la investigación presentes en la información recopilada. Entre estas se encuentra el sesgo de deseabilidad social, ya que existe posibilidad de que algunos estudiantes modifiquen sus respuestas parcialmente al referir aspectos en relación a la salud mental. Para mitigar la situación, se enfatizó el anonimato y confidencialidad de la información brindada por los estudiantes, generando un ambiente de confianza durante el proceso de recopilación de investigación.

Además, se reconoció la posibilidad del sesgo de selección voluntaria, dado que, en el proceso de entrevistas y grupos focales, los estudiantes participaron de manera voluntaria. Sin embargo, en este proceso se procuró incluir a estudiantes de diferentes niveles y carreras de SMCFAHP028, con el objetivo de abarcar distintas perspectivas y contextos en relación a la salud mental.

Manejo de datos

La información obtenida se documentó a través de diversos instrumentos, tales como diarios de campo, grabaciones de audio, fichas de observación y protocolos de entrevistas. Toda la información se organizó en una base de datos segura de acceso privado, manteniendo los respaldos físicos en un entorno restringido. La gestión de estos datos estuvo a cargo de la autora de la investigación, limitando el manejo de los

nombres reales a través de códigos alfanuméricos para proteger la identidad de los estudiantes.

Cada etapa del levantamiento de información contó con el aval ético de los participantes, quienes aceptaron la colaboración mediante un consentimiento informado, donde se explicaba el proceso y se detallaba el manejo responsable de su información y el carácter voluntario de la participación. Cabe destacar que la información se usará solo en el período de la investigación y será eliminada dos meses después de haber sido culminado el informe final.

Consideraciones éticas y de género

En cuanto a las consideraciones éticas, el estudio se fundamentó en los principios de respeto, autonomía y equidad, garantizando el consentimiento libre e informado, asegurando que los estudiantes participaran de manera voluntaria, con la posibilidad de retirarse del proceso en cualquier momento sin repercusiones. Asimismo, se evaluaron los posibles riesgos y beneficios de la investigación, procurando que este no genere daño, estigmatización ni afectaciones a nivel personal, social o académico.

En relación con la confidencialidad y anonimización de la información, se implementaron mecanismos de codificación para resguardar la identidad de los participantes, mediante el uso de identificadores alfanuméricos, los cuales van desde el código “E001FRP” hasta el “E030FRP”. De igual manera, para proteger la identidad institucional, se utilizó el código SMCFAHP028 en lugar del nombre de la facultad. Toda la información recopilada fue manejada bajo criterios de seguridad y resguardado, estableciendo que los datos serán eliminados en un período de dos meses posteriores a la finalización del proyecto.

Por otro lado, se incorporó un enfoque inclusivo y de respeto a la diversidad, considerando aspectos de género, identidad y contexto sociocultural. De esta manera en la recopilación de datos se respetó la autodenominación de las personas, así como su reconocimiento legal y cultural, evitando cualquier tipo de sesgo o discriminación.

Finalmente, los testimonios y casos analizados fueron considerados como fuentes primarias de información, tratados con rigor científico en todas las etapas del proceso investigativo. El manejo de los datos se realizó en cumplimiento de la normativa vigente, específicamente en concordancia con la Ley Orgánica de Protección de datos personales, asegurando un uso ético, responsable y seguro de la información recolectada.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo se desarrollaron los resultados obtenidos mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos utilizados en esta investigación, mediante la categorización y análisis de información recopilada con estudiantes de la SMCFAHP028 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, con el objetivo de identificar cuáles son los factores presentes que influyen en la salud mental de los estudiantes en el contexto universitario.

Esta investigación se realiza bajo una perspectiva cualitativa, por lo cual el análisis de los resultados se centra en brindarle un significado a las vivencias y entornos de los estudiantes. Estos hallazgos se explican desde cinco categorías: académico-institucional, emocional-individual, familiar, social y redes de apoyo, socioeconómica y contextual. Esta clasificación tiene como soporte los aportes de modelo ecológico y el Modelo de Camas Baena, los cuales permiten identificar de manera más organizada los factores de riesgo y protección que se presentan.

Este capítulo abarca la descripción de las categorías temáticas emergentes, explicando a partir de los epígrafes y dándole sentido a las experiencias de los estudiantes, a su vez, se profundiza en la identificación de los factores de riesgo y protección presentes en cada categoría. Los resultados emergieron de las participaciones de los estudiantes en las entrevistas y grupos focales, además del proceso de observación realizado por la investigadora, datos que se trabajaron mediante el análisis temático.

Descripción de las Categorías

Gracias a las técnicas implementadas en esta investigación con enfoque cualitativo, se permitió identificar factores que influyen en los estudiantes de

SMCFAHP028, para poder comprender de manera sistemática estos factores fueron organizados en 5 categorías. Para la clasificación de estas categorías se tuvo una base teórica los modelos de Camas Baena y de Urie Bronfenbrenner, además que estas categorías se construyeron a partir de la información recopilada, dando una respuesta a las experiencias subjetivas de los estudiantes en su entorno universitario.

Las categorías se realizaron desde un enfoque multidimensional, de modo que estas mismas se interconectan entre sí, esta organización fue pertinente para identificar factores de mayor importancia o mayor carga afectiva en las experiencias de los estudiantes.

Categoría académico - institucional

Dentro de esta categoría se mencionan discursos de los estudiantes que consideran a la universidad como un ente el cual influye de manera directa en su salud mental. A partir de la recopilación de información, los estudiantes mencionaron diversos temas que se relacionan con la dinámica universitaria y que repercuten en su bienestar psicológico, entre ellos carga académica, la presión por calificaciones, cambios repentinos en organización de actividades y dificultades de comunicación institucional.

Así mismo, refirieron que ciertas prácticas académicas generan estrés, en especial durante periodos de evaluaciones o entregas de proyectos. Pocos discursos refirieron poca empatía por parte de docentes y limitaciones en actividades institucionales que promoció el bienestar estudiantil. A pesar de aquello también se identificaron discursos positivos relacionados a docentes empáticos, la organización de actividad recreativas por parte de la facultad y servicios que la universidad promueve, aunque pocos saben cómo acceder a ellos. Si bien durante la observación no se identificaron estudiantes cursando por momento de estrés severos, se llegó a constatar

que era un aspecto que se vivía de manera más interno dentro de la ejecución de sus proyectos o actividades.

Gracias a esta categoría se comprende como la institución y el ámbito académico funcionan como factor protector y de riesgo en el contexto de los estudiantes. En base al modelo ecológico, la universidad forma parte del microsistema el cual influye de manera directa en la salud mental del estudiante y por otro lado del enfoque de Salud Mental Comunitaria menciona que es fundamental trabajar en la promoción en estos espacios educativos que permitan orientar al bienestar de la comunidad estudiantil.

Categoría Emocional – Individual

Esta categoría se conforma por los discursos que refieren los estudiantes sobre sus experiencias subjetivas, emocionales e individuales que influyen en ellos. Dentro de la información recopilada se manifestaron diferentes estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes, estas asociadas a problemáticas académicas, sociales y familiares, que generan en ellos malestar emocional.

Como parte del proceso de observación se identificó los malos hábitos de sueño y alimentación, en ocasiones los estudiantes tenían un horario irregular en cuanto a su alimentación, por parte del ciclo de sueño ciertos estudiantes mencionaban desvelarse por realizar cargas académicas, sin embargo, otros atribuían ese elemento a su propia organización.

Los discursos de los estudiantes relatan la dificultad para enfrentar de manera adecuada los problemas personales, relaciones afectivas, dinámicas familiares conflictivas o incertidumbre sobre el futuro profesional. También se evidencia la dificultad para expresar sus emociones y buscar apoyo, de modo que en ocasiones algunos estudiantes recurren al aislamiento. Entre otras problemáticas se identificaron

fueron las alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación, lo cual influye de manera drástica en su salud mental que deriva a su rendimiento académico.

Sin embargo, aquí se identificaron factores protectores relevantes, como la manera en la que los estudiantes buscan regular sus emociones, de modo que, dedican su tiempo a actividades de su agrado o relacionadas a sus carreras sin tener que ser evaluados. Desde esta categoría, se comprende como los pensamientos, emociones y conductas se vinculan con su entorno académico, aquí es importante considerar tantos factores externos como los internos del propio sujeto quien es el que afronta experiencias en el día a día.

Categoría Familiar

Aquí se juntaron los discursos que hacen referencia a una cuestión familiar y como la dinámica de esta afecta la salud mental de los estudiantes. Los estudiantes mencionaron a la familia como un contexto relevante para ellos, dentro de los verbatims si identificaron tanto factor de protección como fuente de apoyo, pero también como factor de riesgo debido a conflictos, lo cual lleva al estudiante a manifestar un malestar que se refleja en su contexto académico.

Estos relatos se vinculan con problemas familiares, poca comunicación, separación de padres y en ocasiones dificultades económicas en el círculo familiar, influyendo directamente en los estudiantes. Sin embargo, en su mayoría de relatos se menciona que cuentan con una red de apoyo por parte de su familia, se refirió el acompañamiento y motivación por parte de familiares, esto le contribuye a un mejor manejo de dificultades en su ámbito estudiantil.

Desde el modelo ecológico esta categoría forma parte del microsistema que influye en el desarrollo psicológico del individuo. A su vez, desde el enfoque de Salud

Mental Comunitaria, la familia es un elemento indispensable en el bienestar de los estudiantes, debido a que la convivencia, la dinámica y la comunicación funcionan como factor de riesgo o protección.

Categoría social y redes de apoyo

Todos los discursos que se asocian a las relaciones interpersonales y las redes de apoyo, forman parte de esta categoría. Dentro de la observación, entrevistas y grupos focales, se identificaron los fuertes vínculos dentro de la SMCFAHP028 entre compañeros y docentes, lo cual forma un sentido de pertenencia, brindan apoyo y estabilidad emocional. La categoría social y redes de apoyo, se interpreta desde el enfoque de Salud mental Comunitaria y el Modelo Ecológico, los cuales admiten la relevancia de las interacciones y redes de apoyo para un bienestar integral.

