



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACION

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema

Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de SMCIC022 en la ULEAM 2024-2025

AUTOR:

Mera Briones Nataly Coraima

TUTOR:

Psi. Org. Joe Alexander Riera Estrada, Mg.

Periodo 2025-1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios contenidos en el trabajo de investigación "Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de SMCIC022 en la UIEAM 2024-2025", también como los contenidos, criterios, condiciones y propuesta son exclusiva responsabilidad del autor de este trabajo de titulación y de las fuentes analizadas.

Manta, 10 de septiembre del 2025

Autora:



Nataly Coraima Mera Briones

C.I:1351013618

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

 Uleam ELCY ALFARO DE MANABÍ	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(a) de la Facultad Ciencias de la salud, carrera de psicología de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

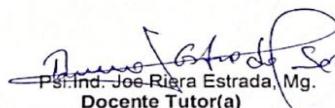
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **Mera Briones Nataly Coraima**, legalmente matriculada en la carrera de Licenciatura en Psicología, periodo académico 2025(1), cumpliendo el total de 392 horas, cuyo tema del proyecto es "Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de SMCIC022 en la UIEAM 2024-25"

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 de este, 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, 05 de agosto del 2025

Lo certifico,


P.Sr.Ind. Joe Ríos Estrada, Mg.
Docente Tutor(a)
Área: Ciencias de la salud

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR A los ____ días de ____ 2025 convocador
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 de los estudiantes de la Carrera de
SMCIC022 en la UIEAM 2024-2025. _____ Calificación:
..... Calificación:

_____ Calificación: SUB TOTAL DE LA DEFENSA:
_____ En la ciudad de Manta, ____ de ____ del 2025 Es legal,
Lcda. Karina Andrade secretaria de la Unidad Académica.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, sobre todo a mi mamá, por ser mi pilar más fuerte, mi ejemplo de lucha y amor incondicional, a ella, que con su sacrificio y entrega me enseñó a nunca rendirme, a mis hermanos, por acompañarme en cada etapa con cariño y apoyo sincero, por hacer más llevadero el camino con su presencia, a Dios, por darme fuerza cuando creí no tenerla, por iluminar mis decisiones y sostenerme en los momentos más difíciles, también a mi papá, por sus consejos y enseñanzas, que, aunque silenciosos, han dejado huella en mi formación y a Eddy, por su paciencia, comprensión y motivación constante, y a mis tíos, por sus palabras sabias y su afecto que siempre reconforta.

A cada uno de ellos, les dedico este trabajo con el corazón lleno de gratitud, pues sin su amor, apoyo y compañía, este logro no sería posible, pues han sido mi refugio en los días de agotamiento, mis voces de aliento en las noches de estudio y mis razones para seguir adelante, esta meta alcanzada también es suya.

Mera Briones Nataly Coraima

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por bendecirme con la fortaleza necesaria para superar cada desafío, pues su guía ha sido fundamental en mi camino, dándome luz en los momentos de incertidumbre y fe en los instantes de duda, a mis padres, por su ejemplo, por forjar en mí los valores, la responsabilidad y el esfuerzo que hoy me permiten alcanzar esta meta, a mis hermanos y a toda mi familia, gracias por su amor incondicional, por estar siempre presentes con palabras de aliento, apoyo sincero y una compañía que reconforta el alma.

Además, agradezco profundamente a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por brindarme la oportunidad de crecer académica y personalmente, a cada uno de los docentes de mi carrera, gracias por su dedicación, compromiso y por compartir sus conocimientos con entrega y vocación., pues su guía ha sido clave en mi formación y me ha inspirado a seguir superándome, este logro también refleja la huella que han dejado en mí como estudiante y como ser humano.

Mera Briones Nataly Coraima

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACION DE AUTORÍA	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	3
ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR	4
DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTOS	6
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
INTRODUCCIÓN	13
OBJETIVOS	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Justificación	17
Planteamiento del problema.....	18
Pregunta de investigación	19
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.1. Antecedentes investigativos	20
1.2. Fundamentación teórica	22
1.2.1. Salud mental.....	22
1.2.1.1 Definición de salud mental	22
1.2.1.2. Características de la salud mental	24

1.2.1.3. Bases teóricas sobre la salud mental	24
1.2.4. Factores de protección en la salud mental	38
1.2.4. Conceptualización factores de protección	38
1.2.5. Intervención comunitaria en estudiantes universitarios	42
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	44
2.1. Enfoque de investigación	44
2.2. Tipo de investigación	44
2.3. Diseño de investigación	45
2.4. Población y muestra	46
2.4.1. Población.....	46
2.4.2. Muestra	46
2.5. Procedimientos de la investigación.....	48
2.6. Definición de las variables	51
2.7. Descripción de métodos, técnicas e instrumentos.....	53
2.8. Descripción de los métodos estadísticos y tratamiento de los datos.....	54
2.9. Validez de la investigación.....	54
2.10. Manejo de datos	56
2.11. Consideraciones éticas y de género	56
CAPÍTULO III: RESULTADOS	58
3.1. Análisis de los resultados	58
3.2 Análisis de las Dimensiones o Categorías	59

3.2.1. Factores de Riesgo	59
3.3. Análisis de los Resultados Obtenidos	76
3.4. Diseño de Intervenciones	78
3.4.1. Contextualización de las Problemáticas.....	78
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES.....	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89
ANEXOS	97
Anexo 1. Entrevistas semiestructuradas realizadas a los estudiantes	98
Anexo 2. Entrevistas realizadas a los grupos focales	141
Anexo 3. Ficha de observación.....	203

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de la investigación.....	47
Tabla 2. Operacionalización de las variables	51
Tabla 3. Priorización de problemáticas identificadas según el Método DNR (Diagnóstico de Necesidades y Recursos).....	55
Tabla 4. Categorización de factores de riesgo y protección	75
Tabla 5. Desarrollo de la propuesta.....	81

RESUMEN

La salud mental es un pilar esencial para el desarrollo humano integral, definida por la OMS como un estado de bienestar en el que la persona reconoce sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja productivamente y contribuye a su comunidad, por ende, el presente estudio tuvo como objetivo caracterizar los factores de riesgo y protección de la salud mental en estudiantes de la carrera SMCIC022 en la ULEAM, para ello, se utilizó un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo y exploratorio no experimental, de corte fenomenológico, basado en la participación voluntaria de los estudiantes mediante observación participante y no participante, grupos focales y entrevistas semiestructuradas, en los resultados se identificaron diversos factores que influyen tanto de manera negativa como positiva en la salud mental de los estudiantes, entre los factores de riesgo destacan el consumo de alcohol y nicotina, dificultades en la comunicación, manejo inadecuado del tiempo, incertidumbre vocacional, presiones económicas, exigencias académicas elevadas, conflictos familiares, acoso y limitaciones socioeconómicas.

Por otro lado, se determinaron factores protectores como la resiliencia, la organización personal, el apoyo emocional familiar, el acompañamiento empático del personal docente, las redes de apoyo entre compañeros y diversos apoyos económicos, puesto que estos hallazgos permitieron clasificar los factores según sus necesidades y servir de base para diseñar encaminadas al diseño de programas institucionales que fortalezcan los recursos protectores y mitiguen los riesgos. La salud mental de los estudiantes responde a múltiples dimensiones interrelacionadas, que influyen tanto factores individuales, familiares, institucionales y colectivos, de tal manera que requieren estrategias integrales para promover un ambiente académico saludable, que favorezca el bienestar emocional y el éxito académico.

Palabras clave: salud mental, factores de riesgo, factores de protección, estudiantes universitarios, bienestar emocional.

ABSTRACT

Mental health is an essential pillar for comprehensive human development, defined by the WHO as a state of well-being in which the individual recognizes their abilities, copes with the normal stresses of life, works productively, and contributes to their community. Therefore, the present study aimed to characterize the risk and protective factors for mental health in students of the SMCIC022 degree program at ULEAM. To this end, a qualitative approach was used, with a descriptive and exploratory non-experimental design, of a phenomenological nature, based on the voluntary participation of students through participant and non-participant observation, focus groups, and semi-structured interviews. The results identified various factors that influence students' mental health both negatively and positively. Among the risk factors, the following stand out: alcohol and nicotine consumption, communication difficulties, poor time management, vocational uncertainty, economic pressures, high academic demands, family conflicts, bullying, and socioeconomic limitations.

On the other hand, protective factors such as resilience, personal organization, emotional support from family, empathetic support from teaching staff, support networks among peers, and various forms of financial support were identified, as these findings made it possible to classify the factors according to their needs and serve as a basis for designing institutional programs that strengthen protective resources and mitigate risks. Students' mental health responds to multiple interrelated dimensions, which are influenced by individual, family, institutional, and collective factors, such that comprehensive strategies are required to promote a healthy academic environment that fosters emotional well-being and academic success.

Keywords: mental health, risk factors, protective factors, university students, emotional well-being.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud mental se ha convertido en uno de los pilares fundamentales para el desarrollo humano integral, pues acorde a los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta se define como un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad, en este contexto, la misma ha cobrado especial relevancia en los espacios educativos, particularmente en las instituciones de educación superior, donde el proceso formativo está acompañado por una serie de exigencias académicas, sociales, personales y económicas que inciden directamente en el bienestar psicológico del estudiante (Regalado et al., 2023).

Conforme a lo expuesto por Bejarano & Lozano (2022) la etapa universitaria, caracterizada por la transición a la vida adulta, representa un momento crítico en el que pueden surgir o agudizarse diversos trastornos emocionales, como la ansiedad, el estrés o la depresión, cabe mencionar que, el bienestar mental ha sido reconocido como un asunto prioritario dentro del ámbito de la salud pública, pues se ha evidenciado que alrededor de 400 millones de personas a nivel global han experimentado, en algún momento de su vida, episodios relacionados con trastornos mentales, por ende este dato cobra especial relevancia al considerar que muchos de los factores que inciden negativamente en la salud mental tienden a manifestarse con mayor intensidad durante la etapa de adultez emergente, que comprende a personas entre los 18 y 29 años.

En lo que respecta al nivel mundial varias investigaciones han identificado que los estudiantes universitarios presentan una gran vulnerabilidad frente a factores de riesgo psicosociales, tales como: la presión académica, la sobrecarga de tareas, la inestabilidad económica, la falta de redes de apoyo, y, en algunos casos, el consumo de sustancias, además se destaca que existen factores protectores que contribuyen a preservar la salud mental, tales

como el acompañamiento familiar, la resiliencia, el sentido de propósito, las habilidades de afrontamiento y el acceso a servicios de apoyo psicológico (Jessop & Stein, 2020).

Conforme a Alarcón Alarcon (2019) se ha evidenciado que en países como:

Colombia, México, Argentina y Chile han obtenido resultados que poseen similitud con lo anteriormente descrito, pues destacaron que el bienestar psicológico de los estudiantes no depende exclusivamente de sus condiciones personales, sino también del entorno institucional y sociocultural en el que se desenvuelven, por otro lado, conforme a las pautas de Peña et al.(2025) en el caso de Ecuador, diversos informes académicos y publicaciones señalan un aumento en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos entre estudiantes universitarios, lo que ha generado una preocupación creciente en las universidades por implementar políticas de promoción de salud mental.

La investigación de Martínez et al. (2021) evidenció que los problemas de salud mental se relacionan con un bajo rendimiento académico, dificultades en el funcionamiento diario, abandono de los estudios universitarios y una posible reducción en los ingresos a futuro, pues a pesar de estas consecuencias, muchos estudiantes que enfrentan este tipo de dificultades no buscan atención profesional, es necesario mencionar que esta situación se debe, en gran medida, a obstáculos estructurales como la falta de servicios especializados en salud mental y las dificultades económicas para acceder a ellos, además, factores culturales como el estigma social que aún persiste en torno a los trastornos mentales y su tratamiento también actúan como barreras que limitan la búsqueda de apoyo adecuado.

Estudios recientes demuestran que, durante la última década los trastornos afectivos como la ansiedad y la depresión han adquirido una notable relevancia a nivel global, debido al fuerte impacto que ejercen sobre la vida diaria y el funcionamiento personal de quienes los experimentan (Gualpa et al., 2024); pues, en el contexto actual, la gradual presencia de estas

afecciones entre estudiantes universitarios ha despertado un interés sostenido por parte de la comunidad académica, reflejado en el aumento considerable.

Acorde a lo anterior se destaca que, en la etapa universitaria, la salud mental se ve afectada por diversos factores, pues según las pautas de (Castro et al. (2022) entre los factores de riesgo más comunes se encuentran el estrés académico, la carga de tareas, la presión por el rendimiento, y situaciones económicas o familiares adversas, los cuales incrementan la probabilidad de desarrollar trastornos como ansiedad o depresión, ante ello los factores de protección actúan como elementos que fortalecen el bienestar emocional del estudiante, es necesario mencionar que el apoyo social, la comunicación familiar, una buena autoestima, y el acceso a servicios de orientación psicológica pueden reducir significativamente el impacto negativo de los factores estresantes y favorecer una adaptación saludable al entorno educativo.

En este sentido, es relevante recalcar que la presente investigación se enfoca en la caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes SMCIC022 en la ULEAM, dado que, esta carrera, por su naturaleza altamente técnica y demandante, representa un entorno en el que las exigencias académicas son elevadas y constantes, lo cual puede impactar negativamente en el equilibrio emocional de los estudiantes, pues a pesar de esta realidad, existen escasos estudios específicos sobre la salud mental en este grupo universitario dentro del contexto ecuatoriano, lo que evidencia una necesidad urgente de generar información actualizada, válida y contextualizada que permita comprender su situación real.

OBJETIVOS

Objetivo General

Caracterizar el estado de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la carrera de SMCIC022 en la ULEAM.

Objetivos Específicos

- Identificar los factores de riesgo y protección de los estudiantes de SMCIC022
- Clasificar los factores de riesgo y protección de los estudiantes de la carrera de SMCIC022
- Diseñar las recomendaciones para el desarrollo de programas de apoyo que aborden los factores de riesgos identificados en la salud mental de los estudiantes.

Justificación

La salud mental en estudiantes universitarios constituye un tema de gran importancia social, dado que estos jóvenes representan un sector fundamental para el desarrollo económico, cultural y social del país, pues al abordar los factores de riesgo y protección relacionados con su bienestar psicológico, este estudio contribuye a visibilizar problemáticas que afectan su calidad de vida y desempeño académico, además la identificación temprana de estos factores puede generar un impacto positivo al promover intervenciones oportunas que mejoren el entorno universitario y, en consecuencia, el bienestar de toda la comunidad estudiantil.

Desde el punto de vista profesional, el trabajo ofrece un aporte significativo para psicólogos, orientadores, docentes y gestores universitarios, al proporcionar información actualizada y basada en evidencia sobre los elementos que impactan la salud mental en el ámbito universitario, dado que este conocimiento permitirá desarrollar estrategias de intervención y prevención más efectivas, mejorando la atención psicosocial y fortaleciendo la formación integral de los estudiantes.

Científicamente, el estudio representa una contribución relevante al campo de la psicología educativa y de la salud mental, especialmente en el contexto ecuatoriano, donde existen aún pocos trabajos específicos que caractericen de manera detallada los factores que afectan a los estudiantes de carreras técnicas como la SMCIC022, puesto que a través del análisis bibliométrico y el estudio cualitativo, se busca ampliar la comprensión de esta problemática, sentando las bases para futuras investigaciones y políticas públicas orientadas a la mejora del bienestar estudiantil.

En lo personal, esta investigación nace del interés profundo de poder comprender las dificultades emocionales que enfrentan los jóvenes durante su formación universitaria, motivado por la experiencia directa con estudiantes que han mostrado preocupación y una

alta carga de situaciones estresantes, además de la posibilidad de aportar conocimiento útil que pueda favorecer la creación de espacios más saludables y de apoyo para quienes transitan esta etapa de la vida es un motor fundamental que impulsa este estudio, con la esperanza de generar un impacto positivo en la comunidad educativa y en la sociedad en general.

Planteamiento del problema

En la actualidad, la salud mental representa una preocupación creciente en el ámbito global debido al aumento sostenido de trastornos emocionales y psicológicos, especialmente entre la población joven, pues según Zapata et al. (2024), las condiciones sociales, económicas, culturales y tecnológicas han configurado entornos complejos que afectan el bienestar emocional de las personas, limitando su desarrollo integral y su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos, ante ello esta situación ha motivado a investigadores, profesionales de la salud y autoridades educativas a prestar mayor atención a los factores que inciden en la salud mental y a proponer estrategias de prevención, acompañamiento e intervención.

A nivel macro, conforme a las directrices de Cancino et al. (2024), la salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado especial relevancia, ya que este grupo se enfrenta a presiones académicas constantes, altas expectativas familiares, la transición hacia la vida adulta, el uso intensivo de tecnologías, y la falta de espacios adecuados para el manejo emocional, pues numerosos estudios evidencian cómo estas condiciones pueden derivar en síntomas de ansiedad, estrés o depresión, afectando no solo su rendimiento académico, sino también su calidad de vida, es así que pese a esta realidad, muchas instituciones de educación superior carecen de programas integrales para el fortalecimiento de la salud mental, lo que deja desprotegidos a millones de jóvenes.

Desde un enfoque meso, en Ecuador, el contexto universitario refleja problemáticas similares, con una creciente preocupación por el impacto del entorno educativo en el

bienestar psicológico de los estudiantes, debido a que las universidades públicas, en particular, enfrentan limitaciones estructurales, presupuestarias y organizacionales que dificultan la implementación de estrategias efectivas en el ámbito psicoeducativo, además la ausencia de políticas institucionales claras, la falta de orientación profesional y los escasos recursos humanos especializados agravan la situación, evidenciando una brecha entre las necesidades reales de los estudiantes y las respuestas institucionales disponibles (Mendoza et al., 2025).