En esta categoría se identificó cómo los vínculos interpersonales contribuyen significativamente al manejo de estrés, la carga académica y problemas personales. Se destacó el acompañamiento que hay entre círculos de amistades, ya que los estudiantes cuentan con quienes conversar y sentirse escuchados. Además, se identificó mediante la observación que las actividades de integración que organiza en ocasiones la facultad fomentan una convivencia amena en la que existe integración activa de los estudiantes, además que dentro de los pasillos se evidenció una buena convivencia en la relación estudiante-docente.

Categoría socioeconómica y contextual

Esta categoría abarca discursos relacionados a condiciones económicas y contextuales inciden en el bienestar psicológico de los estudiantes. Los participantes explicaron ciertas limitaciones económicas que presentan, aún más en carreras donde necesitan implementos para realizar sus proyectos, además señalaron la necesitan

trabajar simultáneamente para sus gastos. Se llegó a observar a estudiantes realizando ciertas actividades como rifas para poder solventar los gastos que genera la carrera y dentro de la observación participante se identificó un estudiante el cual mencionó haber perdido una materia ya que no contaba con los recursos económicos para realizar su proyecto.

Así mismo, la combinación de exigencias personales genera un agotamiento en ellos que a su vez repercute en los hábitos básicos como el sueño y alimentación. En carreras nocturnas ocurre con mayor frecuencia ya que por los horarios hay una alteración en estos hábitos, esta falta de cuidado influye de manera negativa en su salud mental. Con base en los mismos modelos con los que se trabajan en esta investigación, se visibiliza el impacto de las condiciones contextuales o socioeconómicas, las cuales determinan de manera directa parte de la experiencia universitaria.

Se llegó a observar a estudiantes realizando ciertas actividades como rifas para poder solventar los gastos que genera la carrera y dentro de la observación participante, un estudiante menciona haber perdido una materia ya que no contaba con los recursos económicos para realizar su proyecto.

Tabla 3

Evidencia cualitativa e interpretación de los factores de riesgo y protección identificados

Tipo de factores	Factor identificado	Evidencia cualitativa	Interpretación
Factor de riesgo	Sobrecarga y presión académica	“Sí, más que nada cuando son finales de parciales. Y también en los dos últimos semestres, que han hecho un despelote con los cambios académicos; el semestre pasado eso de unificar todas las materias para el trabajo final supuestamente para ayudar a los alumnos, pero no sé de qué manera, porque por ningún lado ayudaba. Y este semestre también el cambio que hicieron de que iba a ser como un solo parcial” (E007FRP).	Los estudiantes refirieron elementos que forman parte de la unidad académica, desde una dimensión normativa y estructural, los cuales repercuten en su desenvolvimiento académico. Entre estos se encuentran aspectos como la sobrecarga y presión académica, lo cual genera en ellos una presión sobre las actividades académicas que deben de realizar, fuera de sus responsabilidades personales, esto les genera niveles de estrés. También se enfatiza en la carga académica de estudiantes con horarios nocturnos quienes, que a su vez trabajan y por ende enfrentan ciertas
		“La acumulación de tareas. Al salir de clase a las 9 p.m., te toca empezar a hacer deberes y te dan las 12 o 1 de la mañana” (E029FRP).	
		“La última vez, varios proyectos coincidieron en diferentes materias, lo que dificultó la organización del tiempo. Además, debíamos realizar entrevistas y trabajos de campo, lo que implicaba movilizarnos a distintos lugares. También surgieron inconvenientes dentro del equipo de trabajo, ya que un compañero no participaba, lo que aumentó la carga y la presión sobre los demás integrantes” (E009FRP).	
		“Es muy trillado decirlo, pero la época de proyectos o exámenes. Más proyectos aquí en Arte porque es una carga muy alta; todos exigen calidad, calidad, calidad” (E005FRP).	
		“Creo que, como te dije, el mayor estrés es adaptarse a los cambios abrumadores. No me molesta tanto el adaptarme, sino el sentido de comparación; porque no es lo mismo hacer una producción o un trabajo en dos semanas cuando otros cursos tuvieron tres meses de anticipación” (E006FRP).	

		“Sí, especialmente en épocas de exámenes parciales y entrega de proyectos. Me toca estar en la facultad todo el día, desde la mañana hasta la noche, ensayando o haciendo utilería. Al ser una carrera de artes, la demanda de estos proyectos es muy alta” (E010FRP).	limitaciones para otras actividades.
Riesgo	Conocimiento limitado sobre los servicios de salud mental	“Hay ayuda, pero como somos virtuales, a veces sentimos que esos servicios son más para los que van al campus” (E027FRP). “Bueno, a nivel universitario me estaba enterando de que dentro del Departamento de Bienestar Universitario (DBU) se pueden sacar citas psicológicas. La cuestión ahí es que la mayoría de gente quizás no esté enterada, especialmente en la carrera de Sociología donde la mayoría tenemos modalidades virtuales y no viven aquí. También se han hecho charlas que tienen que ver con la salud mental e incluso han invitado a algunos psicólogos. Por lo tanto, conocimiento dentro del área sí hay, quizás de manera indirecta. Pero hablando ahora de la dimensión de la facultad en general, yo creo que sí existiría una desinformación al respecto” (E011FRP). “Hay servicios, pero casi nadie sabe bien cómo acceder” (E015FRP). “Tal vez no hay buena difusión de eso. Lo que más me promovió creo que la salud mental fue cuando organizan temas de deportes o cosas así, porque siento que de alguna manera los estudiantes encuentran una forma de recrearse y de animarse” (E003FRP). “Yo ni sé bien qué servicios hay, entonces supongo que falta más información” (E020FRP).	Dentro de la información obtenida en la investigación, se comprendieron ciertas limitaciones institucionales enfocadas en el bienestar psicológico de los estudiantes. Si bien muchos de los estudiantes conocen la existencia del Departamento de Bienestar Universitario, se conoce muy poco el cómo acceder a los servicios de salud mental que brinda, además que ciertos estudiantes perciben esos servicios como poco eficientes y con un acceso limitado
Riesgo	Insuficiencia de estrategias institucionales integrales	“Las actividades culturales como el coro y los talleres de instrumentos cuentan como espacios de desahogo y convivencia donde compartimos más allá de las materias académicas” (E010FRP). “En semestres anteriores hicieron estas "pausas recreativas"; dejaban de lado lo académico un momento para que uno se liberara un poco antes de retomar. Pero tampoco era tan seguido, creo que unas dos veces a la semana” (E007FRP).	Reconocer que la facultad intenta alejar en ciertos momentos a los estudiantes de sus problemáticas, mediante actividades recreativas,

		“Lo poquito que he visto es como que las campañas que hacen aquí los chicos y a veces vienen y bueno, los folletos y actividades, eso” (E001FRP). “Sí, actualmente existen espacios como el gimnasio y áreas recreativas que contribuyen al bienestar físico y emocional. Estos lugares permiten liberar el estrés y mantener un equilibrio entre la vida académica y personal” (E009FRP). “Que yo sepa, no. Al menos el semestre pasado que hubo el tema de Inter facultades, muchos estudiantes estaban muy animados con ese tema de meterse a los deportes e iban a practicar, le metían ganas. Era como, de alguna forma, salirse un poco de la rutina de las clases y esas cosas” (E003FRP).	extracurriculares o proyectos de integración. Sin embargo, estas iniciativas resultan insuficientes y se omite la información sobre la salud mental.
Factor de riesgo	Vulnerabilidad personal	“Inestable. Muy inestable porque estoy llevando una relación ahorita y ya vamos a cumplir un año; en toda la relación hemos estado con bajas y altas, como toda relación, pero igualmente es nuevo para mí. Eso, más la universidad y uno que otro roce con mi familia... sobrellevar esas cosas en conjunto se hace un poco complicado” (E005FRP). “Por lo general, cuando no me siento bien, no duermo bien, entonces no vengo con ganas a la universidad, no hago lo que me gusta hacer, afecta mis notas, no me dan ganas de entrar a clase, etcétera” (E003FRP). “Pasamos con una compañera el hecho de que ella, del estrés y tales, como que no identificó como una crisis de ansiedad y no sabía qué tenía” (E012FRP). “Ahora estoy pasando por una ruptura, así que equilibrado no estoy. De hecho, estoy pasando mi luto, entonces intento regularme cada vez que puedo. Sin embargo, resulta difícil porque, académicamente, no estoy rindiendo lo que debería y es preocupante” (E002FRP). “Y luego no solo es eso, sino que viene la hipersensibilidad. Por cualquier mínima cosa que te haga alguien, aunque no tenga nada que ver, sientes que vas a explotar y luego te pones a sobre pensar” (E005FRP). “Creo que hemos normalizado vivir cansados, y eso a la larga nos está pasando factura” (E030FRP).	Se detectó elementos individuales que moldean circunstancias de los estudiantes, lo cual los predispone a la vulnerabilidad y dificulta el afrontamiento asociado a su bienestar integral en su entorno universitario. De la misma manera, se evidenció que los aspectos de la vida personal influyen de manera directa en su desenvolvimiento académico, generando manifestaciones sintomáticas que a los estudiantes les cuesta regular adecuadamente.