Finalmente, a nivel micro, en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), específicamente en la carrera SMCIC022, se ha identificado una preocupación latente por las condiciones de salud mental de sus estudiantes, pues la carrera demanda un alto nivel de exigencia académica y se desarrolla en un entorno donde factores como el estrés por cargas académicas, la presión por el rendimiento, la falta de acompañamiento psicológico, y el limitado acceso a servicios de bienestar estudiantil afectan de forma directa la experiencia universitaria, ante ello esta situación exige un análisis profundo de los factores de riesgo y protección presentes en este grupo específico, a fin de comprender las dinámicas que inciden en su estabilidad emocional y proponer acciones que promuevan un entorno académico más saludable.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los factores de riesgo y protección que inciden en la salud mental de los estudiantes de la carrera de SMCIC022 en la ULEAM durante el periodo 2024-2025?

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes investigativos

En concordancia a lo dictaminado con anterioridad, es fundamental destacar que, la presente investigación es fundamentada por estudios previamente realizado por los siguientes autores:

Un estudio realizado por Alarcon (2019), titulado "Salud Mental de los Estudiantes Universitarios", aborda cómo los estudiantes experimentan estrés y ansiedad en respuesta a desafíos académicos, como la sobrecarga de actividades y la dificultad para superar el cruce de semestres, lo que a menudo resulta en niveles elevados de estrés y fatiga en su entorno educativo, por otro lado, el trabajo de Herrera sobre "Salud Mental en Universitarios del Ecuador: Síntomas Relevantes, Diferencias por Género y Prevalencia de Casos" revela que una parte significativa de la población universitaria ecuatoriana es susceptible a alteraciones en la salud mental. Este estudio también destaca que el género influye en la manifestación de síntomas psicológicos, observando una mayor prevalencia en hombres en comparación con mujeres.

Estos estudios incrementan la necesidad de un análisis detallado de los diversos aspectos relacionados con la salud mental en el entorno universitario, en particular, los estudiantes de la Carrera de SMCIC022 en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) pueden enfrentar factores de riesgo específicos que requieren una investigación más precisa. Por lo tanto, el objetivo de caracterizar estos factores ayudará a reconocer cómo influyen en el entorno de protección de la salud mental, permitiendo la implementación de intervenciones y apoyos más específicos y efectivos para mejorar el bienestar de los estudiantes.

Por otro lado, la investigación ejecutada por Angarita et al. (2020), tuvo como propósito examinar las diferencias en inteligencia emocional según la práctica de actividad

física en estudiantes universitarios, para ello se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, comparativo y de corte transversal, utilizando una muestra no probabilística de 100 participantes divididos equitativamente entre quienes realizaban actividad física y quienes no, por ende para la recolección de datos se aplicaron la escala TMMS-24 y el cuestionario IPAQ en su versión corta, es así que el análisis estadístico se llevó a cabo con PAST 3, SPSS 22.0 y Excel, pues los resultados mostraron diferencias significativas, evidenciando que una mayor frecuencia de actividad física se asocia con una mejor comprensión y regulación emocional.

Este estudio aporta significativamente a mi investigación al evidenciar la relación entre el bienestar emocional y factores externos como la actividad física, lo cual refuerza la importancia de identificar tanto los factores de riesgo como los de protección en la salud mental, pues al demostrar que prácticas saludables pueden influir positivamente en la claridad emocional y la autorregulación, se amplía el panorama de variables que deben considerarse al analizar el estado psicológico de los estudiantes.

Por otro lado, la investigación de Suárez et al. (2024), destacó que una buena salud mental es esencial para el desarrollo integral del individuo, facilitando la adaptación a las demandas del mundo actual, pues tras el confinamiento por COVID-19, la población estudiantil de educación superior experimentó diversas alteraciones psicosociales, por ello, se realizó un estudio transversal con 212 estudiantes de enfermería en Barranquilla, Colombia, para identificar factores asociados a la salud mental posconfinamiento, es así que los resultados mostraron que la mayoría tenía entre 20 y 24 años, pertenecían a estratos socioeconómicos bajos y al régimen de salud subsidiado, encontrándose relaciones significativas entre la edad y la ansiedad, así como entre el género y las ideas suicidas.

Además, variables psicosociales y familiares explicaron significativamente la presencia de estas ideas, en correspondencia a lo descrito, se concluye que diversos factores influyen en la salud mental posconfinamiento, por lo que es urgente fortalecer la resiliencia, el crecimiento personal y las relaciones familiares, especialmente en grupos vulnerables, para reducir el impacto psicosocial en esta población.

Finalmente, el estudio ejecutado por Sánchez & Benítez (2021) analiza cómo una salud mental positiva impacta a estudiantes universitarios del área sociosanitaria, quienes, según la bibliografía revisada, presentan mayor prevalencia de trastornos como depresión, ansiedad y problemas con el alcohol en comparación con otros grupos, debido que a medida que avanzan en su formación, estos problemas tienden a agravarse debido a las altas exigencias académicas y responsabilidades propias de su futura labor profesional, esta situación plantea retos importantes para las instituciones de educación superior, ya que influye no solo en el rendimiento académico, sino también en la calidad de vida y desarrollo profesional de los estudiantes.

1.2. Fundamentación teórica

1.2.1. Salud mental

1.2.1.1 Definición de salud mental

De acuerdo al criterio de Chiriboga (2025) la salud mental es una dimensión fundamental del bienestar humano que abarca aspectos emocionales, cognitivos y conductuales, permitiendo a las personas desenvolverse con estabilidad en su entorno. Implica la capacidad de reconocer y gestionar adecuadamente las emociones, establecer relaciones sanas, enfrentar situaciones de estrés y tomar decisiones con criterio, este estado de equilibrio no representa la ausencia total de dificultades, sino la habilidad de enfrentarlas con recursos personales que favorezcan la adaptación y el crecimiento.

Asimismo, López & Liviana (2024), destacaron que la salud mental constituye un desafío relevante para la salud pública, ya que se ve afectada por factores como la violencia, la pobreza y la sensación de frustración, los cuales pueden provocar alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso central, por ende, estas alteraciones que se expresan como trastornos mentales, requieren atención prioritaria desde un enfoque centrado en la equidad, los derechos humanos y el acceso justo a los servicios de salud. Su impacto, tanto a nivel personal como en la sociedad en general, refuerza la necesidad de considerarlos como una prioridad dentro de las políticas públicas de salud.

Además, la salud mental se relaciona directamente con la manera en que se interpreta el mundo y se responde a las experiencias diarias, según lo estipulado por Cancino et al. (2024), una mente sana permite mantener un sentido de propósito, una percepción positiva de uno mismo y una actitud flexible frente a los cambios, por tanto, cuidar la salud mental es clave para el desarrollo integral de cada individuo y requiere atención constante, prevención, y apoyo en momentos de vulnerabilidad emocional.

Ante ello, es de suma importancia acotar que, la salud mental es un tema de creciente visibilidad en el ámbito de los problemas emocionales que están afectando la sociedad en gran medida en los últimos años, según la literatura científica ha documentado cómo diversos factores pueden influir significativamente en el bienestar psicoemocional, actualmente, la salud mental de los estudiantes universitarios es una preocupación importante para los docentes, ya que puede ser un factor que limita el desarrollo de sus competencias profesionales y sociales, además la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que en América Latina ha aumentado la tasa de mortalidad entre los jóvenes, con el suicidio constituyendo una de las principales causas, representando el 30% de los casos (Torres et al., 2020).

1.2.1.2. Características de la salud mental

La salud mental es un componente esencial del bienestar general de una persona, que abarca la capacidad para gestionar emociones, establecer relaciones interpersonales saludables, adaptarse a cambios, tomar decisiones adecuadas y enfrentar el estrés cotidiano. Esta no implica únicamente la ausencia de enfermedades mentales, sino también la presencia de habilidades psicosociales que permiten el desarrollo personal, el funcionamiento social adecuado y una vida con propósito, es así que una buena salud mental facilita el equilibrio emocional, el pensamiento positivo y la estabilidad en el comportamiento, influyendo directamente en la calidad de vida individual y colectiva. A continuación, se presentan las características de una buena salud mental (M. Gómez & Lima, 2024):

- Autoconocimiento y autorregulación emocional.
- Habilidad para establecer relaciones sanas y empáticas.
- Capacidad de adaptación al cambio y a situaciones adversas.
- Pensamiento positivo y toma de decisiones acertadas.
- Manejo adecuado del estrés y la presión.
- Sentido de propósito y dirección en la vida.
- Equilibrio entre emociones, conductas y pensamientos.
- Autonomía e independencia funcional.
- Habilidad para trabajar de forma productiva.
- Contribución activa a la comunidad o entorno social.

1.2.1.3. Bases teóricas sobre la salud mental

En conformidad a las pautas de Hernández (2020) la salud mental, entendida como un estado de bienestar integral que permite a las personas desenvolverse de manera funcional en su vida cotidiana, ha sido objeto de múltiples enfoques teóricos a lo largo del tiempo, pues

desde las ciencias sociales y de la salud, se ha reconocido que el bienestar psicológico no depende únicamente de factores individuales, sino también de los contextos sociales, económicos, culturales y educativos en los que se desenvuelven las personas, esta perspectiva ha ampliado la comprensión del fenómeno más allá de la presencia o ausencia de trastornos mentales, incluyendo aspectos como la resiliencia, la regulación emocional, las redes de apoyo y las condiciones estructurales.

Por otra parte, en el ámbito académico, particularmente entre estudiantes universitarios, las demandas de rendimiento, la transición hacia la adultez, las presiones económicas y sociales, entre otros factores, generan un escenario complejo en el que es necesario analizar la salud mental desde una mirada integral y contextualizada (V. Suárez et al., 2021). Por ello, resulta pertinente sustentar esta investigación sobre la base de modelos teóricos que permitan explicar las múltiples dimensiones que influyen en el estado mental de los jóvenes en formación, a continuación, se presentan dos modelos fundamentales para esta investigación:

Modelo ecológico de la salud mental

Conforme a lo dictaminado por Mansilla et al. (2023) el modelo ecológico ofrece una comprensión integral de la salud mental al reconocer que esta no depende únicamente de factores individuales, sino también de la interacción con los ambientes sociales, familiares, institucionales y culturales en los que la persona se desenvuelve, este enfoque sostiene que los problemas de salud mental se generan y mantienen a través de múltiples niveles de influencia, los cuales se organizan jerárquicamente en niveles: individual, microsistema (familia y entorno cercano), mesosistema (interacciones entre entornos), exosistema (estructuras externas como medios de comunicación e instituciones) y macrosistema (valores, políticas y cultura).

A nivel individual, factores como la genética, el estilo de vida, la personalidad o la autorregulación emocional influyen en la salud mental, sin embargo, estos factores no actúan de forma aislada, este destaca cómo las relaciones con pares, docentes, familiares y redes de apoyo social también juegan un sumamente importante, especialmente en el contexto universitario, donde los estudiantes se enfrentan a desafíos académicos y personales significativos, dado que las dinámicas de estrés, la presión social, la carga académica y la falta de redes de contención son aspectos del entorno inmediato que impactan directamente en el bienestar psicológico (Herrera, 2022).

Finalmente, el modelo ecológico promueve intervenciones integradas que actúan simultáneamente en diferentes niveles, permitiendo una respuesta más efectiva a los desafíos de salud mental (Zamora & Barrios, 2024). En el caso de estudiantes universitarios, este enfoque sugiere que no solo se debe atender al individuo, sino también mejorar las condiciones institucionales, fomentar una cultura inclusiva y saludable, y trabajar en políticas públicas que faciliten el acceso a servicios de salud mental y fortalezcan factores de protección en el entorno educativo.

Modelo de salud mental comunitaria

El modelo de salud mental comunitaria se basa en el principio de que la salud mental es un derecho humano y un componente esencial del bienestar social. Este enfoque promueve una visión colectiva del cuidado psicológico, en la que la comunidad tiene un papel activo en la prevención, promoción, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales, pues a diferencia del modelo biomédico centrado en la enfermedad y el tratamiento individual, el enfoque comunitario parte del contexto social, cultural y económico como elementos claves para entender y abordar los problemas de salud mental (Camas, 2018).

Según Rodríguez et al. (2022) este modelo se apoya en la descentralización de los servicios de salud mental, acercándolos a los entornos donde vive, estudia y trabaja la población, en el contexto universitario, esto implica la creación de espacios accesibles, seguros y libres de estigma donde los estudiantes puedan expresar sus malestares, recibir orientación y formar parte de programas de apoyo entre pares, es así que las universidades, como espacios de socialización y formación, se convierten en actores clave para promover el bienestar emocional de los estudiantes desde una lógica comunitaria y participativa.

Uno de los pilares fundamentales de este modelo es la corresponsabilidad social. Esto quiere decir que no solo los profesionales de la salud tienen responsabilidad sobre la salud mental, sino también los docentes, las familias, los propios estudiantes y la institución educativa en su conjunto, se busca empoderar a la comunidad universitaria para reconocer signos de malestar emocional, fortalecer redes de apoyo y crear condiciones que favorezcan el desarrollo psicosocial y emocional de los jóvenes (Sevilla, 2018) .

Además, el modelo comunitario reconoce la importancia de la prevención primaria y la promoción de la salud, esto incluye acciones educativas sobre habilidades para la vida, gestión del estrés, resolución de conflictos, regulación emocional y fomento del autocuidado, así, se transita de un enfoque reactivo a uno proactivo, en el que se fortalecen los recursos personales y colectivos antes de que los problemas se agraven.

Modelo investigación acción participante

El modelo de investigación acción participativa (IAP) es un enfoque metodológico que busca generar conocimiento a través de la participación activa de los involucrados en el proceso de investigación, pues a diferencia de los métodos tradicionales, donde el investigador actúa como un observador externo, en la IAP los participantes se convierten en co-investigadores, aportando sus saberes, experiencias y propuestas para abordar

problemáticas que los afectan directamente, este modelo promueve una relación horizontal entre el investigador y la comunidad, lo que fortalece el sentido de apropiación del conocimiento generado y fomenta cambios concretos en el contexto investigado (Rodríguez et al., 2022).

Además de producir conocimiento útil y contextualizado, la IAP tiene como objetivo transformar la realidad social mediante la acción colectiva, pues según Neira & Ossa (2022), las fases del proceso incluyen la identificación del problema, el diagnóstico participativo, la planificación de acciones, la implementación de soluciones y la evaluación conjunta de los resultados. Este modelo se utiliza ampliamente en áreas como la educación, el trabajo comunitario, la salud pública y el desarrollo social, ya que permite una comprensión más profunda de las dinámicas locales y potencia el empoderamiento de los participantes al involucrarlos activamente en la toma de decisiones.

1.2.1.4. Dimensiones de la salud mental

De acuerdo con la proyección de Arana (2013) en su investigación determina las dimensiones de la salud como elementos constitutivos y fortalecen el entorno y relación en la situación de análisis:

- **Biológica:** constituye toda la biología interna del individuo, dejando en claro que se analiza sus procesos biológicos desde una manera interna, y además se establece desde una perspectiva física, reconociendo aspectos que puedan causar una división diferencia en el ser humano.
- **Psicológica:** es el conjunto de actitudes, formas y sistemas de interpretación que tiene el ser humano ante su entorno, la forma y racionalización de las cosas, en esta situación es el individuo quien genera un perfil ante la observación profesional, y se genera en su evolución con el pasar del tiempo.

- **Social:** Abarca las relaciones interpersonales, el apoyo social, y el contexto cultural y comunitario en el que vive una persona.
- **Ambiental:** Incluye factores como la situación económica, las condiciones de vida, y el acceso a servicios de salud y educación.
- **Cognitiva:** Se refiere a los patrones de pensamiento y la forma en que interpretamos y reaccionamos ante diversas situaciones.

Indicadores en la salud mental

Acorde a Lima et al., (2022), los indicadores en salud mental son herramientas clave que permiten medir, evaluar y monitorear el estado psicológico de una población, así como identificar los factores que influyen en el bienestar o malestar emocional, por ende estos indicadores no solo proporcionan datos sobre la prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión o el estrés, sino que también ayudan a reconocer signos positivos de salud mental, como la capacidad de adaptación, el funcionamiento social, la autoestima y el manejo emocional, es así que en el contexto universitario, estos datos son especialmente relevantes para detectar tendencias, necesidades y riesgos en los estudiantes, quienes atraviesan una etapa de intensos cambios personales y académicos.

La utilización de indicadores adecuados permite a las instituciones educativas y de salud tomar decisiones informadas sobre el diseño e implementación de políticas, programas y servicios de apoyo psicológico, pues entre los más utilizados se encuentran las tasas de prevalencia de trastornos mentales, el número de atenciones psicológicas solicitadas, los niveles de percepción de estrés y bienestar emocional, así como la frecuencia de conductas asociadas al riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas o el aislamiento social, cabe mencionar que estos indicadores pueden recogerse mediante encuestas, entrevistas, evaluaciones clínicas o cuestionarios estandarizados (Neira & Ossa, 2022).

En relación con los indicadores en la salud mental, Bezerra et al. (2021) determina aspectos que son parte de los indicadores y que conforma una visibilidad en el campo psicológico, los cuales se establecen en el siguiente proceso:

- **Prevalencia de trastornos mentales:** Porcentaje de la población que presenta trastornos como depresión, ansiedad, esquizofrenia, entre otros.
- **Tasas de suicidio:** Número de suicidios por cada 100,000 habitantes, que puede reflejar problemas de salud mental en una comunidad.
- **Niveles de estrés:** Evaluaciones que midan el estrés percibido en diferentes contextos.

Apoyo social: Grado de apoyo social percibido y su impacto en el bienestar mental

1.2.1.5. Salud mental en jóvenes

Conforme a lo descrito por Mendoza et al (2025) la salud mental en los jóvenes constituye un elemento esencial para su desarrollo integral, dado que esta influye en la manera en que perciben el mundo, se relacionan con sus pares y afrontan los desafíos de la vida cotidiana, pues durante la adolescencia y la juventud temprana, ocurren numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden desencadenar un incremento en la vulnerabilidad emocional, es así que, la transición hacia la vida adulta implica, además, asumir responsabilidades académicas, laborales y personales que, de no gestionarse adecuadamente, pueden derivar en sentimientos de inseguridad, estrés crónico o baja autoestima.