Factor de riesgo	Aislamiento emocional y dificultad para expresar problemas	“Yo trato de regularme solo, pero sé que los docentes están ahí para escuchar y los compañeros tienen una actitud cooperativa y de ayuda entre nosotros” (E011FRP). “Aislarse demasiado cuando uno está mal” (E022FRP). “También el hecho de vivir solo me ha ayudado a conocerme mucho y. nada, pues yo digo la vida es así, no es perfecta y ya si me pongo a batallar con esos problemas no voy a poder, mejor dejo que todo fluya” (E001FRP). “Me siento muy incómodo. Entonces me quedo en mi cuarto, me duermo un poco, me doy un baño, escucho música y ya” (E001FRP). “Otros se quedan callados, como que se encierran en ellos mismos” (E021FRP).	Los estudiantes tienden en ocasiones afrontan de manera individual, de modo que priorizan la autorregulación. Esta conducta de autosuficiencia ante conflictos podría aumentar la vulnerabilidad emocional. Es importante mencionar que este factor de riesgo a pesar de estar presente no es tan frecuente en las problemáticas.
Factor de riesgo	Malos hábitos de sueño y alimentación	“Yo tengo problemas de sueño, pero siento que es por el estrés o la ansiedad. Yo no puedo dormir de corrido de 9 a 6 de la mañana; siempre me estoy despertando y a veces ni duermo. Y la alimentación, a veces sí es por falta de organización” (E008FRP). “La falta de sueño. Dormir 4 o 5 horas diarias por cumplir con todo te vuelve más irritable” (E030FRP). “Siento que el tema del sueño, porque algunos compañeros llegan a dormir a la universidad porque no les dio tiempo o se desvelaron mucho haciendo tareas” (E004FRP). “La alimentación y el sueño. Hablando de mi persona, a veces no vengo desayunando o estoy con sueño porque me acuesto tarde; hay un sinfín de razones, pero eso afecta” (E008FRP). “Comer cualquier cosa o no comer por falta de tiempo” (E020FRP). “Para mí es el desorden que puedes tener como persona y también los cambios bruscos de la universidad. Hay días que duermes y otros que no por presentar trabajos; otros donde te obligan a salir corriendo a la universidad y a veces comes o no comes. Eso poco a poco te va afectando la mente” (E006FRP).	Dificultades se evidencian los malos hábitos de sueño y alimentación, es un aspecto bastante relevante y mencionado en el proceso de recolección de información. Los estudiantes tienden a descuidar necesidades tan fundamentales, debido a muchos factores, como horarios irregulares, tiempo limitado y demás responsabilidades, esto evidentemente repercute a nivel académico y emocional.

Factor de riesgo	Presión académica autoimpuesta	“También el tema de las calificaciones, que muchas veces es difícil llegar a una buena calificación y no solo en esta carrera, sino es algo que sucede en todas las carreras; que uno se mete presión por el tema de las calificaciones” (E003FRP). “Sobre todo, la presión. Tenemos una docente que es muy estricta con los matices de cualquier trabajo y eso afecta mucho la calificación. La falta de empatía de los docentes es lo que más afecta negativamente” (E002FRP). “También las calificaciones, uno mismo se mete presión” (E018FRP). “También el miedo a no ser no suficientemente bueno” (E023FRP).	Los estudiantes tienden a preocuparse por temas de su desempeño académico, además, que en ocasiones estudiantes suelen recibir comentarios despectivos sobre sus carreras, lo cual genera frustración, presión y temor sobre su futuro profesional, lo influye a nivel emocional. Evidenciando como factores subjetivos y personales modula su bienestar integral.
Factor de riesgo	Conflictos y problemas familiares	“Problemas familiares, eso influye bastante” (E013FRP). “Con mi familia no hablo de esas cosas” (E003FRP). “Situaciones familiares a veces, como mini conflictos en el hogar” (E004FRP). “Sí. Más con la familia, porque mis padres son separados y muchas veces hay desacuerdos entre ambos. Yo quedo en medio” (E005FRP). “Sí. Por ejemplo, familiares; a veces cierto tipo de persona no me apoya y trato de no tomarle importancia, pero a veces sí me afecta mucho” (E008FRP).	La información muestra que esta categoría no representa una problemática grave para muchos estudiantes que formaron parte de la investigación. A pesar de ello, pocos estudiantes refirieron aspectos como una comunicación deficiente en su núcleo familiar limitando que este círculo sea una red de apoyo para el estudiante. Además, los conflictos

			familiares generan un malestar emocional en ellos.
Factor de riesgo	Dificultades económicas y presión financiera	“También la falta de dinero por lo que demanda la carrera y porque tengo que colaborar con mi familia. A veces el dinero que tengo planteado para algo toca ponerlo en otro lado y mis planes se arruinan” (E003FRP). “Últimamente mi papá me ha estado ayudando económicamente con la universidad, pero mi mamá es de las personas que piensa que, si te dan dinero, le tienes que dar una tajada a ella. Eso juega mucho con lo que ya tienes planeado, porque uno a veces planea cosas con dinero que aún no tiene” (E005FRP). “Sí hay factores que me afectan, como el monetario. A veces tengo que decirles a mis familiares si me pueden dar para venir; otros días me demandan venir en la mañana y en la tarde, y yo no tengo para andar almorzando a cada rato” (E006FRP).	Los discursos que están relacionados con esta categoría se asocian con problemáticas económicas, muchos estudiantes deben de trabajar simultáneamente a sus estudios, debido a los gastos que presentan, lo cual les genera desgaste, debido a lo que implica mantener responsabilidades académicas.
Factor de riesgo	Contexto de virtualidad	“Claro, porque la mayoría son presenciales. Entonces no tenemos el conocimiento como tal” (E012FRP). “La cuestión ahí es que la mayoría de gente quizás no esté enterada, especialmente en la carrera de Sociología donde la mayoría tenemos modalidades virtuales” (E011FRP). “Además, en la virtualidad existen problemas de integración grupal” (E011FRP).	Se evidenció una problemática relacionada a la modalidad virtual dos carreras de la facultad. Los estudiantes refieren que en esta modalidad suelen manifestar agotamiento debido al tiempo prolongado que pasan frente a la pantalla. Dentro de esta modalidad también manifestaron ciertas limitaciones a los servicios y actividades académicas o institucionales, de modo que se

			vuelve difícil tomar en cuenta los horarios y el contexto de los estudiantes que trabajan o tiene otras responsabilidades aparte de las académicas.
Factor de protección	Apoyo y empatía docente	“Por mi experiencia, siento que varios profesores sí se toman el tiempo de ver cómo está la salud mental de los estudiantes. Se preocupan por cómo la pasan y pueden llegar a notar cuando hay alguna anomalía; suelen reunirse con ellos” (E004FRP). “Sí, he recibido ayuda de profesores. El semestre anterior tuve problemas en Cerámica y la profesora notó que yo tenía déficit de atención (que no lo había comentado) y me dijo que se tomaría el tiempo de ser más flexible conmigo” (E004FRP). “Agradezco mucho a los profesores que te tienden la mano; muchos se convierten en tus amigos. Por ejemplo, el profesor Vallejo, aunque nunca me dio clases, se hizo mi amigo y me ha aconsejado mucho. Es lindo tener esas conexiones aquí” (E005FRP). “Algunos docentes muestran mayor empatía y promueven actividades que ayudan a prevenir la fatiga y el estrés académico, fomentando un ambiente de confianza y comprensión” (E009FRP). “Hay profesores que hablan mucho desde la empatía y cuentan como factores de protección indirectos” (E002FRP). “También hay profesores que se disponen a escucharte, lo cual se aprecia mucho” (E002FRP).	Entre los factores de protección destacan la empatía y las relaciones horizontales entre mayoría de los docentes y estudiantes. Los docentes brindan un acompañamiento ante problemáticas personales o académicas, esta flexibilidad y comprensión forma un ambiente armonioso, lo cual contribuye a disminuir los niveles de estrés y genera confianza en el contexto universitario.
Factor de protección	Motivación personal	“Sí, me siento muy cómodo con mi carrera. Es algo que siempre había querido estudiar, y eso me brinda satisfacción y motivación para continuar, incluso en momentos difíciles” (E009FRP).	Se evidencia la motivación personal que forma parte de un recurso interno el cual favorece

		“También considero importante la motivación personal, ya que darme ánimos a mí mismo me ayuda a superar los desafíos y mantenerme enfocado en mis objetivos” (E009FRP). “A pesar de todo siempre hay una salida, aunque creamos a veces que no, pero sí se puede” (E001FRP).	al afrontar demandas académicas. Una parte del alumnado expresa una actitud optimista por su carrera, lo cual refleja la afinidad que tienen por la misma y la visión de sus metas a futuro.
Factor de protección	Actividades recreativas y espacios de integración	“Pasar con mis compañeros y las actividades que son grupales o de integración. Me siento acompañado; no siento todo el peso del estrés yo solo, sino que se divide y es más fácil sobrellevar las cosas” (E004FRP). “Eventos de integración ayudan bastante” (E016FRP). “Aquí hay un evento llamado "La Semana de las Artes" que es muy "chill". Todo el mundo está ocupado en actividades plácidas y bonitas, y el último día concluye con un juego general como el bingo. Es como una pausa activa que une a los estudiantes” (E002FRP). “De vez en cuando. En semestres anteriores hicieron estas "pausas recreativas"; dejaban de lado lo académico un momento para que uno se liberara un poco antes de retomar” (E007FRP). “Sí, a veces hacen actividades recreativas. El primer semestre hacía yoga aquí afuera; daban pausitas activas. O cuando hay eventos, nos dicen que vayamos un rato para salir de la zona de confort” (E004FRP).	La información que se obtuvo evidenció que para los estudiantes las actividades de integración, deportivas y recreativas son importantes para ellos, manifestando que disminuye el estrés y les permite distraerse del ámbito académico. De la misma forma refieren que estas actividades contribuyen a la convivencia e interacción con estudiantes de las demás carreras de la facultad.
Factor de protección	Estrategias personales de afrontamiento y	“Quizás el no estar solamente un 100% en estudios, sino también mantener un enfoque en distracción para uno mismo y compartir con personas que nos rodean” (E007FRP). “A mí me gusta cantar; ahorita estoy en el coro y a veces voy para allá. También hacer mis prácticas, mis amigas” (E008FRP).	Estos discursos se vinculan con los factores de protección; es decir, acciones personales buscan mitigar a la disminución del estrés y equilibrar responsabilidades tanto

	regulación emocional		personales como académicas. Desde esta perspectiva, los estudiantes consideran que los espacios de distracción, las actividades recreativas y la interacción con amistades contribuyen a un bienestar. Además, los alumnos enfatizan en la importancia de los hobbies, puesto que realizar actividades de su agrado brinda estabilidad integral.
Factor de protección	Apoyo y estabilidad familiar	“Familiares, parte y parte, porque dependiendo la situación se cuenta con el apoyo; otras veces no tanto” (E007FRP). “En el contexto familiar me encuentro en la etapa más estable que he tenido, lo cual me permite sentirme tranquilo” (E010FRP). “De mi familia, son los que ven el esfuerzo que hago trabajando y estudiando” (E026FRP). “Algunos familiares que me apoyan por parte de ambos” (E008FRP).	En esta categoría se conforma por los relatos que muestran como la familia es una fuente de apoyo, sin bien es cierto, estas referencias fueron menos mencionadas en contraste a las demás categorías. Los estudiantes mencionan que el acompañamiento y la estabilidad familiar brinda tranquilidad emocional y estrategias para manejar de manera más adecuada las exigencias en el ámbito estudiantil y personal. A pesar de que este entorno funciona como soporte para el

			estudiante, se identifica que este no representa un factor predominante.
Factor de protección	Redes de apoyo social y sentido de pertenencia	“Hablar con personas que se encuentran en la facultad; gente con la que empatizo y puedo desahogarme de cosas que pasé en la universidad” (E006FRP). “Mis amigos de la carrera y mi familia son un gran soporte” (E010FRP). “De mis amigos de toda la vida, ellos me escuchan cuando ya no puedo más” (E025FRP). “Me siento acompañado; no siento todo el peso del estrés yo solo, sino que se divide y es más fácil sobrellevar las cosas” (E004FRP). “Principalmente hacer lo que me gusta y hablar con personas que se encuentran en la facultad; gente con la que empatizo y puedo desahogarme de cosas que pasé en la universidad” (E006FRP). “Los amigos, las redes de apoyo y la empatía de los docentes al impartir su materia” (E002FRP).	Los estudiantes manifestaron en esta categoría que la importancia y el apoyo fundamental con el que cuentan dentro de la facultad. Se asocia con las relaciones interpersonales y el apoyo social el cual se percibe como factor de protección relevante. Los vínculos de los estudiantes con su entorno en la facultad les brinda compañía, escucha y comprensión.

Nota. La evidencia cualitativa presentada se trata de verbatims recolectados durante entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Los códigos se establecieron con el fin de preservar la confidencialidad.

Discusión

La información recopilada en este trabajo de investigación evidencia que la salud mental en el contexto universitario depende de múltiples factores; algunos impulsan su desarrollo, mientras que otros afectan el bienestar general, además influyen en distintas áreas de su vida. Los resultados permiten comprender que no solo aspectos individuales del sujeto, son los que repercuten en su salud mental, sino que también el ámbito académico, social, económico y contextual. Esta postura coincide con el modelo ecológico de Bronfenbrenner y el enfoque de salud mental comunitaria, donde se reconoce los sistemas que influyen al individuo y la interacción que hay entre estos mismo.

En concordancia con lo mencionado, Serey Araneda y Vásquez Valenzuela (2025), señalan que la salud de los estudiantes universitarios se basa en la interacción de factores sociales, académicos y emocionales. Este planteamiento fortalece la perspectiva integral que se aborda en esta investigación, haciendo referencia a que los factores de riesgo y protección no actúan ni funcionan de manera aislada, sino que interactúan con el individuo y con el entorno en el que se desenvuelve. En el mismo sentido, López & Laviana (2025), menciona un aspecto relevante sobre los problemas de salud mental, explican que estos se deben de interpretar a partir de los determinantes sociales que cada individuo presenta en su entorno, coincidiendo de esta manera con los hallazgos de esta investigación.

Los factores identificados evidencian que la salud mental de los estudiantes no se centra en una única causa, sino en la interacción entre aspectos que pueden incrementar la vulnerabilidad o fortalecer el bienestar psicológico. Los factores de riesgos más relevantes fueron la carga académica, limitaciones económicas, problemas emocionales y hábitos poco saludables. En cuanto a los factores de protección se

identificó principalmente las redes de apoyo y las actividades recreativas. De esta manera, los resultados obtenidos tienen concordancia con lo mencionado por Moreta-Herrera et al. (2021), quienes refieren que la salud mental universitaria involucra múltiples determinantes que vulneran al estudiante o contribuye a su adaptación y bienestar psicológico.

Tabla 4

Categorización de factores de riesgo y protección identificados relacionados con la salud mental

Categorías	Factores de riesgo	Factores de protección
Categoría académico – institucional	- Sobrecarga y presión académica - Conocimiento limitado sobre los servicios de salud mental - Insuficiencia de estrategias institucionales integrales	- Apoyo y empatía docente - Actividades recreativas y espacios de integración
Categoría emocional – individual	- Vulnerabilidad personal - Malos hábitos de sueño y alimentación - Presión académica autoimpuesta - Aislamiento emocional y dificultad para expresar problemas	- Estrategias personales de afrontamiento y regulación emocional - Motivación personal
Categoría familiar	- Conflictos y problemas familiares	- Apoyo y estabilidad familiar
Categoría social y redes de apoyo		- Redes de apoyo social y sentido de pertenencia
Categoría socioeconómica y contextual	- Manejo de trabajo y estudio - Contexto de virtualidad	

Nota. Elaboración propia.

Respecto a la categoría académico – institucional, se identificó que los estudiantes perciben la carga académica, los periodos de evaluaciones y la organización de actividades como aspectos que generan un malestar psicológico y a manifestar niveles de estrés. Esta información obtenida tras la investigación concuerda con lo que menciona Ángel – Laínez et al. (2020), quienes refieren que las evaluaciones, el tiempo limitado de actividades y la sobrecarga de tareas, constituyen los factores más predominantes los cuales generan estrés académico en los estudiantes dentro de su contexto académico. Agualimpia Asprilla et al. (2021), refiere que las exigencias académicas llevan a mayores niveles de estrés, alteraciones del sueño y dificultades de concentración, todas estas problemáticas fueron mencionadas en los discursos de los estudiantes al abarcar aspectos relacionados a la carga académica.

En relación a las actividades recreativas, estas se identificaron como un factor protector, ya que los estudiantes refirieron que estas actividades contribuyen a la manera en que manejan la carga académica. Este resultado se asimila a lo mencionado por Astudillo-Gonzaga (2026), quienes manifiestan que los resultados de su investigación evidenciaron que “la actividad física recreativa se articule como estrategia psicoeducativa, gestionando los horarios y el desarrollo de habilidades de afrontamiento” (p. 21). Además, se explica que las actividades creativas deben de considerarse como un hábito diario de los estudiantes para fomentar su bienestar integral, lo cual contribuya a la mitigación de demanda académicas y de autonomía.

Esto demuestra cómo la participación en estos espacios puede convertirse en un factor que favorece el bienestar psicológico, ya que permite mitigar la repercusión del malestar o la presión que puede generar la carga académica.

En cuanto a la categoría emocional e individual, la información demostró problemas para gestionar emocional, niveles de estrés y la necesidad de fortalecer las

herramientas personales para cumplir con las demandas académicas. La evidencia concuerda con lo que refiere Estrada-Araoz et al. (2023), en su estudio se señaló una deficiente higiene del sueño lo que provoca manifestaciones como fatiga, síntomas de ansiedad y una reducción del bienestar psicológico. Este aspecto fue mencionado mayormente, ya que los estudiantes perciben que los malos hábitos de sueño y alimenticios afectan su desenvolvimiento estudiantil. En conjunto, se evidencia que las demandas académicas no solo abordan el rendimiento académico, sino que también la salud mental y física.

Por otro lado, las redes de apoyo se las identificó como uno de los factores principales de protección para los estudiantes. Los estudiantes hicieron referencia que el acompañamiento de compañeros contribuye a sobrellevar situaciones difíciles. Aunque se hizo una breve mención del apoyo familiar, se evidenció de manera recurrente que los estudiantes no suelen hablar de sus temas personales en el entorno familiar, esta dinámica funciona como factor de riesgo, considerando que este entorno es relevante para el desarrollo del estudiante. Esta información se asocia con lo que menciona Carrillo y Pilco (2024), quienes mencionan que el apoyo familiar contribuye al bienestar integral, a su vez, Zamora et al. (2021) explica que el apoyo social mitiga el estrés académico, lo que enfatiza en la relevancia de las redes de apoyo que tenga el estudiante dentro de este contexto universitario y fuera de él.

La categoría socioeconómica logró conocer que ciertos estudiantes afrontan demandas laborales y complicaciones económicas, estas circunstancias de manera conjunta crean alta exigencia que aumenta los niveles de presión y vulnerabilidad. Acorde con Moreta-Herrera et al. (2021), explican que la salud mental de los estudiantes universitarios se ven influida por factores sociales, académicos y económicos que aumenta su vulnerabilidad psicológica, en este sentido se comprende

que estas complicaciones no solo es un obstáculo económico, sino que es un factor que afecta el equilibrio emocional, la gestión del tiempo y productividad académica.

De esta manera, los hallazgos evidencian que la salud mental en el contexto universitario se construye por medio de la dinámica que existe entre los factores de riesgo y protección, los cuales influyen en las dimensiones del entorno de la vida del estudiante. Elementos como las complicaciones económicas, los malos hábitos de sueño y alimentación, la carga académica y problemáticas personales, son aspectos que aumenta la vulnerabilidad de los estudiantes, sin embargo, existen otros factores que mitigan estas problemáticas como las actividades creativas, las redes de apoyo y los mecanismos de afrontamiento mitigan las consecuencias y promueven el bienestar psicológico.

Por lo tanto, es importante reconocer que se debe de manejar con una estrategia integral la salud mental, considerando las diferentes aristas que conforman al individuo, abarcar tantos aspectos personales como, académicos, familiares, contextuales y sociales, los cuales modulan su conducta. Concordando con Rosales Bonilla. (2021) se enfatiza en la relevancia de realizar estrategias institucionales que aborden la promoción de la salud mental y construir espacios saludables que identifiquen y trabajen con los factores de riesgos de los estudiantes. Esta perspectiva hace referencia a la importancia de reforzar las estrategias de prevención y promoción para la mejora y fortalecimiento del bienestar psicológico de los estudiantes desde una vista comunitaria.

Además, se empleó el método de Hanlon el cual funcionó para priorizar las problemáticas obtenidas tras el proceso de investigación, este permite organizar un orden según la relevancia, considerando la magnitud, gravedad, eficacia y la factibilidad. Para la recopilación, los datos se obtuvieron por medio de una encuesta elaborada en Google Forms y fue aplicada a estudiantes de las diferentes carreras perteneciente de la facultad estudiada, abarcando una muestra de 40 estudiantes.