Por otro lado, de acuerdo con Bardales et al.(2023), se enfatiza que las presiones académicas y las expectativas familiares y sociales suelen ser factores determinantes en el bienestar psicológico de los jóvenes, pues la competitividad en los espacios educativos, la incertidumbre sobre el futuro profesional y la exigencia por el éxito pueden generar un estado constante de alerta y ansiedad, cabe mencionar que estas situaciones, al reproducirse de

manera prolongada, pueden conducir a trastornos del estado de ánimo, dificultades de concentración o incluso síntomas depresivos, es así que, resulta fundamental promover ambientes que permitan el aprendizaje colaborativo, el apoyo mutuo y el reconocimiento de logros más allá de las calificaciones.

Por otra parte, la influencia de las redes sociales y la cultura digital tiene un impacto significativo en la salud mental juvenil, pues en concordancia a lo contribuido por Zapata et al. (2024), si bien estos espacios ofrecen oportunidades de conexión y acceso a información, también pueden facilitar la comparación social, el ciberacoso y la exposición a contenidos estresantes o desinformativos, por ello el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la presión por mantener una “imagen perfecta” en línea pueden mermar la autoestima y fomentar la sensación de soledad, a pesar de la aparente hiperconectividad. Es necesario educar en un uso responsable de la tecnología y fomentar habilidades críticas para discernir la información y gestionar el consumo digital.

Finalmente, el fortalecimiento de los recursos internos y externos es clave para la prevención y el afrontamiento de los retos emocionales en la juventud, pues el desarrollo de la resiliencia, la inteligencia emocional, la comunicación asertiva y el autocuidado favorece el equilibrio mental y la capacidad para recuperarse de adversidades, asimismo, el acceso a redes de apoyo familiares, amistosas y comunitarias, junto a servicios de atención psicológica accesibles y libres de estigma, constituye un soporte imprescindible (Tobón et al., 2013).

1.2.3 Factores de riesgo en la salud mental

1.2.3.1. Descripción de los factores de riesgo

Acorde a Vargas (2021) los factores de riesgo en la salud mental son condiciones o circunstancias que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle trastornos psicológicos o emocionales a lo largo de su vida, estos pueden ser de origen biológico,

psicológico, social o ambiental, y no actúan de forma aislada, sino que suelen interactuar entre sí, agravando los efectos negativos sobre el bienestar emocional, la exposición constante a situaciones estresantes, como la violencia, el abuso, la pobreza extrema, el desempleo, el abandono o el rechazo social, puede afectar significativamente la estabilidad mental, especialmente si se presentan desde etapas tempranas de desarrollo.

En el ámbito familiar y social, la falta de apoyo afectivo, las relaciones conflictivas, la sobreexigencia, así como la carencia de comunicación y comprensión, se constituyen en entornos desfavorables que deterioran la salud mental, del mismo modo, factores individuales como baja autoestima, dificultades en la gestión emocional, consumo de sustancias psicoactivas o antecedentes personales o familiares de enfermedades mentales también contribuyen a un mayor riesgo, a ello se suman las presiones del entorno moderno, como el exceso de información, la hiperconectividad digital y las exigencias sociales o laborales (León et al., 2023).

Además, existen condiciones estructurales que agravan estos factores, como la falta de acceso a servicios de salud mental, los estigmas culturales, la discriminación y la escasez de políticas públicas efectivas, pues conforme a Castelo et al. (2023) estas limitaciones dificultan la identificación temprana y el tratamiento adecuado de los trastornos mentales, lo que puede derivar en cuadros crónicos o severos, por ello, la comprensión y atención de los factores de riesgo resulta crucial para diseñar estrategias de prevención y promoción de una salud mental integral y equitativa.

Los factores de riesgo en la salud mental son condiciones que incrementan la probabilidad de que una persona experimente algún tipo de trastorno emocional o psicológico, puesto que estos factores pueden surgir en distintos contextos y momentos de la vida, y su impacto se intensifica cuando se presentan simultáneamente o de forma prolongada, dado que al identificar estos elementos permite anticipar problemas y diseñar

estrategias preventivas que fortalezcan el bienestar mental, es así que dentro de los más comunes se encuentran (Carreón et al., 2024):

- Antecedentes familiares de enfermedades mentales.
- Experiencias traumáticas (abuso, violencia, abandono).
- Consumo de sustancias psicoactivas.
- Pobreza y exclusión social.
- Estrés crónico y sobrecarga emocional.
- Problemas familiares o falta de apoyo afectivo.
- Dificultades en la gestión de emociones.
- Discriminación, estigmatización y aislamiento social.
- Acceso limitado a servicios de salud mental.
- Exigencias excesivas del entorno (académicas, laborales o sociales).

En la actualidad, los jóvenes universitarios corren el riesgo de experimentar ansiedad debido a las múltiples demandas del entorno académico, lo cual afecta su bienestar físico, emocional y social, pues los estudiantes universitarios pueden experimentar ansiedad como una respuesta compleja frente a la posibilidad de fracasar, así como a la evaluación de su aprendizaje y la resolución de problemas, entre otras circunstancias.

1.2.3.1. Categorización de los factores de riesgo

En correspondencia a lo descrito por Haquin et al. (2024a) los factores de riesgo en salud mental son todas aquellas condiciones, situaciones o características que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle trastornos mentales o emocionales, es así que estos, no solamente actúan de manera aislada, sino que además interactúan entre sí, proporcionando contextos de vulnerabilidad que pueden afectar negativamente el bienestar psicológico, cabe resaltar que, estos pueden estar presentes en cualquier etapa de la vida y,

por lo general, son el resultado de una combinación de variables biológicas, sociales, emocionales y ambientales.

Conforme a Jiménez et al.(2023) su influencia suele ser acumulativa, es decir, mientras más factores estén presentes, mayor es la posibilidad de que el individuo vea afectado su bienestar mental, ante ello, es importante comprender que estos no actúan de manera aislada, sino que se relacionan e interactúan entre sí, generando eventos que pueden limitar las capacidades personales para enfrentar el estrés, tomar decisiones adecuadas o mantener relaciones saludables.

De ahí la importancia de identificarlos y clasificarlos para poder intervenir de forma oportuna, desarrollando estrategias que disminuyan su impacto y promuevan entornos que favorezcan el equilibrio psicológico, pues según las directrices de Gambini et al. (2024) para comprender mejor su influencia, es fundamental categorizar estos factores según el ámbito del que provienen, conforme a lo mencionado por el autor mencionado, dentro de estos factores de riesgo, se han evidenciado diferentes categorías, dentro de ellas se describen las principales categorías en que se clasifican e influyen estos factores:

Individuales

Estos factores están relacionados con aspectos propios del sujeto, como la baja autoestima, la dificultad para regular emociones, escasa resiliencia, historial de traumas o antecedentes de trastornos mentales, estos elementos afectan la percepción personal de eficacia, aumentan la autocrítica y dificultan la adaptación frente a desafíos emocionales o sociales, generando una sensación persistente de insuficiencia o vulnerabilidad.

Familiares

Se derivan de relaciones disfuncionales en el entorno inmediato del hogar, como la presencia de violencia intrafamiliar, abandono emocional, negligencia, comunicación conflictiva o falta de apoyo afectivo, es así que estas dinámicas afectan la construcción de un

apego seguro, lo que interfiere en el desarrollo emocional, la confianza en los vínculos y la capacidad para manejar el estrés interpersonal.

Colectivos

Engloban las presiones sociales que el individuo enfrenta en espacios de interacción más amplios, pues el acoso, la exclusión social, la discriminación o las relaciones conflictivas generan aislamiento, miedo y sensación de no pertenencia, por ende estos factores deterioran el sentido de comunidad, incrementan la inseguridad personal y fomentan la aparición de síntomas como ansiedad social o retraimiento emocional.

Institucionales

Se vinculan a condiciones presentes en los entornos formales como la escuela, universidad o trabajo, la sobrecarga de tareas, la falta de recursos psicoeducativos, la escasa atención a la salud mental y la ausencia de políticas inclusivas impactan negativamente en el bienestar psicológico del individuo, estos ambientes restrictivos aumentan el agotamiento emocional, la frustración y la sensación de abandono institucional.

Biológicos o genéticos

Incluyen predisposiciones heredadas o condiciones neurológicas que influyen en la estabilidad emocional, dado que la existencia de antecedentes familiares con patologías mentales, alteraciones en neurotransmisores o trastornos del desarrollo pueden predisponer a una mayor sensibilidad al estrés o dificultad para mantener un equilibrio psicológico ante situaciones adversas.

Socioculturales

Hacen referencia al peso de las creencias, normas y valores impuestos por la cultura en la que el individuo se desarrolla, estigmas relacionados con la salud mental, mandatos sociales restrictivos y roles de género rígidos pueden impedir la expresión emocional, el

acceso a ayuda profesional y fomentar la represión de malestares internos, afectando el bienestar general.

Económicos

Esta categoría se refiere a condiciones materiales como bajos ingresos, inseguridad alimentaria, desempleo, dificultades para acceder a servicios básicos y falta de oportunidades. Estas carencias económicas se traducen en altos niveles de estrés crónico, desesperanza y ansiedad, al limitar las posibilidades de satisfacer necesidades esenciales para el equilibrio físico y emocional.

Acorde a lo descrito, se destaca que estos factores se influyen en la salud mental permite abordar este fenómeno de manera más completa y contextualizada, no se trata únicamente de aspectos individuales, sino de una red de dimensiones sociales, biológicas, económicas y educativas que interactúan entre sí.

1.2.3.2. Consecuencias de los factores de riesgo

Las consecuencias derivadas de los factores de riesgo asociados a la salud mental pueden manifestarse de manera progresiva y afectar distintos ámbitos del funcionamiento humano, por lo general cuando estos síntomas se sostienen en el tiempo sin intervención adecuada, pueden convertirse en trastornos más severos, interfiriendo directamente en el bienestar emocional y la estabilidad mental del individuo, además, la exposición continua a situaciones estresantes o ambientes desfavorables incrementa la vulnerabilidad frente a crisis personales y deterioro del equilibrio psicosocial. A nivel psicológico, estos factores suelen desencadenar síntomas tales como:

Ansiedad

Diagnosticada a tiempo permite que los seres humanos, profesionales de la salud y padres estén en alerta ayudando a realizar actividades y trabajos de manera eficiente,

fortalecer y promover los ánimos y el disfrute de la existencia, alternando con aprendizajes significativos para adaptarse a las necesidades y a realizar actividades en la vida diaria, además la ansiedad, al ser una de las emociones más comunes y universales, se manifiesta como una reacción de tensión sin una causa claramente definida, a diferencia del miedo, que es más específico, pues cuando estas problemáticas se presentan la relación con el estudiante los cambios pueden ser diferenciados, además de desarrollar una fuente de parámetros que ayuden a indicar su concentración total durante su enfoque personal (Morales et al., 2020).

Depresión

La depresión es una enfermedad recurrente, frecuentemente crónica y que requiere un tratamiento a largo plazo, el término “depresión” surgió a mediados del siglo XIX, para referirse a una alteración primaria de las emociones cuyos rasgos más sobresalientes reflejaban menoscabo, inhibición y deterioro funcional (Morales et al., 2020).

Estrés

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona, esto provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, en este contexto, el estrés surge de la percepción de amenaza hacia el bienestar personal; específicamente, el estrés académico se relaciona con las exigencias, desafíos y comportamientos demandantes asociados con la resolución de problemas en el ámbito de los estudios (Morales et al., 2020).

Por otra parte, en el plano social y funcional, estas consecuencias pueden expresarse en la disminución del rendimiento académico o laboral, dificultades en las relaciones interpersonales, aislamiento social y en algunos casos, en comportamientos autodestructivos, dado que la falta de redes de apoyo, el estigma, y la poca accesibilidad a servicios de atención

agravan aún más estas consecuencias, reduciendo las oportunidades de una recuperación oportuna, por tanto, es esencial identificar y atender de manera preventiva estos factores de riesgo, no solo para evitar sus repercusiones, sino también para promover una cultura de cuidado integral de la salud mental.

1.2.4. Factores de protección en la salud mental

1.2.4. Conceptualización factores de protección

Según Márquez & Pérez (2019), los factores de protección en salud mental son aquellas condiciones, características o recursos que disminuyen la probabilidad de que una persona desarrolle trastornos mentales, aun estando expuesta a situaciones adversas, estos actúan como un escudo ante los riesgos psicosociales y ayudan a mantener el equilibrio emocional, fortaleciendo la resiliencia y el afrontamiento positivo frente a las dificultades, dentro de estos factores no solo previenen la aparición de problemas, sino que también favorecen el desarrollo de una vida mentalmente saludable.

Entre los factores de protección más relevantes se encuentran el apoyo familiar, la estabilidad emocional, la autoestima positiva, el acceso a servicios de salud mental, así como las habilidades sociales y de resolución de conflictos, pues la existencia de redes de apoyo, tanto formales como informales, permite a las personas enfrentar con mayor éxito situaciones de estrés o crisis. Además, una educación adecuada en inteligencia emocional y hábitos de vida saludables contribuyen significativamente al bienestar psicológico (Demontigny et al., 2020).

Por su parte, Gómez (2018) promover estos factores desde una edad temprana, en los distintos contextos donde se desenvuelve el individuo (familiar, educativo, laboral y comunitario), resulta esencial para prevenir posibles alteraciones mentales. Invertir en programas de promoción y prevención, fomentar ambientes sanos y seguros, y garantizar el

acceso a una atención integral, son estrategias clave para reforzar la salud mental a lo largo del ciclo vital.

1.2.4.1. Tipos de factores de protección en la salud mental

De acuerdo al criterio de Márquez & Pérez (2019), los factores de protección en la salud mental se entienden como aquellos elementos, condiciones o características presentes en la vida de una persona que fortalecen su bienestar psicológico y disminuyen la probabilidad de desarrollar trastornos mentales ante situaciones adversas, estos factores no eliminan los riesgos, pero sí actúan como barreras que permiten una mejor adaptación frente a los desafíos de la vida diaria, como el estrés, los conflictos interpersonales o las dificultades académicas.

Estos elementos pueden ser tanto internos como externos, pues a nivel interno, incluyen aspectos como una autoestima saludable, habilidades para resolver problemas, autocontrol emocional y capacidad de resiliencia, en cuanto a los factores externos, se destacan las relaciones familiares positivas, el apoyo social, la pertenencia a una comunidad solidaria, y la existencia de políticas educativas y sociales que promuevan el bienestar emocional. La combinación de estos factores puede marcar una diferencia significativa en la estabilidad mental de una persona (Haukin et al., 2024b).

Además, es importante resaltar que los factores de protección no son estáticos; pueden desarrollarse, fortalecerse o incluso debilitarse a lo largo del tiempo, según el contexto en el que se encuentre el individuo, pues según Cáceres & González (2022) en el caso de los estudiantes universitarios, contar con redes de apoyo, acceso a servicios de salud mental, y un entorno académico saludable son aspectos fundamentales que favorecen su adaptación y crecimiento personal, mitigando los efectos negativos de los factores de riesgo.

1.2.4.2. Categorización de los factores de protección

Los factores de protección en la salud mental pueden clasificarse en diferentes tipos, dependiendo del entorno en el que se desarrollan y de la función que cumplen, estos elementos ayudan a reducir el impacto de situaciones estresantes, fortalecen la capacidad de afrontamiento y previenen la aparición de trastornos mentales, en el ámbito universitario, estos factores adquieren una relevancia especial, ya que los estudiantes se enfrentan a diversas exigencias académicas, sociales y personales, dentro de los tipos de factores de protección en la salud mental (Márquez & Pérez, 2019):

- Factores individuales: Se refieren a características personales que permiten al individuo adaptarse mejor a situaciones difíciles. Incluyen la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional, las habilidades sociales, la motivación, la capacidad de resolución de conflictos, el pensamiento positivo y el autocontrol.
- Factores familiares: El entorno familiar actúa como una red primaria de contención, pues el apoyo emocional, la comunicación efectiva, el vínculo afectivo estable y el acompañamiento en decisiones importantes son clave para fortalecer la salud mental del estudiante.
- Factores sociales: Incluyen el apoyo de amigos, compañeros, docentes y otras figuras significativas, pues en entorno social positivo, con relaciones sanas y redes de apoyo, brinda confianza y reduce el sentimiento de aislamiento o incomprendición.
- Factores colectivos: Comprenden la participación activa en grupos organizados, asociaciones estudiantiles, actividades culturales o deportivas, y espacios de expresión e identidad compartida, cabe resaltar que, estos logran fortalecer el sentido de pertenencia, la colaboración y la construcción de lazos solidarios, que funcionan como soporte emocional y protector frente a situaciones adversas.

- Factores institucionales o comunitarios: Se relacionan con el acceso a servicios de salud mental, programas de promoción del bienestar, recursos académicos adecuados, políticas inclusivas, orientación psicológica en las universidades y entornos educativos que promuevan un clima de respeto y empatía.

1.2.4.3. Importancia de los factores protectores en la etapa universitaria

Durante la etapa universitaria, los jóvenes se enfrentan a múltiples retos personales, académicos y sociales que pueden influir significativamente en su bienestar emocional, es un período marcado por la transición hacia la vida adulta, donde se toman decisiones importantes sobre el futuro, se experimenta una mayor independencia y se enfrentan presiones relacionadas con el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y las expectativas familiares, pues en este contexto, los factores protectores juegan un papel crucial para prevenir el deterioro de la salud mental y promover una experiencia universitaria más equilibrada (Zapata et al., 2024).

Conforme a Castillo et al. (2025) uno de los factores más relevantes en este período es el apoyo social, especialmente el que proviene de la familia, amigos y docentes dado que el contar con una red de apoyo sólida permite que el estudiante se sienta acompañado, comprendido y motivado, lo que puede reducir significativamente el estrés y la ansiedad, asimismo, la creación de vínculos positivos dentro del entorno universitario favorece el sentido de pertenencia, lo cual es fundamental para el desarrollo de la autoestima y la seguridad personal en esta etapa de cambio constante.

Además del apoyo social, otras habilidades personales como la inteligencia emocional, la resiliencia y la capacidad de autorregulación son factores protectores clave, estas capacidades permiten a los estudiantes manejar mejor la presión académica, resolver conflictos de manera asertiva y adaptarse a situaciones difíciles sin que su salud mental se

vea afectada de forma grave pues el fomentar estas competencias desde los primeros semestres puede ayudar a prevenir episodios de ansiedad, depresión o desmotivación (Castro et al., 2022).

1.2.5. Intervención comunitaria en estudiantes universitarios

De acuerdo al criterio de Gómez, (2018) la intervención dentro de la comunidad universitaria requiere un enfoque integral y participativo, pues conforme a ello, es de suma importancia que las acciones se desarrolle en conjunto con los diferentes actores de la comunidad educativa, como estudiantes, docentes, personal administrativo y profesionales de la salud mental, pues esto permite identificar necesidades específicas y diseñar estrategias que respondan de manera efectiva a los problemas emocionales y psicológicos presentes.

Es así que, una de las principales estrategias es la implementación de programas preventivos que incluyan talleres y actividades orientadas al manejo del estrés, la ansiedad, la depresión y otros factores que afectan el bienestar emocional, en este sentido, conforme a Perales (2019), estos espacios deben promover habilidades como la resiliencia, la inteligencia emocional y la comunicación asertiva, herramientas que facilitan la adaptación ante situaciones adversas y fomentan un ambiente saludable dentro del campus universitario.

Además, es importante facilitar el acceso a servicios de apoyo psicológico que sean accesibles y confidenciales, con profesionales capacitados para atender las diversas problemáticas de salud mental que enfrentan los estudiantes, puesto que, la existencia de un equipo interdisciplinario dentro de las universidades, que brinde acompañamiento continuo, permite detectar a tiempo las dificultades y ofrecer intervenciones oportunas que eviten el deterioro emocional y académico (Organización Mundial de la Salud., 2021).

Finalmente, promover una cultura universitaria inclusiva y libre de estigma es vital para que los estudiantes se sientan seguros y apoyados al buscar ayuda, según las pautas de

Herrera (2022), las campañas de sensibilización y actividades que visibilicen la importancia de la salud mental son fundamentales para poder de alguna manera derribar prejuicios y a generar un entorno de respeto, empatía y solidaridad.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

En el siguiente apartado, se presenta la correspondiente a la metodología utilizada en la investigación, determinada por enfoque, tipo y diseño del estudio, así como la población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos empleados, cabe resaltar que, la metodología seleccionada permite abordar de forma sistemática el problema planteado, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, para así poder dar con el cumplimiento de los objetivos ya expuestos.

2.1. Enfoque de investigación

La presente investigación es de tipo cualitativa, el cual, según Otero (2018), se orienta a la comprensión profunda de fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes, en este contexto, se ha optado por el enfoque fenomenológico, el cual, de acuerdo con los autores mencionados, busca explorar cómo los individuos experimentan y dan sentido a una situación vivida, cabe mencionar que, enfoque resulta pertinente para abordar la salud mental en estudiantes universitarios, ya que permite acceder a sus percepciones, emociones, y formas de interpretación sobre sus experiencias en el entorno académico.

Acorde a lo mencionado, es de suma importancia enfatizar que, dentro este enfoque, se valora el contexto donde se desarrolla el fenómeno, así como las voces y vivencias de los participantes, lo cual permite captar la complejidad de sus realidades, pues la salud mental, al ser una dimensión íntimamente ligada a factores individuales, familiares, sociales e institucionales, requiere ser analizada desde una perspectiva integradora y comprensiva, que reconozca la diversidad de experiencias y los matices personales que caracterizan a cada estudiante.

2.2. Tipo de investigación

Se destaca que el tipo de investigación adoptado es descriptivo y exploratorio, dado que responde a la necesidad de comprender y caracterizar un fenómeno que, aunque presente

en la realidad universitaria, no ha sido suficientemente analizado en profundidad, pues según lo dictaminado por Guevara (2022) la investigación descriptiva tiene como propósito observar, registrar, analizar e interpretar situaciones tal y como ocurren, sin alterar su contexto, en este caso, se busca ofrecer una visión clara de las experiencias y condiciones relacionadas con la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente en cuanto a los factores de riesgo y protección que inciden en su bienestar psicológico.

Al mismo tiempo, el enfoque exploratorio permite abrir camino en un campo aún poco documentado desde la vivencia directa de los protagonistas, en ese sentido, la salud mental en el contexto académico, y particularmente en el estudiantado universitario, requiere ser explorada desde sus múltiples dimensiones, con el fin de identificar patrones, condiciones contextuales y aspectos que permitan plantear futuras intervenciones, así, este estudio no solo describe, sino que también explora con profundidad el fenómeno, atendiendo a su particularidad y complejidad dentro del entorno educativo.

2.3. Diseño de investigación

En base a lo descrito anteriormente, se destaca que el diseño de investigación adoptado es no experimental, puesto que, según lo definido por Rodríguez & Pérez (2017) tipo de diseño se caracteriza por la observación y recopilación de datos tal como se presentan en su contexto natural, sin manipular deliberadamente las variables, el cual busca comprender a profundidad las experiencias vividas por los estudiantes universitarios en relación con su salud mental, ante ello, se destaca que este diseño permite una exploración rica y detallada de los significados que los participantes atribuyen a sus vivencias, respetando la autenticidad de sus testimonios sin intervenir en su entorno, lo que favorece una interpretación más genuina del fenómeno estudiado.

2.4. Población y muestra

2.4.1. Población

En base a las pautas de Feria et al. (2020) la población se refiere al conjunto de personas que constituyen el objeto de análisis en una investigación, y que comparten características comunes relevantes al fenómeno que se desea comprender, esta puede estar conformada por individuos, instituciones, eventos u otras unidades de análisis, dependiendo de los objetivos del estudio, cabe resaltar que, definir adecuadamente la población permite enfocar con precisión el proceso investigativo y delimitar el alcance de los hallazgos, garantizando así su pertinencia y coherencia metodológica.

En concordancia con lo señalado, la población de la presente investigación estuvo conformada por los estudiantes de la carrera de SMCIC022, integrada por un total de 565 estudiantes, de los cuales 402 son hombres y 163 mujeres, estos estudiantes forman parte del entorno educativo de una institución universitaria en donde se han evidenciado problemáticas relacionadas con la salud mental, no obstante, al tratarse de una investigación de enfoque cualitativo, de tipo fenomenológico, transversal y exploratorio, no se utiliza el concepto tradicional de “porcentaje de población” para determinar el tamaño de la muestra, pues en su lugar, se considera la representatividad de los participantes en términos de profundidad, riqueza informativa y relevancia en relación con el fenómeno estudiado.

2.4.2. Muestra

Para llevar a cabo el estudio se empleó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, en donde se seleccionaron participantes clave que estuvieran disponibles y que pudieran proporcionar información relevante y detallada sobre el fenómeno estudiado, esta selección priorizó la voluntariedad y el interés individual, buscando asegurar que los participantes tuvieran una experiencia significativa respecto a la salud mental en el contexto

universitario, así, se incluyeron principalmente a representantes estudiantiles de cada nivel de la carrera, quienes cumplieron con los criterios establecidos para la investigación.

Cabe mencionar que, en esta investigación se toma en consideración la cantidad de participantes por actividad a las que voluntariamente los estudiantes decidieron participar, además para garantizar el anonimato, se codificaron sus datos del 01 al 39, siguiendo la secuencia en que los primeros treinta códigos correspondieron a los grupos focales (Ej. Grupo Focal, Participante 015) y los nueve restantes a las entrevistas (Ej. Entrevista, Participante 031).

Adicionalmente, se realizó una observación no participante en diferentes espacios académicos y sociales, lo que permitió captar comportamientos, interacciones y expresiones espontáneas relacionadas con el estado emocional y las dinámicas psicosociales de los estudiantes, pues como complemento, se sostuvieron conversaciones informales con seis estudiantes, quienes, sin la presión de un guion estructurado, compartieron de manera voluntaria y natural aspectos relevantes sobre su experiencia personal durante y después del confinamiento, es necesario mencionar que estas entrevistas informales, aunque no grabadas formalmente, proporcionaron información valiosa y coherente con los hallazgos obtenidos en los grupos focales y entrevistas estructuradas, contribuyendo a enriquecer la comprensión del entorno vivido por los participantes.

Tabla 1. Población de la investigación

Actividades	Participantes claves
Entrevista semiestructurada a profundidad	9 estudiantes participantes
Grupos focales	4 grupos focales el primer y tercer grupo con 6 participantes, el segundo con 8, y el cuarto con 10.
Observación entrevistas informales	6 personas
Elaboración propia.	

Criterios de inclusión

- Ser estudiante entre primer y octavo semestre de la carrera de SMCIC022
- Ser mayor de edad.
- Tener disposición voluntariamente en participar en la investigación.
- Proporcionar respuestas completas y precisas en las entrevistas a realizar.
- Estar dispuesto a asistir a las actividades que se puedan realizar

Criterios de exclusión

- No ser estudiante perteneciente a SMCIC022
- No dar consentimiento para participar en la investigación.
- Proporcionar respuestas incompletas o poco precisas en las entrevistas.
- No estar dispuesto a participar en la recopilación de datos en el momento programado.
- Sujetos de sexo masculino y femenino menores de 18 años.

2.5. Procedimientos de la investigación

En primera instancia se coordinó una reunión formal con las autoridades de la carrera SMCIC022 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), pues en este encuentro, se les informó sobre el desarrollo del proyecto de investigación que se lleva a cabo en la carrera, destacando los objetivos generales y específicos, así como el enfoque en la salud mental de los estudiantes, ya que lo que buscó es obtener su aprobación y apoyo, garantizando la colaboración y facilidades para la implementación del estudio

El desarrollo de la investigación comenzó con una planificación detallada para garantizar una organización adecuada en cada fase del proyecto. Inicialmente, se elaboró un cronograma semanal para la observación, ajustado a la disponibilidad de tiempo, la cual generalmente era llevada a cabo en horario vespertino tras las clases regulares, pues durante la fase de observación, se emplearon tanto técnicas de observación participante como no participante, además se utilizaron hojas de registro para anotar información relevante en

tiempo real, la cual posteriormente se sistematizaba en la ficha de observación diseñada para documentar de manera estructurada los hallazgos en términos de interacciones, dinámicas y factores psicosociales.

Una vez finalizada esta fase inicial de observación no participativa, se realiza un acercamiento formal con las autoridades correspondientes para socializar los objetivos y el alcance del proyecto, fortaleciendo así la colaboración institucional, posteriormente, se llevaron a cabo grupos focales y entrevistas individuales, pues previo a estas actividades, se elaboró un guion estructurado por bloques temáticos, diseñado en función de las problemáticas identificadas y los aspectos clave relacionados con la salud mental de los estudiantes, lo que permitió abordar áreas específicas de interés, como estrés académico, relaciones interpersonales y dinámicas dentro de la carrera.

Para los grupos focales, se seleccionaron participantes representativos considerando diversidad en términos de nivel académico y género, este criterio permitió evidenciar diferencias significativas en las percepciones y prioridades de estudiantes de niveles iniciales frente a los de niveles avanzados, pues antes de cada sesión, se socializó el proyecto y se explicó el consentimiento informado, asegurando la comprensión y el acuerdo voluntario de los participantes, además se les explicó a los participantes que si ya no querían ser parte de esta investigación también se les dio a conocer el consentimiento informado de revocatoria, en el cual se pueden desvincular de la investigación cuando ellos quieran. En colaboración con el director de carrera, se gestionó el uso de un aula para llevar a cabo estas actividades de manera adecuada y cómoda, ante ello las entrevistas, por su parte, se realizan de forma presencial, en donde las fechas y horarios se fijaron en función de la disponibilidad de los informantes seleccionados, garantizando un ambiente de confianza y comodidad para profundizar en sus experiencias y percepciones sobre las problemáticas abordadas, cabe mencionar que cada aspecto antes mencionado, permite recopilar información representativa,

estableciendo una base sólida para el análisis de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes y las dinámicas presentes en la carrera

2.6. Definición de las variables

Tabla 2. *Operacionalización de las variables*

Variable	Definición teórica	Dimensión	Indicador	Instrumentos
Salud mental	La salud mental para tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona en las actividades recreacionales, en el contacto diario con los demás y en general en la comunidad (Castro et al., 2022).	Psicológica	Equilibrio entre las áreas de la vida	Ficha de observación Entrevista semiestructurada y grupo focal
		Emocional	Frecuencia de emociones positivas Identificar, entender y expresar emociones adecuadamente.	
		Social	Control de emociones como la ira, la tristeza o la ansiedad Redes de apoyo Sentirse parte de un grupo o comunidad que brinda apoyo. interactuar de manera efectiva y resolver conflictos	
Factores de riesgos	Los factores de riesgo en salud mental son condiciones, características o circunstancias que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle un trastorno mental o experimente dificultades emocionales, estos factores pueden ser biológicos, psicológicos, sociales o ambientales y suelen interactuar de manera compleja, es de importancia agregar información relevante dirigida a la población universitaria sobre la escasa participación de jóvenes en actividades de recreación, la presencia de altos niveles de estrés, y la vulnerabilidad asociada a bajo nivel socioeconómico y a variables propias del contexto regional, así mismo, la relación que tienen con su círculo familia y como está influye de manera negativa en ellos, la etnia también considerada como un factor de riesgo para	Psicológica	Dificultad para afrontar situaciones difíciles de forma efectiva Autoimagen negativa y falta de confianza en las capacidades personales Sensación de vacío existencial o falta de motivación para alcanzar metas.	Ficha de observación, Entrevista semiestructurada y grupo focal
		Emocional	Falta de habilidades para comunicar adecuadamente los sentimientos a los demás Predominio de sentimientos de miedo, desesperanza o tristeza persistente. No gestionar emociones intensas como la ira, la tristeza o la ansiedad.	
		Social	Entorno académico adverso Evitar interacciones sociales o tener pocas relaciones significativas Ausencia de una red de personas que brinden respaldo emocional	

Factores de protección	<p>estudiantes de otros lugares, existiendo un choque cultural que muchas veces pueden dirigirse a una acción de exclusión (Bejarano & Lozano, 2022).</p> <p>Los factores de protección en la salud mental son aquellas condiciones, características o recursos que ayudan a las personas a mantener su bienestar emocional y psicológico, y que pueden reducir el riesgo de desarrollar trastornos mentales.</p> <p>A estos factores de protección en el ámbito universitario sería la cohesión grupal, el sentirse pertenecientes a dicho contexto, las redes de apoyo (amigos, compañeros de curso y familiares) (Márquez & Pérez, 2019).</p>			
	Física	Psicológica	Emocional	
	Física	Falta de actividad física, que afecta tanto el bienestar físico como mental Dormir de manera inadecuada o tener un sueño interrumpido Condiciones médicas que interfieren con el bienestar mental Capacidad para enfrentar desafíos de manera efectiva	Búsqueda activa de aprendizaje y mejora persona Alta autoestima Capacidad para recuperarse de situaciones emocionalmente difíciles y adaptarse a cambios. Comunicar sentimientos de manera clara y efectiva a los demás.	
	Social		Relaciones familiares fuertes Tener relaciones significativas y de confianza con amigos, familiares y compañeros. Vínculos con personas que aportan apoyo, respeto y afecto. Regulación en actividad física que promueva tanto la salud física como el bienestar mental.	
	Física		Mantener una rutina de sueño adecuada Dieta equilibrada que favorezca un buen estado físico y emocional	Ficha de observación, Entrevista semiestructurada y grupo focal

Elaboración propia.

2.7. Descripción de métodos, técnicas e instrumentos

Para la presente investigación se emplearon diversas técnicas cualitativas de recolección y análisis de información, cuidadosamente seleccionadas para asegurar la validez, confiabilidad y pertinencia de los datos, pues todas las actividades se realizaron de forma presencial, lo que favoreció el contacto directo con los participantes y permitió captar aspectos significativos de su experiencia personal. Las principales técnicas aplicadas fueron:

- Observación participante y no participante: Se efectuó un seguimiento sistemático a los estudiantes en sus espacios cotidianos dentro de la universidad, pues esta técnica permitió captar comportamientos, dinámicas interpersonales y actitudes relevantes relacionadas con su salud mental, además la observación se desarrolló durante varias semanas, generando insumos valiosos para la identificación inicial de factores de riesgo psicosocial.
- Grupos focales: Se organizaron cuatro grupos focales, con composición diversa para garantizar representatividad por género, semestre y trayectoria académica, pues los grupos se integraron de la siguiente manera: el primer y tercer grupo con 6 participantes, el segundo con 8, y el cuarto con 10, dado que las sesiones fueron moderadas por la investigadora, permitiendo una exploración profunda de los temas previamente identificados, mediante la interacción y el debate entre pares, esta técnica facilitó la obtención de perspectivas colectivas sobre el impacto del estrés académico y otras problemáticas relevantes.
- Entrevistas semiestructuradas: Se llevaron a cabo 9 entrevistas con estudiantes seleccionados de distintos niveles académicos, cada entrevista tuvo una duración aproximada de 40 minutos y fue grabada con el consentimiento informado de los participantes, el guion incluyó tres bloques: preguntas abiertas para explorar experiencias personales; preguntas concretas para identificar datos específicos; y

preguntas focalizadas sobre los factores previamente detectados. Esta técnica permitió una comprensión individualizada de las vivencias estudiantiles relacionadas con la salud mental, el bienestar emocional y las presiones académicas.

Se emplearon instrumentos adaptados y diseñados específicamente para este estudio, siguiendo criterios de pertinencia contextual, claridad lingüística y alineación con los objetivos de investigación. Los instrumentos fueron validados previamente por expertos y actualizados conforme al contexto nacional universitario.

2.8. Descripción de los métodos estadísticos y tratamiento de los datos

Dado el carácter cualitativo del estudio, el tratamiento de los datos se centró en el análisis de contenido. Se estableció un proceso de codificación abierto, axial y selectivo, que permitió identificar patrones, categorías emergentes y relaciones significativas entre los datos. La información obtenida fue transcrita íntegramente, organizada temáticamente y analizada manualmente, respetando la lógica interpretativa de la investigación cualitativa, pues el análisis se complementó con una triangulación metodológica entre los datos obtenidos por observación, entrevistas y grupos focales, lo que fortaleció la validez interna del estudio y permitió una interpretación más rica y contextualizada de los hallazgos.