Este método facilitó examinar el impacto de cada problemática y como repercute en los estudiantes, las consecuencias, la posibilidad de obtener resultados de intervenciones y lo factibilidad de un abordaje de las problemáticas dentro del entorno universitario, la cual como resultado se obtuvo que todas las problemáticas podrían ser factibles por ello se recibió el puntaje de 1. Este proceso de jerarquización permite identificar el orden prioritario de las problemáticas para su atención, lo cual orienta a las propuestas de intervención.

Tabla 5

Resultados de la priorización de problemáticas mediante la matriz de Hanlon

Problema	Magnitud	Severidad	Eficacia	Factibilidad	Puntuación
Sobrecarga académica	6,60	6,20	8,78	1	37,46
Problemas económicos/laborales	7,54	7,29	9,02	1	44,60
Ansiedad e insomnio	7,10	7,24	7,80	1	37,28
Problemas familiares	6,73	6,63	8,75	1	38,97

Nota. La puntuación se obtuvo por medio de la fórmula del método Hanlon: $((\text{Magnitud} + \text{Severidad}) \times \text{Eficacia} \times \text{Factibilidad}) / 3$. La factibilidad se consideró de forma dicotómica (1: factible; 0: no factible).

Discusión general

La investigación demostró que los factores que inciden en la salud mental de los estudiantes de la SMCFAHP028, deben explicarse reconociendo su interrelación y no de manera aislada. Tomando como base el modelo ecológico, se comprende que la interacción de los diferentes contextos de los estudiantes son los que moldean, en cierta medida su bienestar. Las repercusiones emocionales que experimenta un estudiante se construyen y agravan por la carga estudiantil y las dificultades en su entorno social.

De este modo, es importante conectar las categorías para una mejor comprensión, identificando así que la carga académica percibida no repercute en todos los estudiantes de la misma manera, más bien esta toma un mayor peso cuando otros aspectos como problemas económicos y jornadas laborales se juntan. La demanda académica influye directamente en el estudiante, lo cual lleva a tener dificultades para mantener un equilibrio entre sus hábitos básicos y sus responsabilidades estudiantiles.

El insomnio y el cansancio físico manifestado no se explica meramente como una falta de cuidado u organización de tiempo inadecuada, más bien se la identifica como una respuesta biológica y psicológica. Las limitaciones económicas adentran al estudiante en este ciclo, donde persiste la necesidad de trabajar, lo que limita el tiempo a sus responsabilidades académicas y a su descanso. Esta presión constante dificulta la capacidad de concentración y vulnera su salud mental, de modo que la carga académica la perciben como un factor desestabilizante, que se convierte en un malestar emocional.

No obstante, la investigación permitió identificar un factor protector relevante en la categoría social y redes de apoyo. Aquí interviene una contradicción que expone un fenómeno interesante, muchos estudiantes manifestaron recibir apoyo familiar, mientras otros mencionaban que no suelen compartir problemas personales con su familia, lo

cual podría evidenciar un espacio de aislamiento en el contexto familiar. Además, que, en gran medida, se mencionaban como redes de apoyo al círculo de amigos dentro de la universidad.

Ante esta limitación, los estudiantes trasladan y forman su red de apoyo al entorno universitario. El apoyo entre pares y docentes forman un fuerte sentido de pertenencia que ayuda a contrarrestar el impacto del malestar causado por las cargas diarias. De esta manera, si el apoyo familiar no está presente, la red de amistades dentro de la facultad cumple ese rol, siendo este, el espacio donde los estudiantes son escuchados.

Las actividades recreativas y los espacios de integración funcionan como estrategias colectivas que permiten fortalecer el sentido de pertenencia y mitigar la carga institucional. Por ende, el abordaje de la salud mental en la SMCFAHP028 es necesario, debe establecer estrategias institucionales que fortalezcan los factores de protección y brinde mejores herramientas a los estudiantes para el manejo del estrés, favoreciendo el bienestar psicológico.

Conclusiones

A partir de la información recopilada en esta investigación, la cual tuvo un enfoque cualitativo, se logró identificar los factores de riesgo y protección que influyen en los estudiantes de SMCFAHP028, estos factores de interrelacionan entre sí y se abarcan diferentes ámbitos como académicos, social, emocional, familiar y socioeconómico. Estos resultados evidencian como la salud mental no se define en aspectos personales, sino de otros elementos que son relevantes para el contexto del estudiante y en su desarrollo estudiantil.

Los principales factores de riesgo que se identificaron fueron la carga académica, mal manejo de emociones, malos hábitos de sueño, limitaciones de recursos económicos y la poca comunicación de aspectos personales en el contexto familiar. Además, se organizaron los resultados en categorías académico- institucional, emocional-individual, familiar, social y redes de apoyo y socioeconómica-contextual, lo cual permitió comprender de manera integral los elementos que repercuten a la salud mental de los estudiantes. Estos aspectos influyen directamente en los estudiantes generando un malestar psicológico, el cual se ve reflejado en el ámbito académico y en su vida personal, incidiendo en la vida general de los estudiantes.

En cuanto a los factores de protección, se logró identificar que existen fuertes redes de apoyo social, entre ellos están las relaciones entre compañeros y el apoyo docente, lo cual se relaciona con las actividades recreativas que se suelen realizar lo cual refuerza este vínculo entre los estudiantes, estas son utilizadas por los estudiantes como una estrategia para afrontar cuestiones personales o académicas. Gracias a estos factores los estudiantes cuentan con estrategias para sobrellevar la vida estudiantil, ya que esto mitiga los factores de riesgo.

Las problemáticas fueron jerarquizadas por el método Hanlon, en base a los resultados se realizaron las recomendaciones dando prioridad a las problemáticas que repercuten más a los estudiantes, lo cual es necesario abordar mediante la promoción de la salud mental. Estas intervenciones están enfocadas en reducir los factores de riesgo presentes y reforzar a mayor medida los factores de protección, lo cual es fundamental para contribuir al bienestar estudiantil.

Recomendaciones

- Continuar realizando investigaciones centradas en factores de riesgo y protección de la salud mental donde se aborden como base el modelo ecológico y se incorporen variables como apoyo social, sentido de pertenencia y clima educativo, la finalidad se direccionaría a comprender los efectos psicosociales en el contexto de los estudiantes.
- Realizar investigaciones desde otros diseños longitudinales o enfoques mixtos que permitan un abordaje más complementario de los resultados cualitativos de esta investigación y a su vez evalúen la evolución del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.
- Promover actividades centradas en la promoción y prevención de la salud mental, mediante talleres, psicoeducación e incrementar espacios dentro de las asignaturas que sensibilicen y logre fortalecer el bienestar estudiantil.
- Continuar con la realización de actividades culturales, recreativas, deportivas y artísticas, las cuales fortalecen el lazo estudiantil y favorecen al sentido de pertenencia de los estudiantes, de modo que se fortalecería el factor de protección que ya tiene la facultad.

Propuesta de intervención

Tabla 6

Plan de intervenciones para la promoción y prevención de la salud mental en estudiantes de la SMCEAHP028.

Propuesta	Objetivo	Actividad	Indicador	Evidencia	Tiempo	Responsables
Taller de afrontamiento de dificultades económicas y laborales	Proporcionar recursos que los estudiantes utilicen para gestionar el impacto que genera las limitantes económicas y laborales.	Charla psicoeducativa sobre impacto de dificultades económicas en la salud mental.	Número de participantes- Lista de asistencia	Lista de asistencia firmada	Semana 1 y 2	Departamento de vinculación, psicólogos, estudiantes, DBU.
		Taller sobre mejorar la organización del tiempo para estudiantes que trabajan y estudian	Porcentaje de satisfacción de los participantes	Registro fotográfico		
		Dinámica para identificar recursos personales y de apoyo ante problemas económicos.	Encuesta de satisfacción	Material didáctico y material presentado		
		Socialización de becas y servicios institucionales de apoyo estudiantil.				

Mejora de comunicación y apoyo familiar	Fortalecer redes de apoyo familiares y desarrollar habilidades de comunicación.	Taller sobre comunicación asertiva	Número de participantes - Lista de asistencia	Lista de asistencia firmada	Semana 3 y 4	Departamento de vinculación, psicólogos estudiantes.
		Sesión psicoeducativa sobre el rol de la familia para el bienestar emocional.	Porcentaje de estudiantes que identifican redes de apoyo familiar	Registro fotográfico		
		Dinámica sobre identificación de redes de apoyo.	Cuestionario pre y post	Material didáctico y material presentado		
		Taller sobre manejo de expectativas sociales.				
Programa para desarrollar estrategias y manejo de estrés.	Brindar estrategias que los estudiantes usen para afrontar la carga académica y mejore su organización personal	Taller para gestión de tiempo y planificación.	Número de participantes - Lista de asistencia	Lista de asistencia firmada	Semana 5 y 6	Departamento de vinculación, psicólogos estudiantes.
		Capacitación en técnicas y priorización de actividades.	Porcentaje de estudiantes que reconocen estrategias para el manejo de estrés – Cuestionario post intervención	Registro fotográfico		
		Dinámica grupal para identificar detonantes de estrés académico.		Material didáctico y material presentado		

Promoción de hábitos de sueño y el impacto en la salud mental.	Mejorar los hábitos de autocuidado y el manejo de las manifestaciones que generan el mal hábito del sueño.	Talleres psicoeducativos sobre ansiedad, estrés e insomnio. Prácticas guiadas sobre técnicas de respiración y yoga. Taller sobre higiene del sueño y hábitos saludables.	Porcentaje de estudiantes que identifican hábitos adecuados de higiene del sueño Cuestionario post taller	Lista de asistencia firmada Registro fotográfico Material didáctico y material presentado	Semana 7 y 8	Departamento de vinculación, psicólogos estudiantes.
Jornadas recreativas para reforzar el vínculo estudiantil.	Potenciar los vínculos mediante actividades de integración estudiantil	Círculos psicológicos de expresión emocional. Actividades recreativas orientadas a la integración de quienes conforman la facultad.	Número de participantes - Lista de asistencia Porcentaje de estudiantes que manifiestan el vínculo entre compañeros – Encuesta de percepción	Lista de asistencia firmada Registro fotográfico Material didáctico y material presentado	Semana 9	Departamento de vinculación, psicólogos, estudiantes y docentes.