2.9. Validez de la investigación

La validez cualitativa del estudio se garantizó mediante la triangulación de técnicas, que incluyó observación, entrevistas semiestructuradas, grupos focales y el método de jerarquización de prioridades, esta estrategia permitió comparar, contrastar y enriquecer la información desde diversas fuentes y perspectivas, además, se aplicó la devolución de resultados preliminares a los participantes (validación por miembros), quienes tuvieron la oportunidad de confirmar o matizar las interpretaciones realizadas por la investigadora, asegurando la credibilidad y coherencia con su experiencia vivida.

Para esto, se utilizó el método de Diagnóstico de Necesidades y Recursos (DNR), el cual permitió abordar de manera sistemática las limitaciones al momento de establecer prioridades en diagnósticos de salud, pues a través del uso de la matriz de prioridades, se evaluaron criterios como la magnitud del problema, la urgencia de solución y los recursos disponibles para su abordaje, para llevar a cabo este proceso, se trabajó con una muestra de 20 estudiantes, quienes participaron activamente en la identificación y valoración de las principales problemáticas que afectan su salud mental, cabe mencionar que los resultados obtenidos permitieron jerarquizar los factores más relevantes, lo que facilitó el diseño de estrategias específicas orientadas a atender las necesidades identificadas en esta población universitaria:

Tabla 3. *Priorización de problemáticas identificadas según el Método DNR (Diagnóstico de Necesidades y Recursos)*

Problemáticas identificadas	Dimensión	Necesidad	Recursos	Total
• Estrés académico	20	20	15	55
• Deserción estudiantil	15	15	10	40
• Pérdida de materias	15	15	10	40
• Consumo de alcohol	15	10	10	35
• Deshonestidad académica	15	15	0	30

Este proceso contribuyó a fortalecer la consistencia interpretativa del estudio, minimizando sesgos y destacando patrones comunes, divergencias y nuevos hallazgos en relación con los factores de riesgo como el estrés académico, la sobrecarga laboral, la deserción estudiantil y la salud emocional.

2.10. Manejo de datos

Los datos recolectados fueron registrados en diversos formatos: fichas de observación, notas de campo detalladas, grabaciones de audio, y formularios impresos correspondientes a entrevistas y grupos focales, es así que toda la información fue almacenada en una base de datos electrónica protegida, y los registros físicos se conservaron en un lugar seguro, con acceso restringido, la investigadora principal asumió la responsabilidad del ingreso, organización y análisis de los datos. solo ella y el equipo autorizado participaron en este proceso, garantizando la confidencialidad de la información, se utilizó codificación alfanumérica para preservar el anonimato de los participantes y proteger su identidad (ej. Participante 001).

Cada participante firmó un consentimiento informado, en el que se explicaron claramente los fines del estudio, el tratamiento de sus datos, y sus derechos en cuanto a privacidad y voluntariedad, de esta manera, se cumplió con los estándares éticos y científicos aplicables a investigaciones con seres humanos.

2.11. Consideraciones éticas y de género

Desde el diseño metodológico se incorporaron principios de respeto, equidad y autonomía. Se aplicaron mecanismos de consentimiento libre e informado, garantizando la participación voluntaria de los estudiantes, además se emplearon códigos alfanuméricos para preservar la confidencialidad institucional (SMCIC022) y de los participantes, pues se contemplaron enfoques inclusivos en la redacción y análisis, respetando la autodenominación de género y la diversidad cultural, por ende, la investigación se desarrolló en coherencia con la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, asegurando la protección y uso ético de la información recolectada.

Además, los resultados fueron tratados con rigor científico, resguardando la identidad de los informantes y utilizando su testimonio como fuente primaria de conocimiento, dado que todas las acciones emprendidas estuvieron orientadas a generar conocimiento útil, sin generar daño, estigmatización ni sesgos por razones de género, identidad o condición social.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Análisis de los resultados

Con el objetivo de comprender los factores que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera SMCIC022 de la ULEAM, se reconoce que el entorno académico puede actuar tanto como un espacio de desarrollo personal como de desgaste emocional, pues a partir del análisis de la información recolectada mediante técnicas cualitativas, se identificaron cinco categorías interrelacionadas que explican el impacto multidimensional del ámbito universitario en la salud mental estudiantil:

Es así que, en el nivel individual, los hallazgos reflejan cómo las emociones, actitudes personales y la capacidad de afrontamiento frente al estrés académico condicionan el bienestar emocional; en paralelo, el entorno familiar actúa como una red de apoyo o, en algunos casos, como una fuente de presión que incide directamente en la estabilidad del estudiante, por otro lado, desde el plano institucional, se evidenció que la disponibilidad de recursos de apoyo psicológico, la actitud docente y la infraestructura universitaria desempeñan un papel clave en el acompañamiento emocional del alumnado.

Por su parte, en la dimensión colectiva, el sentido de pertenencia y la calidad de las relaciones interpersonales entre compañeros influye notablemente en el estado anímico y la motivación académica., finalmente, los factores socioeconómicos muestran cómo las limitaciones económicas o la falta de equidad en el acceso a recursos afectan la concentración, dedicación y rendimiento, sumando una carga adicional al estrés académico.

A partir de la información recolectada se pudo identificar los factores de riesgo y protección de los estudiantes de SMCIC022, se pudo evidenciar una serie de problemáticas psicosociales que afecta la salud mental, su desempeño académico y su permanencia en la carrera, en los problemas más frecuentes se identificaron: el estrés académico, el consumo de alcohol, la pérdida de materias, la deshonestidad académica , la deserción estudiantil y conflictos en las relaciones verticales entre estudiantes y docentes. También se identificaron

factores de protección que permiten afrontar estas dificultades, entre las más destacadas se encuentra el apoyo familiar, las redes de apoyo entre compañeros, el acompañamiento docente y la capacidad personal de organizarse y afrontar las dificultades académicas, de tal manera que continuación se presentan las categorías analizadas según las dimensiones con los respectivos verbatims mediante los cuales expresan la percepción de los estudiantes.

3.2 Análisis de las Dimensiones o Categorías

3.2.1. Factores de Riesgo

Categoría Individual

En el ámbito individual, la gestión ineficiente del tiempo constituye uno de los principales factores de riesgo que afecta a los estudiantes universitarios, es así que esta dificultad para planificar y distribuir adecuadamente las actividades académicas, laborales y personales genera una sobrecarga que limita la posibilidad de autocuidado y descanso, además la constante presión por cumplir con todas las responsabilidades produce un desequilibrio que afecta no solo el bienestar físico, sino también el estado emocional y cognitivo del estudiante, pues esta situación las demandas se superponen y no existen estrategias efectivas para el manejo del tiempo, derivando en estrés crónico y agotamiento

“Me cuesta mucho cumplir con todas las tareas y, a veces, no me queda tiempo para descansar ni para hacer ejercicio, lo que me afecta mucho.” (Entrevista, Participante 034)

“Los primeros semestres son suaves, normal, uno al principio no sabe si le gusta la carrera o no. Cayó la pandemia y la situación se puso fea; entonces yo comencé a trabajar y ya no me dio el tiempo para estudiar.” (Entrevista, Participante 033)

“Lo más difícil creo que es la carga de trabajo en ciertos períodos, porque ahí es cuando todo se acumula literalmente, se acumulan los proyectos, exámenes, presentaciones.

“Es en esos momentos cuando se siente que no hay tiempo suficiente para nada, la verdad”

(Entrevista, Participante 037)

Además, la ausencia de rutinas adecuadas se refleja en malos hábitos de sueño y alimentación, los cuales comprometen la capacidad del organismo para mantener su equilibrio interno, afectando directamente el rendimiento académico, pues la privación del sueño y la mala alimentación son señales claras de que las necesidades básicas no se están satisfaciendo, lo que repercute en la concentración, memoria y estado de ánimo, provocando un círculo vicioso de bajo rendimiento y mayor estrés.

“La falta de sueño y una mala alimentación me hacen sentir cansada y con poca energía.” (Grupo focal, participante 006)

“Hay personas que han tenido que pagar lo que ganan en un mes y se quedan sin comer. (Grupo focal, Participante 004)

El cuestionamiento vocacional también representa un importante riesgo, pues la inseguridad respecto a la elección de carrera y las dudas sobre las propias capacidades generan una sensación de insuficiencia que puede socavar la motivación y la confianza, este sentimiento se vincula estrechamente con el desempeño académico y la satisfacción personal, y puede desencadenar episodios de ansiedad y desmotivación prolongados.

“No me siento suficiente para la carrera que elegí, aunque sé que es lo que quiero.”

(Entrevista, Participante 037)

“Si, si he pensado en retirarme porque una vez estuve en tercera matrícula en una materia y tenía miedo de perder la carrera y no poder quizás luego retomar o ver alguna parecida.”

(Entrevista, Participante 034)

Sumado a esto, el aspecto económico introduce un componente emocional significativo, dado que el sentimiento de culpa por ser una carga económica, especialmente

entre estudiantes que provienen de otras provincias, añade una presión adicional que puede intensificar el estrés y la inseguridad, además las limitaciones económicas no solo dificultan el acceso a recursos materiales, sino que también impactan en la salud mental del estudiante.

“Ser estudiante foráneo y sentirme una carga económica me afecta emocionalmente.”

(Grupo focal 2, participante 0011)

“Lo manejo fuera de la Universidad saliendo a la playa, claro que me. He querido retirar por la presión tanto de los docentes y también por el aspecto económico.” (Entrevista,

Participante 039)

Otro elemento relevante que surgió dentro de los relatos estudiantiles es el consumo de alcohol como una estrategia de afrontamiento ante la presión académica, pues este comportamiento fue mencionado especialmente por estudiantes de semestres iniciales y avanzados, quienes señalaron que recurren al alcohol en momentos de alta carga emocional o estrés relacionado con exámenes, entregas o dificultades personales, además la función que cumple esta conducta en el escenario universitario es la de proporcionar una sensación momentánea de alivio, evasión o desconexión, aunque posteriormente puede generar consecuencias negativas en términos de concentración, productividad y salud física.

“A veces, después de una semana pesada de clases y exámenes, lo único que se nos ocurre es tomar algo para relajarnos. Ya es como parte de la rutina.” (Entrevista, Participante 039)

“A mí me pasó en primer semestre. Pero ya era por irresponsabilidad mía. Salía a tomar mucho y por eso perdía la materia.” (Grupo focal, participante 018)

“Yo creo que sí, porque en la mayoría de los eventos que hay en la universidad hay alcohol, entonces no es raro. Solo si tú eres una persona que no toma, no consumirías. Pero

de ahí, sí o sí hay alcohol en todo: en fiestas, en reinados, discotecas. En esos eventos, a veces venden alcohol aquí adentro “(Entrevista, Participante 033)

Un aspecto preocupante identificado en los discursos es que el consumo de alcohol se encuentra socialmente normalizado dentro del entorno estudiantil, lo que dificulta su problematización y, por ende, la implementación de medidas preventivas efectivas, a esto se suma una percepción generalizada sobre la ausencia de programas educativos que promuevan hábitos saludables y que prevengan el abuso de sustancias, lo cual deja a los estudiantes sin recursos claros para canalizar el estrés de una manera más constructiva.

“Al comienzo del semestre sinceramente es algo que sí se ve bastante. Pero yo creo que mientras se va avanzando más, sí se sigue viendo, pero ya hay personas que ya lo ven como algo normal.” (Grupo focal, participante 010)

“Sí, hay ciertas situaciones que definitivamente incentivan el consumo de alcohol, como las olimpiadas deportivas de la universidad o las fiestas de integración que organizan las diferentes facultades. En esas ocasiones, es normal que la gente quiera relajarse y socializar después de todo el trabajo académico.” (Entrevista, Participante 037)

Categoría Institucional

Los factores de riesgo en el ámbito institucional se manifiestan en la percepción de una sobrecarga académica desproporcionada, donde las tareas, proyectos y evaluaciones se acumulan generando un ambiente de presión constante, esta exigencia excesiva no solo provoca altos niveles de ansiedad, sino que también desgasta emocionalmente a los estudiantes, quienes sienten que deben rendir por encima de sus capacidades reales y la distribución desigual de las cargas entre asignaturas incrementa esta sensación de desbalance.

“La cantidad de trabajo que tenemos es excesiva, y eso me causa mucha presión.”
(Entrevista, Participante 038)

“Muchos de los docentes quieren que los trabajos se realicen como ellos dicen. Si no lo haces de la manera que ellos plantean o lo haces de una forma distinta, puede que no lo valoren porque ellos no lo entienden” (Grupo focal 1, Participante 2)

Además, se evidencia una preocupante falta de recursos institucionales para el apoyo psicológico y emocional, lo cual se traduce en la percepción de los estudiantes de que no cuentan con canales efectivos de ayuda ante estas situaciones, pues la ausencia de una respuesta institucional clara y accesible ante el acoso o abuso dificulta la denuncia y perpetúa un clima de inseguridad, los testimonios reflejan claramente el impacto emocional que estas dinámicas generan en la comunidad estudiantil, por ejemplo, los estudiantes señalan:

“A veces no tenemos un espacio adecuado para estudiar, y eso hace que me desconcentre y pierda interés.” (Entrevista, Participante 037)

“Yo podría decir que, o sea, una vez intenté ir porque no me sentía muy bien, y los horarios que tenían —porque solo había una persona— no compaginaban con el tiempo que yo tenía. Podría decir que falta personal” (Grupo focal 1, participante 003)

“No sabemos bien cómo acceder a la consejería psicológica, y cuando lo intentamos, no sentimos que nos ayuden realmente.” (Grupo focal 1, participante 004)

“Conozco a una compañera que dejó de ir a clases porque el profesor la acosaba, y perdió la materia. Ahora evitan saber quién es el profesor en los horarios para no coincidir con él.” (Entrevista, Participante 033)

Estos relatos evidencian cómo el abuso de poder no solo afecta el bienestar emocional, sino que también pone en riesgo la trayectoria académica de los estudiantes, otros participantes mencionaron que las actitudes despectivas y exigencias desmedidas pueden generar que algunos estudiantes consideren abandonar la carrera debido a la presión y falta de apoyo, es por ello por lo que la estigmatización hacia los problemas de salud mental y la falta

de sensibilidad docente ante situaciones personales complejas profundizan el malestar, junto con casos aislados de acoso que vulneran derechos y afectan el bienestar emocional.

“Hay docentes que te tratan mal, te dicen que no se resbala la carrera, y eso afecta mucho el bienestar emocional. Algunos estudiantes incluso han pensado en retirarse.”

(Entrevista, Participante 036)

“Algunos dejan de estudiar y luego vuelven. Algunos cogen las 3 materias base para poder pasar y mantener la gratuidad, y van de a poquito porque la carga es bastante, es bastante complicado.” (Entrevista, Participante 033)

“No creo que un estudiante pueda quejarse, porque el docente tiene el poder, él puede poner la nota que quiera y siempre tendrá la razón” (Entrevista, Participante 031)

Los estudiantes mencionan casos de favoritismo y actitudes poco éticas por parte de ciertos docentes, como aceptar pagos para aprobar materias, cabe mencionar que estas prácticas generan una sensación de desconfianza hacia el sistema y refuerzan la idea de que el esfuerzo académico no siempre es suficiente para obtener resultados positivos, además, la falta de claridad en las normas y evaluaciones contribuye a que los estudiantes perciban un entorno poco transparente, lo que puede incrementar la desmotivación y el estrés

“Pero es un docente que no está hecho para docente y explica las clases por sí mismo y si quieres pasar con él tienes que pagar.” (Grupo Focal 2, Participante 009)

“Sí, hay ciertas situaciones donde se privilegia a un cierto grupo o a cierta persona y al resto los hacen menos, no valoran el esfuerzo” (Grupo focal 2, participante 013)

Categoría Familiar

En la estructura familiar, las expectativas desmesuradas sobre el rendimiento académico actúan como un factor de estrés significativo, debido a que las presiones por

alcanzar altos logros, muchas veces acompañadas de críticas, generan en los estudiantes sentimientos de insuficiencia y ansiedad anticipatoria, este ambiente puede socavar la autoestima y dificultar la gestión emocional, pues la falta de apoyo afectivo y la ausencia de comunicación abierta en el hogar profundizan el aislamiento y la tristeza, limitando la expresión emocional y la resolución de conflictos internos.

“Mis padres esperan que siempre sea el mejor, y eso me hace sentir que no puedo fallar.” (Entrevista, Participante 039)

“En casa hay muchas discusiones y eso me distrae mucho.” (Grupo focal 2, participante 008)

“No siento que pueda hablar con mi familia sobre lo que me pasa realmente.” (Entrevista, Participante 034)

En el entorno familiar, las altas expectativas y la presión por el rendimiento académico generan ansiedad y sentimientos de insuficiencia en los estudiantes, pues la presencia de conflictos, problemas económicos y falta de comunicación abierta agravan el malestar emocional, dificultando la concentración y el manejo del estrés, por otro lado, la ausencia de apoyo afectivo y espacios de contención familiar limita la expresión emocional y refuerza el aislamiento.

“El estar lejos de mi familia, en cierto momento me hace sentir triste y eso afecta mi rendimiento académico” (Entrevista, Participante 036)

“Me he sentido en este semestre un poco abrumada, no solo por situaciones académicas sino también personales, más que todo familiares” (entrevista, participante 35)

Categoría colectiva

Las relaciones interpersonales en el ámbito social y grupal son vitales para el bienestar del estudiante, sin embargo, las dificultades en la resolución de conflictos y la comunicación deficiente generan un ambiente hostil, provocando altos niveles de estrés que limita la convivencia y aumenta el malestar emocional, por ende las tensiones surgidas por malentendidos o disputas no gestionadas deterioran el clima académico y social.

“No siempre encuentro un grupo que me apoye, a veces siento que me quedo solo.”

(Entrevista, Participante 037)

“Para mí el trabajo grupal son los que más me generan estrés, porque se siente presión ya que no todos los integrantes del grupo tienen las mismas ganas de ayudar”

(Entrevista, Participante 034)

“Los trabajos grupales super estresantes. Prefiero mil veces trabajar sola que en grupo la verdad, no existe esa cohesión en los grupos de trabajo y siempre hay desacuerdos”

(Entrevista, Participante 035)

El acoso y el cyberbullying, muchas veces invisibilizados, tienen un impacto severo en la autoestima y la sensación de seguridad, provocando exclusión social y aislamiento, dado que la influencia negativa de pares que promueven conductas poco saludables, como el abandono académico o consumo de sustancias, añade un riesgo importante.

“He visto casos de acoso que no se denuncian y afectan mucho a los compañeros.”

(Entrevista, Participante 039)

“No he sido víctima de abuso de poder o acoso, pero he sido testigo de cómo algunos docentes tienen actitudes un poco despectivas hacia ciertos estudiantes, especialmente en los primeros semestres” (Entrevista, Participante 037)

La ausencia de liderazgos positivos entre compañeros dificulta la organización y cooperación en actividades académicas y sociales, limitando la cohesión grupal y fomentando ambientes desmotivadores, en correspondencia a las dinámicas sociales y grupales inciden directamente en la salud mental del estudiante, pues cuando están marcadas por conflictos no resueltos, falta de comunicación efectiva y ausencia de apoyo entre pares, se convierten en un factor de riesgo significativo.

“Algunos grupos fomentan que no cumplamos con nuestras responsabilidades y eso es perjudicial.” (Entrevista, Participante 033)

“Las prácticas y las lecciones, sobre todo cuando se acumulan. Los exámenes y las entregas de proyectos grandes. También los trabajos en grupo, porque coordinar con los compañeros a veces es complicado y se acumulan muchas cosas al mismo tiempo”

(Entrevista, Participante 031)

Categoría Socioeconómica

Las condiciones socioeconómicas representan un factor estructural de alta influencia en el bienestar estudiantil, pues la inseguridad ciudadana, las limitaciones económicas y la movilidad estudiantil de quienes provienen de otras ciudades generan ansiedad, temor y una sensación constante de vulnerabilidad, estas condiciones dificultan la movilidad, afectan la rutina diaria y elevan el estrés, comprometiendo la concentración y el rendimiento académico.

“La inseguridad en la ciudad me hace temer salir, y eso afecta mi rutina y concentración.” (Grupo focal 2, participante 010)

“Me siento preocupado vivo a diario con esto tanto desde el ámbito de inseguridad que afectan el rendimiento de alguna manera” (Entrevista, Participante 039)

La estigmatización social hacia los problemas de salud mental, presente en diversos entornos, limita la búsqueda de ayuda y fomenta el ocultamiento del malestar, dificultando el acceso a recursos y soporte adecuado.

“Muchos no entienden lo que es la salud mental y juzgan a quienes buscan ayuda.”

(Entrevista, Participante 038)

“Creo que el estigma sobre la salud mental todavía es un obstáculo, y es algo que debería cambiar para que más estudiantes se sientan cómodos buscando ayuda” (Entrevista,

Participante 037)

3.2.2. Factores de Protección

Categoría Individual

La conciencia creciente sobre la importancia del autocuidado y la organización personal se presenta como una herramienta esencial en la vida universitaria, ya que actúa como un amortiguador frente a las tensiones propias de la carga académica, debido a que los estudiantes que han logrado incorporar hábitos como la planificación diaria, la autodisciplina y el uso de técnicas de relajación (respiración profunda, pausas activas o meditación guiada) muestran una mayor capacidad para enfrentar el estrés, adaptarse a nuevas exigencias y sostener su bienestar emocional en situaciones adversas.

“He aprendido a reconocer cuándo estoy al límite y uso el ejercicio o la meditación para calmarme y seguir adelante.” (Entrevista, Participante 038)

“Pienso que sería bueno tener más charlas sobre manejo del estrés y talleres donde aprendamos a gestionar mejor nuestras emociones” (Entrevista, Participante 032)

“Bueno desde mi punto personal yo manejo el estrés escuchando música, haciendo otras actividades como jugar en el celular o salir a jugar con mis amigos fútbol, cartas entre otras actividades” (Entrevista, Participante 036)

Esta organización personal no solo optimiza el tiempo de estudio y descanso, sino que también proporciona una sensación de control sobre el entorno y sobre uno mismo, fortaleciendo la autoconfianza y reduciendo la ansiedad anticipatoria frente a evaluaciones y responsabilidades académicas.

“Para empezar, trato de mantener una rutina lo más organizada posible, haciendo listas de tareas y prioridades para no sentir que todo se me viene encima. También me gusta escuchar música relajante cuando estoy estudiando, eso me ayuda a mantener la calma” (Entrevista, Participante 037)

“Trato de hacer una lista de prioridades y me enfoco en una cosa a la vez. A veces salgo a caminar para despejarme, o veo una serie para relajarme un rato antes de continuar” (Entrevista, Participante 032)

El desarrollo de la resiliencia es otro de los elementos fundamentales dentro de esta categoría. Esta capacidad, entendida como la disposición para sobreponerse a eventos negativos, adaptarse a circunstancias desafiantes y mantener un compromiso activo con los objetivos personales, se traduce en una actitud perseverante y esperanzadora por parte de los estudiantes.

“La planificación y la autodisciplina me ayudan a manejar mejor el estrés.” (Entrevista, Participante 035)

“Solo toca aceptar, lo que fue, fue, después se puede recuperar” (Grupo Foca 1, Participante 005)

Categoría Institucional

Dentro del entorno universitario, el acompañamiento pedagógico empático por parte de ciertos docentes representa un factor protector clave para los estudiantes, pues aquellos profesores que ofrecen comprensión ante las dificultades, aplican retroalimentación constructiva y promueven una comunicación horizontal no solo fortalecen el vínculo docente-estudiante, sino que también se convierten en referentes positivos que inspiran, orientan y motivan al alumnado.

“El respaldo de mis profesores cuando tengo problemas hace que me sienta más motivado para seguir.” (Entrevista, Participante 034)

“Hay profesores que realmente se preocupan por nosotros, y puedes notar que están dispuestos a ayudar, a explicar de nuevo algo que no entendimos o a darnos consejos sobre cómo abordar los proyectos” (Entrevista, Participante 037)

Paralelamente, las mejoras en infraestructura, el acceso a recursos tecnológicos adecuados y la implementación de ayudas económicas institucionales (como becas o subsidios) permiten que los estudiantes enfrenten sus estudios con mayor estabilidad, estos elementos actúan como facilitadores del proceso educativo, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica, donde contar con materiales, espacios adecuados de estudio o apoyo financiero marca una diferencia sustancial en la experiencia universitaria, estas iniciativas demuestran el potencial de la universidad para convertirse en un espacio transformador, no solo desde lo académico, sino también como una red de contención y desarrollo integral.

“Sí, siento que existe cierto apoyo institucional, especialmente desde la dirección de mi carrera. El director es una persona accesible y siempre está dispuesto a escuchar las preocupaciones de los estudiantes” (Entrevista, Palpitante 037)

“Disfruto de los espacios de prácticas, pero se me dificulta, las matemáticas ya que sus fórmulas son complicadas.” (Entrevista, Participante 038)

Categoría Familiar

En el entorno familiar, los vínculos afectivos sanos y estables constituyen un recurso de protección significativo que influye positivamente en el bienestar emocional y académico del estudiante, además la existencia de relaciones basadas en el respeto, el acompañamiento constante y el diálogo abierto proporciona al joven un espacio seguro donde puede expresar sus preocupaciones, compartir sus logros y recibir orientación emocional.

“Me siento bien, porque mi carrera me gusta y tengo el apoyo de mi familia. (Entrevista, Participante 038)

“También valoro mucho el tiempo con mi familia, a veces solo hablar con ellos y salir a cenar me hace sentir mucho mejor.” (Entrevista, Participante 037)

Este tipo de apoyo emocional no siempre implica soluciones concretas a los problemas académicos, pero sí representa una fuente de contención que mitiga la soledad, reduce la ansiedad y alimenta la motivación para continuar con el proceso formativo.

“En mi familia siempre puedo hablar de mis problemas y eso me da fuerza para seguir.”
(Grupo focal 1, participante 006)

“El apoyo de mis padres es lo que más me sostiene en momentos difíciles.” (Entrevista, Participante 037)

Asimismo, vivir en un ambiente familiar estructurado y libre de conflictos frecuentes favorece la concentración y estabilidad del estudiante, pues las rutinas claras, la previsibilidad en el entorno y la presencia de figuras adultas que ofrecen guía emocional contribuyen a que

el joven desarrolle mayor autorregulación emocional y capacidad para afrontar los desafíos cotidianos. Este entorno protector también potencia la resiliencia, ya que ofrece una base sólida desde donde el estudiante puede enfrentar con mayor fortaleza las adversidades que surgen en la vida universitaria.

“Me siento contenta porque tengo la oportunidad de estudiar y ser una futura profesional gracias al apoyo de mi familia.” (Entrevista, Participante 038)

“Uno no puede deprimirse, uno tiene que ganarle a eso. Cuando tienes ahí a tu familia esperando, deseándote lo mejor” (Grupo Focal 4, Participante 025)

Categoría colectiva

El vínculo con los compañeros de estudio representa un componente protector indispensable dentro del entorno universitario, por otro lado, la presencia de redes de apoyo emocional, basadas en la reciprocidad, el respeto y la empatía, funciona como una fuente de contención ante situaciones estresantes o momentos de vulnerabilidad.

“Mis amigos son un pilar importante, me escuchan y apoyan cuando estoy pasando momentos difíciles.” (Grupo focal 3, participante 015)

“Ahorita me siento mucho mejor, en serio que tener amigos en la facultad que te comprendan ayuda demasiado, aunque sea uno, pero ya sabes que cuentas con alguien.”
(Entrevista, Participante 033)

Estas relaciones interpersonales permiten compartir experiencias, descargar tensiones, buscar consejo o simplemente sentirse acompañado, lo que disminuye el impacto de las exigencias académicas y fortalece el sentido de pertenencia a la comunidad educativa, además, el acompañamiento entre pares refuerza la autoestima social del estudiante y potencia la confianza interpersonal, condiciones fundamentales para su desarrollo integral.

“Aprender a dialogar y resolver problemas con mis compañeros ha mejorado mucho nuestro ambiente.” (Entrevista, Participante 036)

“Disfruto mucho compartir con mi círculo de amigos ya que nos ayudamos en conjunto para poder realizar un buen ejercicio, un buen proyecto y así nos ayudamos mutuamente”
(Entrevista, Participante 038)

Por otra parte, la resolución constructiva de conflictos dentro de los espacios académicos y sociales refuerza la convivencia armónica, pues cuando los estudiantes son capaces de dialogar, negociar diferencias y llegar a acuerdos sin recurrir a confrontaciones destructivas, se consolidan ambientes más respetuosos y colaborativos, este tipo de habilidades relationales no solo favorece el bienestar colectivo, sino que también potencia el aprendizaje.

“En general, sí, me siento bastante apoyado. Tengo un grupo de amigos con los que trabajamos juntos en casi todos los proyectos, y eso hace que el trabajo se vuelva más llevadero.” (Entrevista, Participante 037)

“El ambiente en la facultad es bastante amigable, pero cada uno tiene su grupo de amigos, por ejemplo, a lo largo de la carrera se han ido conociendo, incluso tengo amigos que estamos desde el pre, es común que nos ayudemos entre todos, especialmente cuando se acerca una fecha de entrega o un examen importante” (Entrevista, Participante 035)

“Nos llevamos muy bien de hecho, hacemos actividades sociales cuando un compañero tiene algún problema, socioeconómico o de salud” (Entrevista, Participante 038)

Categoría Socioeconómica

El respaldo económico por parte de la familia, aunque en muchos casos se encuentre limitado por las condiciones generales del hogar, constituye un factor protector esencial en la

experiencia universitaria pues saber que se cuenta con un sostén financiero que cubre al menos las necesidades básicas como transporte, alimentación o materiales de estudio reduce la incertidumbre y el estrés cotidiano, lo que permite al estudiante enfocarse en sus responsabilidades académicas con mayor tranquilidad y compromiso, esta ayuda, que puede tomar distintas formas, desde apoyo directo hasta la renuncia de los padres a ciertos bienes para garantizar la educación de sus hijos, representa un acto de acompañamiento emocional y material profundamente significativo.

“El apoyo económico de mis padres ha sido fundamental para mí. Sé que puedo contar con ellos en cualquier situación.” (Entrevista, Participante 039)

“Ya me falta poco, estoy por graduarme y sentir el apoyo de la familia por ellos estoy aquí, que se han esforzado para que no me falte nada” (Grupo Focal 2, Participante 007)

Clasificación de factores de riesgo y protección en estudiantes universitarios según Categorías temáticas

La siguiente clasificación de los factores de riesgo y protección en estudiantes universitarios se elaboró con base en los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados durante la investigación, entre los que se destacan las entrevistas semiestructuradas y la observación directa no participante, cabe mencionar que esta sistematización permitió organizar la información recopilada según categorías temáticas que reflejan los ámbitos más relevantes del entorno estudiantil, facilitando así una visión integral de los elementos que afectan positiva o negativamente la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes en el su entorno universitario:

Tabla 4. Categorización de factores de riesgo y protección

Categoría	Factores de Riesgo	Factores de Protección
Individual	- Consumo de alcohol y nicotina	- Participación en actividades recreativas
	- Dificultades en la comunicación y habilidades sociales	- Prácticas de autocuidado
	- Gestión ineficaz del tiempo - Malos hábitos de sueño y alimentación	- Autodisciplina y organización personal
	- Cuestionamientos sobre la elección de carrera	- Actividad física
	- Sentimientos de culpa por el costo económico de los estudios	- Resiliencia ante situaciones adversas - Rutinas saludables - Técnicas de relajación
	- Alta exigencia académica	
	- Competitividad entre compañeros	
	- Carga horaria intensiva	- Apoyo y acompañamiento docente
	- Relaciones verticales entre docentes y estudiantes	- Comodidad en el entorno académico
	- Falta de recursos para apoyo psicológico y emocional	- Acceso a apoyos económicos institucionales
Institucional	- Falta de empatía por parte de los docentes	- Mejoras en infraestructura universitaria
	- Acoso por parte de docentes	- Comunicación abierta sobre dificultades
	- Falta de metodologías inclusivas	- Espacios de socialización entre compañeros.
	- Afectaciones por infraestructura	
	- Falta de sentido de pertenencia	- Existencia de dispositivos tecnológicos como pantallas y área de laboratorio para realizar prácticas
	- Estigmatización de los problemas de salud mental	
	- Infraestructura en mal estado.	
	- Pocas zonas de descanso.	
	- Recursos como laboratorios con espacio reducido.	
	- Altas expectativas familiares	- Apoyo emocional de los familiares
Familiar	- Conflictos familiares (divorcio, tensiones, problemas económicos)	- Ambiente familiar seguro y estable
	- Falta de apoyo emocional en el hogar	- Comunicación abierta y efectiva - Cohesión y unión familiar
	- Falta de comunicación familiar	

Colectivo-Social	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultades en la resolución de conflictos - Cyberbullying y acoso - Influencia negativa del grupo de pares - Falta de liderazgo positivo - Dificultades para equilibrar relaciones y estudio - Estigmatización hacia la salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución saludable de conflictos - Apoyo emocional entre compañeros - Redes de apoyo entre estudiantes - Ambiente inclusivo y respetuoso
Socioeconómica	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos económicos limitados - Inseguridad y violencia urbana - Movilidad estudiantil por razones académicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo económico familiar

Elaboración propia.

3.3. Análisis de los Resultados Obtenidos

Mediante el análisis de las técnicas de recolección de datos aplicadas en esta investigación entrevistas semiestructuradas a estudiantes, grupos focales y observación directa no participante fue posible identificar una serie de patrones, percepciones y experiencias que permiten comprender de forma integral el estado de la salud mental en la comunidad estudiantil, estas herramientas cualitativas proporcionaron información rica y contextualizada sobre los factores de riesgo y protección presentes en el entorno universitario, revelando cómo interactúan en las dimensiones individual, familiar, institucional, colectiva y socioeconómica, pues a partir de este análisis, se generó una interpretación profunda de las problemáticas y recursos que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian cómo el entorno académico puede actuar tanto como un potenciador del desarrollo personal como un generador de desgaste emocional, pues coincidiendo con lo señalado por Carreón et al. (2024), el estrés académico se manifiesta no solo por la carga de trabajo y las exigencias curriculares, sino también por la

presión internaizada del rendimiento, por ende esta presión, sumada a la falta de recursos de afrontamiento, se traduce en síntomas de ansiedad, insomnio y sensación de agotamiento, como lo reflejaron varios estudiantes en sus testimonios, además, se identificó el uso de estrategias poco saludables, como el consumo de alcohol, para mitigar estas tensiones, lo que coincide con lo reportado por Guachamboza (2021), quien resalta que el consumo de sustancias en un ámbito universitario suele estar normalizado y relacionado con la evasión emocional.

El impacto de las dinámicas familiares también fue evidente, especialmente en relación con las expectativas desmedidas sobre el rendimiento académico y la falta de apoyo emocional, esto concuerda con los hallazgos de Campos et al. (2023), quienes señalaron que un entorno familiar poco contenedor y altamente exigente puede reforzar sentimientos de fracaso, ansiedad anticipatoria y bajo autoconcepto, es así que en este estudio, los estudiantes relatieron cómo los conflictos constantes en el hogar o la falta de comunicación abierta les dificultan concentrarse y gestionar sus emociones, reforzando lo planteado por Güemes et al. (2017), respecto a la resiliencia y la importancia de redes de apoyo afectivo.

Por otro lado, la dimensión económica emergió como una fuente transversal de preocupación emocional, dado que aquellos estudiantes que provienen de otras provincias expresaron un sentimiento de culpa por representar una carga económica para sus familias, situación que los hace más propensos a experimentar tristeza, preocupación e inseguridad, cabe mencionar, que esta experiencia se alinea con el planteamiento de Porras (2022), quienes afirman que las condiciones socioeconómicas desfavorables limitan el bienestar psicológico al restringir el acceso a oportunidades académicas, de autocuidado y participación social, afectando la estabilidad emocional de los estudiantes.