Fortalecer redes de apoyo para bienestar psicológico.	Fortalecer las redes de apoyo social de los estudiantes mediante círculos psicológicos de interacción, acompañamiento y reconocimiento de recursos de apoyo que contribuyan a su bienestar psicológico.	Círculo de diálogo para compartir experiencias y estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles.	Porcentaje de estudiantes que identifican personas o instituciones de apoyo disponibles	Lista de asistencia firmada	Semana 10	Departamento de vinculación, psicólogos, estudiantes y docentes.
		Dinámica grupal de mapa de redes de apoyo para identificar personas, grupos e instituciones que brindan apoyo.		Registro fotográfico		
		Dinámica grupal "Construyendo redes de apoyo" para fortalecer los vínculos entre compañeros y promover la ayuda mutua.	Mapa de redes de apoyo	Material didáctico y material presentado		

Nota. Propuesta de intervención diseñada en base a los resultados de la investigación sobre los factores de riesgo y protección identificados y en la priorización de problemáticas realizada mediante el método Hanlon.

Referencias citadas

- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Veléz H., Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 1-26.
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>
- Iriarte Bennetts, M. T., Estevéz Ramos, R. A., Basset Machado I., Sánchez González, A., & Flores Villegas, J. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *RICS Revista Iberoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(13), 100-124. <https://doi.org/10.23913/rics.v7i14.71>
- Serey Araneda, D., & Vásquez, L. (2025). Revisión sistemática de las problemáticas de salud mental en estudiantes universitarios (2020-2024) y el análisis de las metodologías utilizadas. *European Public & Social Innovation Review*, 11, 1-22.
<https://doi.org/10.31637/epsir-2026-2020>
- Organización Panamericana de la Salud. Salud Mental. (2022). *Salud mental*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Hernández Hernández, M. R., & Flores Madrid, G. G. (2024). Factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios del área de Enfermería. *Revista Latinoamericana de Educación a Distancia*, 2(4), 9-15.
<https://unimeso.edu.mx/ojs/index.php/ReLED/article/view/134>
- Irrázaval, M., Prieto, F., & Armijo, J. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta Bioethica*, 22(1), 37-50 <https://doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100005>

Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L., Meneses La Riva, M. E., & Suño-Vega, J.

A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (6), 689-95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4403731>

Acuña Moreno, R. (2021). *Modelo eco-sistemático*.

<https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1614/LEC%20PSIC%200050%202021.pdf>

Martínez Pinto, P. (2021). Una mirada sistémica ecológica a las interacciones entre niveles, el éxito académico y la función institucional universitaria. *Interciencia*, 46(4), 177-181. <https://www.redalyc.org/journal/339/33967692007/html/>

Harrington Martínez, M. S. (2023). El docente investigador upelista desde el modelo ecológico. *Prohominum*, 1(1), 1–18. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0191>

Rodríguez, S. 2020), variables que repercuten en la salud mental, autocuidado y autorrealización en estudiantes de enfermería y gerontología. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 23(2), 467–470. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi202b.pdf>

Garcimarrero Espino, E. A. (2021). Factores protectores de la salud mental en estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Calidad de Vida y Salud*, 14(1), 21 – 39

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/346>

Cumba, J., & Zazueta, D. (2020). Salud Mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94.

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 27 (2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Peñarrieta Bedoya, L. G., Pineda Ancco, J. S., Quintanilla Chacón, M. L., & Rodríguez Rocha, L. H. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1445>
- Parra Tíjaro, A. F., Argüello Gutiérrez, Y. P., & Castro Jiménez, L. E. (2024). Salud mental en los estilos de vida de jóvenes universitarios: Modelo PRECEDE. *Salud Uninorte*, 40(2), 560-574. <https://doi.org/10.14482/sun.40.02.722.277>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetividades*, 3(1), 10-59 <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Chacón Delgado, E., Xatruch de la Cera, D., Fernandez Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Organización Panamericana De La Salud. (2022). *Depresión*. <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Olivar Dupla, T., & Parra Olivar, D. (2022). Depresión en la actualidad. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298503>

- Valdez López, Y.C., Marentes Patrón, R.A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., & Quintana Zavala, M. O. (2022) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Castro Peraza, A. L., & Montero Reyes, M. A. (2024). Salud mental en estudiantes universitarios: Un estudio de prevalencia de depresión, ansiedad y estrés. *La tejedora*, 5(1), 12-25.
<https://doi.org/10.33405/tejedora.v5i1.624>
- De la Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020) La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- Ramírez-Coronel, A. A., Martínez-Suárez, P. C., Cabrera-Mejía, J. B., Buestán-Andrade, P. A., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio-Carpio, M. G. (2020). *Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39(2), 209–214.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4068522>
- Gamarra Camargo, P. M., Camargo Zamata, P. M., & Rodríguez Saavedra, L. (2024). Autoeficacia académica y autoestima en estudiantes universitarios. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, 10(19), 69 -85.
<https://ve.scielo.org/pdf/arete/v10n19/2443-4566-arete-10-19-69.pdf>

- León García, D.C. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *Revista Aula Virtual*, 5 (12), 195-211.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222>
- Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3). <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Camas Baena, A. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e162. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.162>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ministerio de Salud de Colombia y Protección Social. (2024). *Política Nacional de Salud Mental 2024 – 2033*.
https://www.minsalud.gov.co/Anexos_Normatividad_Nuevo/Document-2025-01-17T111829_306.pdf
- Barragán Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2).
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Anglas Paredes, M. (2023). Satisfacción en e-learning y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, Artículo 70. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3756>

Chimoy Casiano, C. C., Idrogo Tarrillo, C. N. Y., Montoya Pajares, P.T., & Irigoin

Hoyos, S: (2024). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes

universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Ciencia Latina*

Científica Multidisciplinaria, 8(3), 9575-9598

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105

Guitierrez Ruiz, J. N. G., & Velandia Hernández, L. D. (2024). *Comprensión de las*

narrativas a partir del modelo ecológico ambiental de cuatro personas

comprometidas con la protección del medio ambiente. [Tesis de grado,

Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio Institucional de la

Fundación Universitaria Los Libertadores.

[https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/dcd0934c-bbb5-](https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/dcd0934c-bbb5-4e9a-b99b-9788bba876a4/content)

[4e9a-b99b-9788bba876a4/content](https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/dcd0934c-bbb5-4e9a-b99b-9788bba876a4/content)

Guy-Evans, O. (2025). Bronfenbrenner's ecological mesosystem theory. *Simply*

Psychology.

[https://www.researchgate.net/publication/383500866_Bronfenbrenner%27s_Mes](https://www.researchgate.net/publication/383500866_Bronfenbrenner%27s_Mesosystem_Theory)

[osystem_Theory](https://www.researchgate.net/publication/383500866_Bronfenbrenner%27s_Mesosystem_Theory)

Camas Baena, V., Cedeño Baque, Y., Chavarría Párraga, O., Calvache Guingla, K., &

Velasco Pico, A. (2024). Factores psicosociales de la salud mental postpandemia

en estudiantes ULEAM Manta, 2023: Aproximación cualitativa. *Revista*

Científica de Psicología Nuna Yachay, 6(12), 9-26.

<https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/nuna-yachay/article/view/1079>

Arntz V. J., Trunce M. S., Villarroel Q. G., Werner C. K., & Muñoz M. S. (2022).

Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y

- estrés en estudiantes universitarios. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60(2), 156-166. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Tamariz Grados, N. N. (2022). Caracterización de la salud mental en los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2019 [Tesis doctoral, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional UNJFSC. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/6134>
- Leonangeli, S., Michelini, Y., & Rivarola Montejano, G. (2024). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios antes y durante los primeros tres meses de cuarentena por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.04.008>
- Bautista Valdivia, J., Ramos Zúñiga, B., Pérez Orta, M. A., & Gonzales, S. F. (2020). Relación entre autoestima y asertividad en estudiantes universitarios. *Tlatemoani: revista académica de investigación*, 11(34), 1-26. <https://www.eumed.net/rev/tlatemoani/index.html>
- Morales-Fonseca, C. F., Mantilla-Posso, I. M., Muñoz-Vaca, M. C, & Navas-Bonilla, C. del R. (2023). Autoestima en estudiantes universitarios en la ciudad de Quito en el año 2023. *Polo del conocimiento*, 8(8), 2354-2368. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i8.5973>
- Guerra, C. E. P., Guadalupe, G. A. P., Pazos, D. A. S., & Salcedo, L. G. E. (2021). Alteración de la salud mental y consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Revista Médica-Científica Cambios HECAM*, 20(1), 39-43. <https://revistahcam.iess.gob.ec/index.php/cambios/article/view/635/439>

- Trochez, J., Feria, J.J., & Ledesma, R. (2020). Asociación de Test de Zung para la ansiedad y depresión con el consumo de sustancia psicoactivas en estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(28).
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n28/a20v41n28p04.pdf>
- Barrera Guzmán, M. L., & Flores Galaz, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67-83.
<https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>
- Ortiz, V. A. S., Goodier, C. S., Acosta, E. M. A., & Torres, R. G. L. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y salud mental en estudiantes de odontología. *Gaceta Médica Estudiantil*, 4(3), e345.
<https://revgacetaestudiantil.sld.cu/index.php/gme/article/view/124/292>
- Aguilar, L. A. (2021). Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios. *Revista del Colegio de Psicólogos del Distrito Capital*, 1(2), 212. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5779790>
- Agualimpia Asprilla, J. J., Durán Villa, K. N., Tobón, Carmona, J.P., & Vanegas Gutiérrez, P. A. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios de primer semestre de psicología*. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/2202>
- Cortijo Ruiz, G., Riquelme Soto, V., & Galvis Doménech, M. J. (2023). La educación superior como plataforma para el desarrollo humano. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 53(2), 367–383.
<https://doi.org/10.48102/rlee.2023.53.2.548>

- Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, J. F., & Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(Edición especial), Art. 11. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2916/2920>
- Molano de la Roche, M., Valencia Estupiñán, A.M, & Apraez Pulido, M. (2021). Características e importancia de la metodología cualitativa en la investigación científica. *Revistas Semillas de Saber*, 1(1). <https://revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/semillas/article/view/314>
- Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). *La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación*. Facultad de Educación, Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/184559>
- Cancino Cedeño, E. M., Parraga Mendoza, J.H., & Castillo Peña, 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
- Aguirre Agredo, A.L. (2019). *Factores protectores en la salud mental comunitaria presentes en un grupo de jóvenes de la comunidad educativa Instituto Mistrató* [Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/30187/alaguirrea.pdf?sequence=3>

- Garzón, M. (2019). *Factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios*. [Trabajo de grado, Universidad de San Buenaventura]. Repositorio Institucional de San Buenaventura.
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/entities/publication/0909b59e-93d1-4360-917e-2df4fa69d978>
- Alva, L. J., Mendoza Vilcahuaman, J., Leyva Yataco, L., Guerra Olivares, T. S., Cárdenas Pineda, L. Y., Chamorro Quijano, S. A., & Muñoz De La Torre, R. J. (2024). La relación de factores protectores de la salud mental y el pensamiento crítico en universidad: Un caso de estudio en Huancavelica-Perú. *Ciencia Revista Multidisciplinar*, 8(6), 1684-1699.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14930
- García Bravo, M de la L. (2025). Rol del docente en la promoción de la salud mental en universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(4), 11278-11294. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19709
- Azpiaz Izaguirre, L., Izar de la Fuente, I., Ugarte, E., Sánchez Gómez, M., y Rodríguez Fernández, A. (2025). Apoyo social percibido, inteligencia como variables predictoras de la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 20(11), 25-34. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.03>
- Carrillo, L., & Pilco, G. (2024). Relaciones intrafamiliares y salud mental en adolescentes de Pelileo, Ecuador. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (22), 159-169. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.10>
- Mendoza Landeros, J. (2024). Importancia de los factores protectores y de riesgo en la salud mental durante la adolescencia. *Psicomotricidad: Movimiento y Emoción*, 10(2). <https://mail.cies-revistas.mx/index.php/Psicomotricidad/article/view/345>

Cacaua-Rojas, D., & Castro-Torres, R. E. (2024) *Identificación de factores de riesgo a factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios* [Trabajo de grado, Universidad de Santander]. Repositorio Institucional UDES.

<https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/d96d8a60-fcae-4172-8ba5-80deda4fe3bc>

Reyes Ruiz, L., Neira Hoyos, A. C., Torres Osorio, Y. E., Herrera Avendaño, L. A., González Meléndrez, L. C., & Espolania Brochero, R. T. (2021). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6.

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/4764>

Estrada-Araoz, E. G., Paricahua-Peralta, J. N., Paredes-Valverde, Y., & Quispe-Herrera, R. (2023). Prevalencia de trastornos mentales comunes en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(4), e02302968.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572023000400012

Angel-Lainez, J., & Caicedo Mina, O.N. (2020). *Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud* [Trabajo de titulación, Universidad Estatal del Sur de Manabí]. Repositorio Digital UNESUM.

<https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/4362/1/Angel%20Lainez%20Joel%20Leonardo-Caicedo%20Mina%20Olga%20Nayrobi.pdf>

Tejeda-Rangel, E., Retamoza, H., Tejeda Rangel, M., & Peña López, M. A. (2023). Asociación entre consumo de alcohol y tabaco con la salud mental de estudiantes de enfermería en Sinaloa. *RICS Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 12(23), 17-45. <https://doi.org/10.23913/rics.v13i23.123>

- Montalvo Nieto, D.E., & Jaramillo Zambrano, A.E. (2022). Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes durante el aislamiento social por pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 47-57.
<https://doi.org/10.37135/ee.04.15.06>
- Tacca Huamán, Daniel Rubén, Tacca Huamán, Ana Luisa, & Cuarez Cordero, Renzo. (2020). Inteligencia emocional del docente y satisfacción académico del estudiante universitario. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1085. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.887>
- Rodríguez-Arista, G.E., Rodríguez Díaz, D.R Y Correa-Arangoitia, A.E. (2021). Relación entre disfunción familiar y trastorno de ansiedad e ideación suicida en escolares. *UVC Scientia Biomédica*, 4(1), 1-14.
<https://doi.org/10.18050/ucvscientiabiomedica.v4i1.01>
- Londoño Arredondo, N. H., Calle Restrepo, L. C. y Berrio Rojas, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4), 123-138.
<https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>
- López, M., & Laviana, M. (2025). Determinantes sociales y problemas de salud mental. Implicaciones teóricas y técnicas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 45(147), 38-60. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352025000100003>
- Astudillo-Gonzaga, G.A. (2026). Actividad física creativa y estrés en estudiantes universitario: Revisión sistemática: El primer autor es de correspondencia”. *MQRInvestigar*, 10(1), e108. <https://doi.org/10.56048/MQR.2026.e108>

Rosales Bonilla, R., Chávez Flores, Y. V., y Pizano Noriega, C. (2021). Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.62364/90jqwe03>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Calle, S (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (4), 1865 – 1879.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7016/10657>

Anexos

Anexo 1. Guía de observación

Aspectos	Detalles a observar
Interacciones sociales	- Comunicación de los estudiantes dentro y fuera del aula. - Relación con docentes (formalidad, confianza, respeto).
Condiciones ambientales	- Disponibilidad de espacios adecuados para el estudio y descanso (áreas comunes). - Estado de las instalaciones (iluminación, ruido, limpieza). - Acceso a servicios tecnológicos y materiales de apoyo.
Comportamiento y rutina	- Organización del tiempo dedicado a estudios, prácticas y trabajos grupales. - Estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes. - Conductas de riesgo (consumo de alcohol o tabaco)
Factores de estrés	- Reacciones a la carga académica y presión durante las evaluaciones. - Identificación de signos de estrés, ansiedad o agotamiento. - Adaptación emocional frente a nuevos retos y entornos académicos.
Grupos vulnerables	- Observación de estudiantes con responsabilidades adicionales (trabajo, hijos, familiares a cargo). - Interacción de estudiantes que presentan signos de agotamiento o estrés severo.

Anexo 2. Guía de entrevista**Bloque 1: Percepción de la salud mental**

1. ¿Qué entiende usted por salud mental?
2. ¿Cómo describiría su estado actual de salud mental?
3. ¿Considera que en la universidad se habla o se da importancia a la salud mental de los estudiantes?

Bloque 2: Factores de riesgo

4. ¿Qué situaciones dentro del entorno universitario considera que afectan negativamente su salud mental?
5. ¿Ha sentido presión o estrés debido a la carga académica?
6. ¿Ha tenido dificultades personales (familiares, económicas, sociales) que sienta que afectan tu bienestar emocional o tu desempeño académico?
7. ¿Qué conductas o hábitos cree que pueden dañar la salud mental de los estudiantes (sueño, alimentación, consumo de sustancias, aislamiento, etc.)?

Bloque 3: Factores de protección

8. ¿Qué cosas, personas o actividades siente que le ayudan a mantenerte bien emocionalmente durante tu vida universitaria?
9. ¿Recibe apoyo de sus compañeros, docentes o familia cuando pasas por momentos difíciles?
10. ¿La universidad ofrece espacios o actividades que promuevan el bienestar y la salud mental de los estudiantes?

Bloque 4: Propuestas y necesidades

11. ¿Qué tipo de apoyo cree que necesitan los estudiantes para cuidar mejor su salud mental?
12. Si pudiera proponer un programa o actividad en la carrera para apoyar la salud mental, ¿qué incluiría?
13. ¿Qué mensaje le gustaría dar a otros estudiantes sobre la importancia de cuidar su salud mental?

Anexo 3. Guía de grupo focal

Bloque 1: Percepción de la salud mental

- ¿Qué entienden ustedes por salud mental?
- ¿Cómo describirían el estado general de salud mental de los estudiantes de su carrera?
- ¿Creen que la universidad da suficiente importancia a la salud mental?

Bloque 2: Factores de riesgo

- ¿Qué situaciones académicas generan más estrés o presión en los estudiantes?
- ¿Qué problemas personales o sociales creen que afectan el bienestar emocional de los estudiantes universitarios?
- ¿Qué hábitos o conductas han visto que pueden perjudicar la salud mental (falta de sueño, mala alimentación, consumo de sustancias, etc.)?
- ¿Han notado algún cambio en el comportamiento de los compañeros cuando están bajo mucha presión académica?

Bloque 3: Factores de protección

- ¿Qué cosas o actividades les ayudan a mantener un buen estado emocional durante la universidad?
- ¿De quién suelen recibir apoyo cuando atraviesan momentos difíciles (compañeros, docentes, familia)?
- ¿Qué iniciativas o recursos de la universidad les han servido para manejar el estrés o el malestar emocional?

Bloque 4: Propuestas y necesidades

- ¿Qué tipo de apoyo consideran necesario para mejorar la salud mental de los estudiantes?
- Si pudieran diseñar un programa de bienestar en su carrera, ¿qué incluirían?
- ¿Qué mensaje les darían a otros estudiantes sobre la importancia de cuidar su salud mental?

Anexo 4. Cuestionario de Jerarquización de problemáticas (Método Hanlon)

Sobrecarga académica e institucional

(Tareas acumuladas, cambios repentinos de parciales, presión de notas y horarios nocturnos/virtuales complejos).

Magnitud: Del 1 al 10, ¿qué tan frecuente o común cree que es este problema entre todos los compañeros de la facultad?

Severidad: Del 1 al 10, ¿qué tan grave es el impacto de esta sobrecarga en su salud mental y calificaciones?

Eficacia de Solución: Si la facultad regulara la cantidad de tareas y coordinara mejor a los docentes, ¿cree que este problema se solucionaría con éxito?

Desgaste Económico y Contextual

(Falta de dinero para materiales/comidas, y el agotamiento físico/emocional por trabajar y estudiar simultáneamente o por la virtualidad prolongada).