Finalmente, el clima social universitario, marcado por la dificultad en las relaciones interpersonales, la ausencia de liderazgos positivos y la presencia de prácticas como el cyberbullying, también se presentó como un factor que impacta directamente en la salud mental de los estudiantes, es necesario acotar que esta situación concuerda con las investigaciones de Gambini et al. (2024), quienes señalan que los entornos académicos con bajo nivel de cohesión y alta competencia desleal tienden a ser caldo de cultivo para la ansiedad, la exclusión y la falta de motivación, por ende el aislamiento y la carencia de redes de apoyo entre pares se suman al deterioro emocional de los jóvenes, haciendo urgente la implementación de estrategias que fortalezcan el sentido de pertenencia y la convivencia empática..

3.4. Diseño de Intervenciones

3.4.1. Contextualización de las Problemáticas

Los resultados obtenidos evidencian diversas problemáticas que afectan el bienestar emocional, académico y social de los estudiantes universitarios, las cuales se agrupan en factores de riesgo individuales, institucionales, familiares, colectivas y socioeconómicos. Entre las problemáticas más relevantes destacan la gestión ineficaz del tiempo, los malos hábitos de sueño y alimentación, el consumo de alcohol y nicotina como mecanismo de afrontamiento, las relaciones verticales y autoritarias entre docentes y estudiantes, la falta de empatía y apoyo psicológico en la institución, las altas expectativas familiares y la presencia de conflictos o ausencia de comunicación efectiva en el núcleo familiar, así como las dificultades para resolver conflictos en el grupo social y el acoso o cyberbullying.

Estas situaciones generan altos niveles de estrés, ansiedad y desmotivación, afectando no solo la salud mental sino también el desempeño académico y la permanencia en la carrera. Particularmente, la normalización del consumo de sustancias y la carencia de programas preventivos agravan la vulnerabilidad estudiantil, asimismo, la presencia de abuso de poder y

acoso docente incide negativamente en la autoestima y genera miedo a denunciar, lo que contribuye a la perpetuación de ambientes académicos hostiles.

Por lo tanto, es fundamental reconocer que estas problemáticas son multicausales y se manifiestan a distintos niveles del contexto universitario, requiriendo un abordaje integral que contemple las dimensiones individuales, relacionales y estructurales para generar un impacto real y sostenible.

3.4.2. Propuesta de Intervenciones para la Comunidad Universitaria

Para mejorar el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios, se plantean intervenciones integrales que responden a los factores de riesgo y protección identificados, estas intervenciones buscan fortalecer el sentido de pertenencia, promover espacios seguros y resilientes, y favorecer un ambiente académico y social saludable, para ello, se adoptan modelos de intervención basados en la prevención, la promoción de la salud mental y el apoyo comunitario, como el Modelo de Promoción de la Salud de la OMS y el Enfoque de Intervención Comunitaria.

Título de la propuesta

Intervenciones integrales para fortalecer el bienestar emocional y la salud mental de estudiantes universitarios

Justificación

El bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios son aspectos fundamentales para su desempeño académico y desarrollo personal, pues conforme a los resultados expuesto, se han evidenciado diversos factores de riesgo como la presión académica, conflictos familiares, limitaciones socioeconómicas y ambientes institucionales poco inclusivos, incrementan la vulnerabilidad de los jóvenes frente a problemas psicológicos, en

este contexto, es indispensable contar con intervenciones que permitan abordar estas problemáticas desde distintas dimensiones individual, familiar, institucional y social, para potenciar los factores protectores y minimizar los riesgos, cabe mencionar que esta propuesta ofrece un marco integral que orienta futuras acciones para promover entornos universitarios saludables, seguros y colaborativos, favoreciendo así el desarrollo integral de los estudiantes.

Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Fortalecer el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios de la carrera SMCIC022 en la ULEAM, mediante intervenciones integrales basadas en la identificación de factores de riesgo y protección.

Objetivos Específicos

- Promover la sensibilización de la comunidad universitaria sobre la importancia del autocuidado, la prevención y el apoyo emocional.
- Fomentar redes de apoyo entre estudiantes y docentes para favorecer un ambiente universitario saludable.
- Proponer recomendaciones para la implementación de protocolos institucionales para la prevención y atención del acoso y otras situaciones que afectan la salud mental.

Beneficiarios

Los principales beneficiarios son los estudiantes de la carrera SMCIC022 de la ULEAM, quienes se verán favorecidos con un ambiente universitario que promueve su bienestar emocional, también se beneficiarán docentes, personal administrativo y familias, al contar con orientaciones claras para apoyar el desarrollo integral y saludable de los estudiantes.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Tabla 5. Desarrollo de la propuesta

Propuesta	Objetivo	Actividades	Tiempo	Involucrados
Programas de educación y sensibilización sobre salud mental y consumo de sustancias	Informar y concienciar a los estudiantes sobre la salud mental, autocuidado y riesgos del consumo de alcohol y nicotina	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de charlas presenciales sobre autocuidado, salud emocional y efectos del alcohol y la nicotina. - Talleres interactivos sobre higiene del sueño, alimentación saludable y gestión del tiempo. - Difusión de contenidos educativos en redes sociales y medios institucionales (videos, infografías, cápsulas informativas). - Talleres sobre comunicación empática y escucha activa dirigidos al personal docente y administrativo. 	1 hora	Departamento de vinculación, docentes, psicólogos, estudiantes voluntarios
Capacitación a docentes y personal administrativo	Fomentar relaciones horizontales y evitar prácticas autoritarias o de acoso	<ul style="list-style-type: none"> - Sesiones formativas sobre prevención del acoso y establecimiento de entornos educativos seguros. - Capacitación en estrategias pedagógicas basadas en el respeto, la inclusión y el bienestar emocional del estudiante. 	1 hora	Departamento de vinculación, docentes, psicólogos
Campañas contra el estigma de la salud mental	Romper mitos y prejuicios relacionados con buscar ayuda psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Proyección de un video testimonial seguido de un conversatorio sobre la temática. 	1 hora	Departamento de vinculación, estudiantes

<p>Implementación de protocolos de prevención y atención de acoso y abuso</p>	<p>Garantizar un entorno seguro para los estudiantes y fomentar la denuncia confidencial de situaciones de abuso</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica grupal para identificar y desmontar mitos comunes sobre salud mental. - Distribución de folletos informativos y dípticos con datos reales y contactos de apoyo psicológico • Revisión participativa de protocolos existentes con estudiantes, autoridades y psicólogos. • Taller práctico sobre rutas de denuncia y derechos estudiantiles. • Simulación de casos reales para aplicar los protocolos con retroalimentación guiada. • Práctica guiada de técnicas de relajación y respiración consciente. 	<p>1 hora</p>	<p>Departamento de vinculación, estudiantes</p>
<p>Talleres de autocuidado y resiliencia</p>	<p>Fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes mediante el desarrollo de recursos personales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio breve de mindfulness para manejo del estrés. • Planificación personal para organizar el tiempo y hábitos saludables. 	<p>1 hora y 30 min</p>	<p>Departamento de vinculación, docentes, psicólogos</p>
<p>Creación de espacios seguros e inclusivos en la universidad</p>	<p>Generar un entorno académico participativo y equitativo que promueva el sentido de pertenencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taller participativo para identificar necesidades y propuestas para espacios inclusivos. • Dinámica grupal de sensibilización sobre diversidad y respeto. 	<p>1 hora</p>	<p>Departamento de vinculación, estudiantes</p>

Promoción de redes de apoyo estudiantil y liderazgo positivo	Fortalecer la contención emocional y la solución de conflictos entre pares	<ul style="list-style-type: none"> • Foro abierto para dialogar sobre la importancia del sentido de pertenencia. • Sesión introductoria de formación en liderazgo empático. • Dinámicas de resolución de conflictos en grupo. 	1 hora y 30 min	Psicólogos, Departamento vinculación
Programas de involucramiento familiar	Fomentar el acompañamiento familiar positivo y la comunicación en casa	<ul style="list-style-type: none"> • Taller práctico para fomentar la comunicación efectiva y el apoyo mutuo. • Encuentro virtual para sensibilizar sobre la importancia del apoyo familiar. • Taller sobre manejo de expectativas familiares. • Espacio de diálogo y comunicación efectiva entre familias y estudiantes. 	1 hora y 30 min	Departamento vinculación, padres o tutores

Elaboración propia.

4. Discusión

Los resultados obtenidos evidencian que los factores individuales como la gestión inadecuada del tiempo, el cuestionamiento vocacional, el mal manejo del estrés y los hábitos poco saludables afectan considerablemente la salud emocional de los estudiantes universitarios, estos hallazgos coinciden con lo planteado por Márquez & Pérez (2019), quienes sostienen que la procrastinación académica, sumada a una carga emocional mal gestionada, incrementa el riesgo de ansiedad y agotamiento, asimismo, la investigación de Gambini et al.(2024), sugiere que la incapacidad para equilibrar las actividades académicas con el descanso y la recreación se relaciona con un mayor nivel de desmotivación y bajo rendimiento académico.

En el ámbito institucional, la sobrecarga académica, la rigidez docente y la falta de acompañamiento emocional emergen como elementos generadores de malestar significativo. Este resultado se relaciona con lo expuesto por Coronel (2023), quienes destacan que el clima institucional tiene un peso determinante en el desarrollo del estudiante universitario, pues la existencia de relaciones verticales y actitudes autoritarias por parte de docentes no solo limita la participación activa del estudiante, sino que también aumenta la percepción de indefensión y estrés, como lo indica la investigación de Martínez et al. (2022), que analiza la relación entre violencia simbólica en las aulas y trastornos de ansiedad.

Respecto a la dimensión familiar, los estudiantes reportaron que las altas expectativas parentales, los conflictos constantes y la ausencia de espacios de diálogo afectan negativamente su estabilidad emocional, estas conclusiones concuerdan con lo señalado por Campos et al.(2023), quienes afirman que el entorno familiar juega un papel crucial en la regulación emocional del universitario. Un ambiente familiar disfuncional puede intensificar la presión académica, reduciendo la capacidad del joven para enfrentar las demandas del entorno educativo.

En cuanto a la categoría colectiva, los testimonios revelaron que la falta de redes de apoyo entre compañeros, el acoso y la presión social generan un entorno poco seguro para el desarrollo emocional, estos hallazgos son coherentes con el trabajo Lema & Lema (2025), quienes identifican al acoso entre pares y la falta de habilidades sociales como predictores de aislamiento y bajo sentido de pertenencia institucional, por otro lado la ausencia de liderazgos positivos debilita las dinámicas de colaboración y profundiza el impacto del estrés académico, como lo ha analizado también Zeladita et al. (2020) en su estudio sobre cohesión social en contextos universitarios.

La categoría socioeconómica mostró que las limitaciones económicas, la inseguridad ciudadana y la movilidad estudiantil generan un entorno de alta vulnerabilidad emocional, por otra parte esto coincide con los planteamientos de Clerque et al. (2024), quienes subrayan que los factores estructurales, como la pobreza o la violencia urbana, afectan de manera directa el rendimiento académico y la salud mental, además, la estigmatización hacia la salud mental reduce las posibilidades de acceso a servicios de apoyo, un problema ampliamente discutido por Martínez (2020), quienes sostienen que la falta de cultura preventiva y la desinformación limitan la búsqueda de ayuda profesional entre jóvenes universitarios.

En contraste, los factores protectores individuales como la resiliencia, la autodisciplina y el uso de estrategias de afrontamiento saludable han demostrado ser herramientas eficaces para mitigar el impacto del estrés, estos hallazgos se alinean con lo señalado por Márquez & Pérez (2019), quienes afirman que los estudiantes que desarrollan habilidades de autorregulación emocional y planificación del tiempo presentan una mayor adaptación al entorno académico, por otra parte, la incorporación de prácticas como la meditación o el ejercicio físico también ha sido

valorada por autores como Rivera Haquin et al. (2024), quienes proponen estas estrategias como mecanismos efectivos de regulación emocional.

Por último, el apoyo familiar, institucional y entre pares representa una red de contención clave en el bienestar del estudiante, esto reafirma lo expuesto por Haquin et al. (2024) quienes destacan que la percepción de respaldo emocional y económico se vincula con menores niveles de ansiedad y mayor compromiso académico, además la presencia de docentes empáticos, amigos solidarios y familias comprensivas actúa como un amortiguador frente a la adversidad, promoviendo la permanencia y el éxito en la vida universitaria.

CONCLUSIONES

- A partir del análisis realizado, se logró identificar diversos factores de riesgo que afectan la salud mental de los estudiantes de la carrera SMCIC022, lo que demuestra y hace pertinente la investigación, ya que identificar estos factores permite entender las causas o condiciones que favorecen la aparición de conductas o situaciones negativas, entre los cuales destacan la alta carga académica , el consumo de alcohol como mecanismo de afrontamiento o de evitación antes situaciones adversas, las tensiones familiares, las limitaciones económicas y la falta de redes de apoyo emocional, al mismo tiempo, se evidenciaron factores de protección como la resiliencia personal, el sentido de propósito profesional y el acompañamiento de algunos docentes y compañeros; todos estos factores de protección demostraron ser pertinentes para contrarrestar los efectos negativos de los riesgos y potenciar conductas y pensamientos saludables para la salud mental.
- Los factores de riesgo y protección fueron clasificados en función de su origen y nivel de impacto, permitiendo una mejor comprensión de cómo interactúan en la vida universitaria, cabe resaltar que esta clasificación facilitó distinguir factores individuales, familiares, sociales y académicos, lo que aporta una visión integral para abordar la salud mental de manera más efectiva y contextualizada en la comunidad estudiantil.
- Finalmente, con base en los hallazgos, se diseñaron recomendaciones orientadas a la elaboración de programas de apoyo psicológico y emocional dirigidos a los estudiantes, es así que estas propuestas incluyen intervenciones de promoción del autocuidado, prevención del estrés, fortalecimiento del acompañamiento docente y creación de espacios seguros de diálogo, con el fin de reducir el impacto de los factores de riesgo y potenciar los recursos de afrontamiento de la población universitaria.

RECOMENDACIONES

- Implementar el diseño propuesto en esta investigación junto a los factores de riesgo y protección identificados en la salud mental de los estudiantes, así poder mitigar estos factores que perjudican la salud mental se debe contemplar tanto atención individual como grupal.
- Desarrollar talleres de manejo del estrés académico, dirigidos especialmente a estudiantes de semestres iniciales y finales, donde se enseñen técnicas de afrontamiento, organización del tiempo, estrategias de estudio, mindfulness y gestión emocional, todo adaptado al entorno universitario.
- Diseñar espacios permanentes de tutoría y acompañamiento emocional liderados por docentes capacitados en habilidades socioemocionales, para fortalecer la relación estudiante-docente como factor de protección, y canalizar oportunamente los casos de mayor vulnerabilidad hacia el área de salud mental institucional.
- Establecer redes de apoyo entre pares, mediante la creación de grupos de estudiantes mentores que acompañen a los de niveles inferiores en su proceso de adaptación, brindando orientación, escucha activa y contención emocional desde una experiencia compartida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcon, R. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Journal of Eta Maritime Science*, 7(3), 192–193. <https://doi.org/10.5505/jems.2019.26121>

Angarita, M., Calderón, D., Carrillo, S., Rivera, D., Cáceres, M., & Rodríguez, D. (2020). Mental health protection factors in university students: Physical activity and emotional intelligence. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753–759. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>

Bardales, G., Ramos, M., Morón, E., & Terrones, M. (2023). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(2), 212–224. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i2.2872>

Bejarano, J., & Lozano, A. (2022). Factores De Riesgo Que Impactan En La Salud Mental De Universitarios. *Semillero En Nuevas Perspectivas En Psicología Clínica*, 17(30), 8–10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8847882>

Cáceres, C., & González, H. (2022). Empatía e inteligencia emocional como factores protectores de salud mental en estudiantes de la Universidad Nacional de Itapúa en tiempos de Covid-19. *Revista Sobre Estudios e Investigaciones Del Saber Académico*, 16, e2022001. <https://doi.org/10.70833/rseisa16item303>

Camas, V. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, 1–6. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e162>

Campos, N., Espinoza, M., Celis, M., Luengo, L., Castro, N., & Cabrera, S. (2023). Estilos de

vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. *Sanus*, 8(1), e389. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.389>

Cancino, E., Párraga, J., & Castillo, D. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833–1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623

Carreón, C., Reyes, L., & Vázquez, M. E. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 Academic stress and mental health problems in nursing students during the COVID-19 pandemic Estresse acadêmico e problemas de saúde mental em estudan. *Unison*, 9(25), 1–20.

Castelo, W., Pardo, M., Manzano, J., Cedeño, A., & Andino, R. . (2023). Academic Stress, Mental Health and Family Functioning for Nursing Students in Virtual Education Conditions | Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería en condiciones de educación virtual. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 39(4). <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v39n4/1561-3038-mgi-39-04-e2491.pdf>

Castillo, G., María, R., Toledo, G., Luis, J., Solís, R., & Fragoso, R. (2025). *Factores protectores ante el estrés académico , ansiedad y depresión en universitarios*. 23, 19–40.

Castro, V., Sepúlveda, R., Carrillo, C., Pierart, F., & Solís, A. (2022). Salud Mental y Factores Protectores y de Riesgo de Estudiantes Universitarios. *TS Cuadernos de Trabajo Social*, 24(November), 45–61. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7015928>

Chiriboga, M. (2025). *Factores de riesgo en la salud mental de estudiantes universitarios de 18 a 25 años* [Universidad de UDLA].