Magnitud: Del 1 al 10, ¿qué tan común es que los estudiantes de la facultad sufran por este factor económico o por trabajar a la vez?

Severidad: de 1 al 10, ¿qué tan grave considera el desgaste y el agotamiento físico que causa esta situación?

Eficacia: Si la universidad ofreciera más becas, comedores estudiantes o flexibilizara horarios virtuales/nocturnos, ¿se resolvería gran parte del problema?

Inestabilidad emocional individual y hábitos deficientes

(crisis de ansiedad, estrés desregulado, sobrepensamientos, insomnio y mala alimentación por responsabilidades).

Magnitud: Del 1 al 10, ¿Qué tan frecuente es ver a compañeros sufriendo de ansiedad, insomnio o saltándose comidas por la universidad?

Severidad: Del 1 al 10, ¿Qué tan destructivas son estas crisis de ansiedad y malos hábitos para el bienestar integral del estudiante?

Eficacia de solución: si se implementaran talleres prácticos obligatorios de regulación emocional y manejo del tiempo, ¿cree que ayudaría a disminuir el problema?

Conflictos o limitaciones familiares

(Discusiones en el hogar, falta de comunicación o un entorno familiar que absorbe energía en lugar de apoyar)

Magnitud: Del 1 al 10, ¿qué tan común cree que la vida familiar de los estudiantes interfiera de forma negativa en sus estudios?

Severidad: Del 1 al 10, ¿Qué tan grave es el malestar emocional provocado por los problemas en casa dentro del rendimiento universitario?

Eficacia de solución: Si la facultad brindara un espacio de consejería enfocado en dinámicas familiares y apoyo social, ¿ayudaría a mitigar el impacto?

Anexo 5. Consentimiento informado de entrevista semiestructurada**Título de la investigación:**

Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de SMCFAHP028 de la ULEAM 2025-2026.

Investigadora:

Dayana Zambrano Tubay

Estudiante de la Carrera de Psicología

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

Tutor(a) de la investigación: Psic. Org. Joe Riera Estrada, Mg

1. Introducción

Se le invita a participar en esta investigación académica, cuyo propósito es recopilar información relevante sobre la salud mental en estudiantes universitarios. Antes de aceptar, es importante que lea detenidamente este documento, el cual explica los objetivos del estudio, los procedimientos, los beneficios y sus derechos como participante.

2. Objetivo del estudio

El objetivo de esta investigación es analizar los factores de riesgo y protección que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCFAHP028, con la finalidad de generar recomendaciones que contribuyan al bienestar psicológico y al fortalecimiento de programas de apoyo en el ámbito universitario.

3. Procedimiento

Si usted acepta participar, se le realizará una entrevista semiestructurada que incluirá preguntas relacionadas con su experiencia académica y su bienestar emocional.

- **Duración:** Aproximadamente entre 30 a 45 minutos.
- **Modalidad:** Presencial.
- **Lugar:** Instalaciones de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- **Registro de información:** Podrá grabarse el audio únicamente con su autorización, con fines estrictamente académicos.

4. Participación voluntaria

Su participación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin que esto implique consecuencias académicas, personales o institucionales.

5. Confidencialidad y anonimato

La información proporcionada será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos. Su identidad permanecerá en el anonimato y los resultados se presentarán de manera general, sin revelar datos personales.

6. Riesgos y beneficios

- **Riesgos:** La participación no representa riesgos significativos. Sin embargo, algunas preguntas podrían generar incomodidad emocional. En tal caso, usted podrá omitir cualquier pregunta o retirarse del estudio.
- **Beneficios:** Su participación contribuirá a comprender la realidad de la salud mental estudiantil y al desarrollo de estrategias de apoyo que beneficien a la comunidad universitaria.

7. Uso de la información

Los resultados obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos y podrán ser incluidos en informes, publicaciones científicas o presentaciones, siempre garantizando la confidencialidad de los participantes.

8. Declaración de consentimiento

He leído y comprendido la información proporcionada. Se me han aclarado las dudas sobre el estudio y acepto participar de manera voluntaria.

☐ Acepto participar en la entrevista.

☐ Autorizo la grabación de audio para fines académicos.

Firma del participante: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Firma de la investigadora: _____

Nombre: Dayana Zambrano Tubay

Anexo 6. Consentimiento informado de grupo focal**Título de la investigación:**

Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de SMCFAHP028 de la ULEAM 2025-2026.

Investigadora:

Dayana Zambrano Tubay

Estudiante de la Carrera de Psicología

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM)

Tutor(a) de la investigación: Psic. Org. Joe Riera Estrada, Mg

1. Introducción

Se le invita a participar en esta investigación académica, cuyo propósito es recopilar información relevante sobre la salud mental en estudiantes universitarios. Antes de aceptar, es importante que lea detenidamente este documento, el cual explica los objetivos del estudio, los procedimientos, los beneficios y sus derechos como participante.

2. Objetivo del estudio

El objetivo de esta investigación es analizar los factores de riesgo y protección que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCFAHP028, con la finalidad de generar recomendaciones que contribuyan al bienestar psicológico y al fortalecimiento de programas de apoyo en el ámbito universitario.

3. Procedimiento

Si usted acepta participar, formará parte de un grupo focal que incluirá preguntas relacionadas con su experiencia académica y su bienestar emocional.

- **Duración:** Aproximadamente entre 30 a 45 minutos.
- **Modalidad:** Presencial.
- **Lugar:** Instalaciones de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- **Registro de información:** Podrá grabarse el audio únicamente con su autorización, con fines estrictamente académicos.

4. Participación voluntaria

Su participación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin que esto implique consecuencias académicas, personales o institucionales.

5. Confidencialidad y anonimato

La información proporcionada será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos. Su identidad permanecerá en el anonimato y los resultados se presentarán de manera general, sin revelar datos personales.

6. Riesgos y beneficios

- **Riesgos:** La participación no representa riesgos significativos. Sin embargo, algunas preguntas podrían generar incomodidad emocional. En tal caso, usted podrá omitir cualquier pregunta o retirarse del estudio.
- **Beneficios:** Su participación contribuirá a comprender la realidad de la salud mental estudiantil y al desarrollo de estrategias de apoyo que beneficien a la comunidad universitaria.

7. Uso de la información

Los resultados obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos y podrán ser incluidos en informes, publicaciones científicas o presentaciones, siempre garantizando la confidencialidad de los participantes.

8. Declaración de consentimiento

He leído y comprendido la información proporcionada. Se me han aclarado las dudas sobre el estudio y acepto participar de manera voluntaria.

☐ Acepto participar en el grupo focal.

☐ Autorizo la grabación de audio para fines académicos.

Firma del participante: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Firma de la investigadora: _____

Nombre: Dayana Zambrano Tubay

Anexo 7. Caracterización de los participantes

Código	Técnica	Semestre
E001FRP	Entrevista	Tercero
E002FRP	Entrevista	Quinto
E003FRP	Entrevista	Segundo
E004FRP	Entrevista	Sexto
E005FRP	Entrevista	Tercero
E006FRP	Entrevista	Segundo
E007FRP	Entrevista	Octavo
E008FRP	Entrevista	Tercero
E009FRP	Entrevista	Tercero
E010FRP	Entrevista	Cuarto
E011FRP	Entrevista	Quinto
E012FRP	Entrevista	Segundo
E013FRP	Grupo focal	Octavo
E014FRP	Grupo focal	Quinto
E015FRP	Grupo focal	Tercero
E016FRP	Grupo focal	Cuarto
E017FRP	Grupo focal	Séptimo
E018FRP	Grupo focal	Quinto
E019FRP	Grupo focal	Tercero
E020FRP	Grupo focal	Octavo
E021FRP	Grupo focal	Tercero
E022FRP	Grupo focal	Octavo

E023FRP	Grupo focal	Cuarto
E024FRP	Grupo focal	Tercero
E025FRP	Grupo focal	Octavo
E026FRP	Grupo focal	Quinto
E027FRP	Grupo focal	Quinto
E028FRP	Grupo focal	Séptimo
E029FRP	Grupo focal	Cuarto
E030FRP	Grupo focal	Quinto

Anexos 8. Carta de exención emitida por el CEISH-Uleam.



Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

ANEXO 11. Formato de Carta de exención

Oficio circular No. 0442-CEISH-JMSZ-2025

Manta, 29 de septiembre de 2025

Señor/a,

Investigadora Principal:

Dayana Carolina Zambrano Tubay

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Presente

De mi consideración,

El Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-Uleam), una vez que revisó el protocolo de investigación titulado: "Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental en estudiantes de SMCFAHP028 en la ULEAM 2025-2026.", Codificado como "CEISH-Uleam_0503" notifica a Usted que este proyecto es una investigación exenta de evaluación por parte del CEISH-Uleam, de acuerdo con lo establecido en la normativa legal vigente.

Descripción de la Investigación:

- Tipo de estudio: Observacional
- Duración del estudio: 6 meses

Instituciones participantes: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Carrera de Psicología.

Investigadora del estudio: Dayana Carolina Zambrano Tubay

Documentación de la investigación:

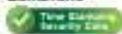
Nombre de Documentos	Número de páginas	Fecha
Declaración de responsabilidad	2	03/09/2025
Carta de interés de el/las máximas autoridades de el/los establecimientos	1	03/09/2025
Solicitud de exención con justificación para considerarlo exento	No aplica	No aplica
Formulario para la presentación de protocolos de investigaciones	23	03/09/2025
Instrumentos que se emplearán para la ejecución del estudio	6	03/09/2025

Esta carta de exención tiene una vigencia de un año, contado desde la fecha de recepción de esta documentación. La investigación deberá ejecutarse de conformidad a lo descrito en el protocolo de investigación presentado al CEISH-Uleam. Cualquier modificación a la documentación antes descrita, deberá ser presentada a este Comité para su revisión y aprobación.

Atentamente,



Juan Manuel Sierra
Zambrano



Odo. Juan Sierra zambrano

Presidente CEISH-Uleam

Institución Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Teléfono: Correo electrónico: juan.sierra@uleam.edu.ec