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17460/1/UDLA-EC-TMPC-2025-21.pdf>

- Clerque, K., Díaz, J., & Cabascango, D. (2024). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios post covid 19 en la carrera de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros (español – francés – inglés). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 1069–1080. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2316>
- Coronel, E. (2023). Aplicación de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés - 21 a estudiantes universitarios de ingeniería y matemáticas. *Revista Ingeniera, Ciencia y Sociedad*, 5(1), 91–104. <https://doi.org/10.47133/facet-unc-2023-1-6g>
- Demontigny, F., Verdon, C., Meunier, S., Gervais, C., & Coté, I. (2020). Protective and risk factors for women's mental health after a spontaneous abortion. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, 1–11. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3382.3350>
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). La entrevista y la encuesta. *Revista Didascalia*, 11(3), 62–79. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/992>
- Gambini, I., Osorio, V., & Palomino, J. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 8(32), 526–543. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- Gómez, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos* de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155–162. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676>
- Gómez, M., & Lima, M. (2024). La salud mental como objeto común a las prácticas en psicología. *Diversitas*, 20(1), 87–102. <https://doi.org/10.15332/22563067.10220>
- Guachamboza, R. A. M. (2021). *Proyecto de Prevención del Consumo de Alcohol para Estudiantes de una Institución de Educación Superior de Guayaquil*. Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20427/1/UPS-91>

Gualpa, G., Gualpa, A., Gualpa, G., & Fernández, G. (2024). Comportamiento de Ansiedad como Rasgo y Estado en Estudiantes de Medicina: Antes, Durante y Después de la pandemia COVID 19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 1712–1719.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12405

Güemes, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatria Integral*, 21(4), 233–244.
[https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA INTEGRAL/Desarrollo durante la Adolescencia.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf)

Guevara, A. (2022). Estudio correlacional entre transaminasas y bilirrubina en pacientes que acuden a consulta médica preventiva en un centro médico de un área urbana, Lima, Perú. 2021. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 6(4), 239–240.
https://www.researchgate.net/publication/366229644_Estudio_correlacional_entre_transaminasas_y_bilirrubina_en_pacientes_que_acuden_a_consulta_medica_preventiva_en_un_centro_medico_de_un_area_urbana_Lima_Peru_2021/fulltext/63b07f69c3c99660ebbaf2a7/Estudio-

Haquin, C., Larraguibel, M., & Cabezas, J. (2024a). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. *Revista Chilena de Pediatría*, 75(5).
<https://doi.org/10.4067/S0370-41062004000500003>

Haquin, C., Larraguibel, M., & Cabezas, J. (2024b). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. *Andes Pediatrica*, 5(1), 23–36.
<https://andespae.com/index.php/rchped/article/view/2069>

Hernández, D. (2020). Conceptual perspectives in mental health and their implications in the context of achieving peace in colombia. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(3), 929–942.

<https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.01322018>

Herrera, L. (2022). Representaciones sociales de los términos salud mental y enfermedad mental en una institución de educación superior en Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(2), 85–96. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15208>

Jessop, D., & Stein, R. (2020). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. *Social Science and Medicine*, 2(1), 993–999.

[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(85\)90255-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(85)90255-2)

Jiménez, W., Cusme, N., Cantuñi, V., Chasillacta, F., & Egas, F. P. (2023). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 978–988. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1126>

Lema, M., & Lema, C. (2025). Impacto académico y psicológico de las adicciones en estudiantes universitarios. *Polo de Conocimiento*, 10(2), 1958–1978.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/9015/pdf>

León, H., Chávez, P., Rojas, P., Iparraguirre, A., Rodriguez, J., & Yupari, I. (2023).

Characteristics associated with depression, anxiety, and stress in university students. *Enfermeria Global*, 22(3), 152–166. <https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>

Lima, I., Alves, D., & Furegato, A. (2022). Indicadores de saúde mental para a Rede de Atenção Psicossocial brasileira: uma proposta. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3599. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5618.3599>

López, M., & Liviana, M. (2024). Los determinantes sociales y los problemas de salud mental.

Una visión de conjunto. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 44(1), 157–179.

<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v44n146/2340-2733-raen-44-146-0157.pdf>

Mansilla, O., Ojeda, C., Neira, P., & Algado, S. (2023). Terapia ocupacional desde una perspectiva ecosocial de la salud mental. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 31, 1–17. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctore257533653>

Márquez, M., & Pérez, V. (2019). Factores protectores, cualidades positivas y psicopatología adolescente en contextos clínicos. *Salud Publica de Mexico*, 61(4), 470–477.
<https://doi.org/10.21149/10275>

Martínez, L. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(2), 301–321. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(2\).301-321](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(2).301-321)

Martínez, P., Jiménez, Á., Mac, S., Martínez, V., & Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405–426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>

Mendoza, F., Pereira, F., Yeber, J., Molina, V., & Cova, F. (2025). Salud mental en los jóvenes universitarios: una mirada desde los propios estudiantes. *Ultima Década*, 33(64), 287–315.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22362025000100287&script=sci_abstract

Morales, S. T. T., Quinchalef, G. D. P. V., Vera, J. A. A., Muñoz, S. I. M., & Contreras, K. M. W. (2020). Levels of Depression, Anxiety, Stress and its Relationship with Academic Performance in University Students. *Investigacion En Educacion Medica*, 9(36), 8–16.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Neira, L., & Ossa, C. (2022). Indicadores de salud mental, estilos de vida y emociones en funcionarios de instituciones educativas del centro-sur de Chile. *Revista UCMaule*, 63, 9–

35. <https://doi.org/10.29035/ucmaule.63.9>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Otero, A. (2018). *Enfoques de investigación*. Universidad Del Atlántico.

https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION

N

Peña, G., Robobello, N., & Fernández, M. (2025). Depresión y ansiedad en estudiantes

universitarios del Ecuador : estudio bibliométrico. *Revista Religación*, 10(45), 21–28.

<https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/view/1418/1880>

Perales, A. (2019). Ethical training as a support for the moral development of students in health sciences programs: Towards a teaching focused on the needs of the student as a person.

Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 36(1), 100–105.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.361.4314>

Porras, E. (2022). *Bienestar psicológico y clima laboral en los trabajadores de la empresa*

Promart filial Huancayo, 2022. Repositorio Institucional Continental.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12991>

Regalado, M., Baltazar, H., Pineda, F., & Medina, A. (2023). La salud mental en los jóvenes

universitarios: un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5(4), 100182.

<https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>

Rodríguez, A., & Pérez, A. (2017). Scientific methods of inquiry and knowledge construction.

School of Business Administration Magazine, 82, 175–195. <https://doi.org/>

<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.164>

Rodríguez, C., Carrillo, V., Cruz, T., Jiménez, L., León, A., & Quesada, M. (2022). Community health: A review of pillars, approaches, intervention tools and its integration with primary care. *Revista Educación*, 46(2), 394–410. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3816>

Sánchez, J., & Benítez, E. (2021). Estudio de la salud mental en estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 27–40.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2133>

Sevilla, G. (2018). *Modelo de Gestión Centro de Salud Mental Comunitaria*. Unidad de Salud Mental. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/2018.03.28_MODELO-DE-GESTION-CENTRO-DE-SALUD-MENTAL-COMUNITARIA_DIGITAL.pdf

Suárez, M., Camacho, J., Barraza, M., Franco, Y., & Tapias, D. (2024). Factores asociados a salud mental post COVID-19 en estudiantes universitarios. *Duazary*, 20(4), 261–272.
<https://doi.org/10.21676/2389783X.5477>

Suárez, V., Lucero, P., Pallo, J., Alvear, L., & Ledesma, W. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1–15. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=110066>

Tobón, F., López, L., & Ramírez, J. (2013). Characteristics of the mental health of young people under vulnerable conditions. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(3), 462–473.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v39n3/spu05313.pdf>

Torres, V., Farias, J., Reyes, L., & Díaz, C. (2020). Riesgos y daños en la salud mental del personal sanitario por la atención a pacientes con COVID-19. *Revista Mexicana de Urología*, 80(3), 1–10.

<https://revistamexicanadeurologia.org.mx/index.php/rmu/article/view/653>

Vargas, S. (2021). FACTORES QUE INCIDEN EN LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n82/1990-8644-rc-17-82-387.pdf>

Zamora, A., & Barrios, A. (2024). La psicología ecológica y el futuro de la ciencia cognitiva corporizada y situada. *Andamios*, 21(54), 265–288.

<https://doi.org/10.29092/uacm.v21i54.1065>

Zapata, A., Rodríguez, M., Salgado, M., & Naranjo, C. (2024). Salud mental en jóvenes universitarios: reflexiones sobre familia, cuerpo y emociones. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(3), 1–28. <https://doi.org/10.11600/rclsnj.22.3.6640>

Zeladita, J., Montes, I., Moran, G., Zegarra, R., Cuba, J., & Aparco, J. (2020). Factores asociados a las actitudes hacia la violencia en escolares de las zonas urbano-marginales de Lima Metropolitana, 2019. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(4), 627–635. <https://rmpesp.ins.gob.pe/index.php/rmpesp/article/view/5154>

ANEXOS

Anexo 1. Entrevistas semiestructuradas realizadas a los estudiantes

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD.

Título del Estudio: Caracterización del estado de salud mental, así como los factores de riesgo y protección de los estudiantes pertenecientes a la carrera SMCI022.

Fecha: 21 de noviembre del 2024.

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

Participante 031	Participante 032
Edad: 21	Edad: 23 años
Género: Femenino	Género: Masculino
Nivel de estudio: Tercer semestre	Nivel de estudio: Quinto
Jornada de estudio: Vespertina	Jornada de estudio: Matutina / vespertina
Participante 033	Participante 034
Edad: 21	Edad: 21
Género: Femenino	Género: Femenino
Nivel de estudio: Tercer semestre	Nivel de estudio: Cuarto semestre
Jornada de estudio: Vespertina	Jornada de estudio: Vespertina
Participante 035	Participante 036
Edad: 19	Edad: 22 años
Género: Femenino	Género: Masculino
Nivel de estudio: Tercer semestre	Nivel de estudio: Sexto semestre
Jornada de estudio: Matutina	Jornada de estudio:
Participante 037	Participante 038
Edad: 21 años	Edad: 22 años
Género: Femenino	Género:

Nivel de estudio: Quinto semestre	Nivel de estudio: Cuarto semestre
Jornada de estudio:	Jornada de estudio:
Participante 039	
Edad: 20 años	
Género: Masculino	
Nivel de estudio: Tercer semestre	
Jornada de estudio:	

**1. ¿Puedes contarme un poco sobre ti y tu experiencia siendo estudiante de carrera ?
(semestre, edad, lugar de residencia, etc.).**

- Participante 031: Estoy en tercer semestre, tengo 21 años y vivo en Manta. La carrera es bonita, pero es difícil, es un poco compleja, pero si me gusta.
- Participante 032: Estoy en quinto semestre, tengo 23 años y soy de Portoviejo. Estudiar Ingeniería Civil ha sido un reto, pero al mismo tiempo me llena mucho, es una carrera que me exige pero que también me ha dado muchas satisfacciones.
- Participante 033: Yo tengo 24 años, ingresé a la universidad en nivelación cuando tenía 17, en 2018. Los primeros semestres son suaves, normal, uno al principio no sabe si le gusta la carrera o no. Cayó la pandemia y la situación se puso fea; entonces yo comencé a trabajar y ya no me dio el tiempo para estudiar. Aparte, mi mamá se enfermó, estuvo a punto de tener cáncer, se necesitaba dinero, entonces yo me salí de la carrera durante toda la pandemia, y sigo trabajando. Ahorita, cuando regresé, habían cambiado la malla. Yo debí haber ingresado a cuarto semestre hace dos años; ya debería estar como en sexto, pero con el cambio de malla algunas materias se perdieron y otras las pasaron a segundo o a primero. Al menos el primer año fueron materias fáciles, pero se me chocaba el horario con el trabajo y no podía tomar materias pesadas. Además, no hay opciones de

horario; solo te asignan uno y piensan que uno solo estudia. Aparte, es una universidad pública, y deberían entender que si es una universidad pública es porque no tenemos recursos, y si no tenemos, necesitamos trabajar. Entonces, solo han hecho un horario para materias que son fuertes y van encadenadas, así que no se puede. Luego, el otro semestre, cuando cambié de trabajo, pude organizarme mejor y ya puedo estudiar. Estoy estudiando, pero se está haciendo pesado por los cortes de luz, porque ni los mismos profesores lo entienden. Ellos mismos están viviendo los cortes de luz, y la situación es peligrosa. Por ejemplo, tuve un examen reciente; nos tuvieron hasta las 7 de la noche con la linterna. El problema no es el curso o la linterna, sino cómo me voy a mi casa en bus si la luz regresa a las diez de la noche. Tuve que decidir entre prender la luz del celular para ver el camino a mi casa y arriesgarme a que me vean y sea más peligroso. Entonces, no solo es el hecho de venir y estar sin luz aquí; creo que lo más importante es el hecho de que cada uno pueda irse a su casa, y eso es lo más complicado.

- Participante 034: Estoy en tercer semestre, tengo 19 años y vivo en Manta, la carrera de ingeniería es compleja, es difícil obtener una buena calificación, requiere de esfuerzo al triple y muchas ganas de aprender.
- Participante 035: Tengo 19 años y vivo en Manta, y curso el cuarto semestre de la carrera de ingeniería, mi experiencia dentro de la carrera ha sido un tanto difícil, he estado a punto de perder materias, pero las he logrado pasar en la semana de recuperación.

Participante 036: Sexto semestre, 22 años, Manta... Mi experiencia ha sido un tanto estresante como gratificante. Porque obviamente para estar en la carrera pues se necesita de todo un poco, y por lo general el estrés viene por proyectos complejos, cargas emocionales ya sea por

diferentes aspectos de mi vida tanto personal como estudiantil, entonces yo creo que todo eso influye bastante en el rendimiento académico más que todo, porque uno siente esa presión al final de cada parcial por un promedio bajo, o por diversas situaciones que se pueden dar dentro de la carrera.

Participante 037: Claro, actualmente estoy en el quinto semestre. Tengo 21 años y vivo en Manta, mi experiencia en la universidad ha sido una mezcla de muchos sentimientos porque ha habido risas, y llantos, creo y que hasta más llantos que risas, pero siento que todo es parte del proceso, es una carrera bastante complicada por todo lo que se tiene que hacer, puedo decir que se ve de todo un poco. Ha sido un camino desafiante, pero también lleno de aprendizajes, más que toco cuando uno mismo le pone empeño. Al principio, los primeros semestres fueron bastante duros porque no tenía una base como tal en algunas materias, especialmente en matemáticas avanzadas. A medida que fueron pasando los semestres, me di cuenta de que se necesitaba mucho más que esfuerzo, paciencia más que todo, pero a más de eso, aprender a gestionar bien el tiempo, ese creería yo que ha sido el verdadero desafío. Uno se da cuenta de que la carrera no solo se trata de aprender teoría, sino de aplicarla en proyectos reales, lo cual lo hace estresante, pero a la es muy gratificante el compromiso y empeño que uno puede llegar a tener.

- Participante 38: Estoy en cuarto semestre, tengo 22 años y vivo en Manta, la carrera de ingeniería Civil es dinámica que brinda oportunidades para tener un mejor desarrollo profesional.
- Participante 39: Tengo 20 años y vivo en Manta, y curso el tercer semestre de la carrera de ingeniería civil, mi carrera ha sido muy difícil porque es de muchas constancia y prácticas.

2. ¿Cómo defines tu paso por la universidad? ¿Qué aspectos disfrutas más y cuáles encuentras más difíciles?

- Participante 031: Mi paso por la universidad lo definiría de una buena manera la verdad. Considero que he aprendido bastante, no niego que ha sido difícil y me ha costado, pero he practicado y así aprendido para seguir continuar. Lo que más me gusta y lo que es más difícil es aprender. Lo más difícil se vuelve cuando te explican y no logras entender, pero al mismo tiempo cuando lo logras entender es lo más satisfactorio
- Participante 032: Mi paso por la universidad ha sido de altos y bajos. Me encanta aprender cosas nuevas y los momentos en que logro entender conceptos complejos son los mejores. Sin embargo, hay momentos en que la carga académica se vuelve muy pesada, sobre todo cuando tengo que estudiar para varias materias complicadas a la vez.
- Participante 033: Entre los aspectos más complicados y según mi experiencia considero que es la falta de comprensión de los docentes la cual afecta demasiado, porque la carrera en sí es difícil, tiene mucho de números, prácticas y así, y a veces no hay tiempo. Por ejemplo, yo trabajo todos los días y organizo mi horario entre la mañana y la tarde; mi día libre y así. Y el fin de semana dejan tareas porque piensan que todo el mundo tiene libre el fin de semana. Pero en mi trabajo esos días son los más pesados. Y lo peor es que ni siquiera lo comprenden; vas y les hablas y te dicen que tienes que escoger entre trabajar o estudiar. Pero no se puede; si dejo de trabajar no puedo estudiar porque se generan gastos: pasajes, comida cuando no puedes regresar a tu casa, taxi cuando sales tarde, copias, impresiones. Es complicado, la verdad, no es solo venir a estudiar y ya. Entre los aspectos positivos podría decir que, ahora, cuando recién ingresé no conocía a nadie, todos los chicos con los que yo estudié ya se habían graduado, y me llevaba súper bien con ellos. El primer año, como no tenía tiempo, iba de la universidad al trabajo hasta que

me di cuenta de que no tenía una red de apoyo para hacer trabajos o estudiar. Entonces intenté tener tardes libres para quedarme en la universidad y empezar a socializar con la gente; ya llevaba un año en la universidad y no me llevaba con nadie. Fue recién este año que empecé a llevarme bien con algunos chicos y la verdad se hace más fácil, de lo difícil que estaba bajó un 25%. Estudiamos en las tardes, en las noches, o si yo no puedo porque estoy trabajando, me envían los ejercicios que practican, y aparte haces amigos.

- Participante 034: Disfruto las prácticas que realizamos, sin embargo, se me complican los cálculos para el mismo.
- Participante 035: Disfruto más la parte práctica de la carrera, sin embargo, se me complican los cálculos para el mismo.
- Participante 036: Mi paso por la Universidad ha sido como una montaña rusa, emociones de todo tipo... Disfruto mucho compartir con mi círculo de amigos ya que nos ayudamos en conjunto para poder realizar un buen ejercicio, un buen proyecto y así nos ayudamos mutuamente, los aspectos más difíciles es la sobrecarga de tareas y más en tiempos de exámenes porque son proyectos, por decir hay docentes que el proyecto lo validan para dos notas que en este caso es la nota del examen y del proyecto, ya creo que es consideración del profesor también porque a veces nos ha tocado que la nota solo va para un casillero, entonces digamos que se nos facilita el hecho de que valga para dos notas, pero así mismo también es bastante pesado, por los programas que se usan.
- Participante 037: En mi paso por la universidad como dije ha habido más llantos que otra cosa, pero a medida que pasa el tiempo te das cuenta de que vale la pena el esfuerzo y dedicación que le pongas, porque a la final el conocimiento no le vale a nadie más que a ti mismo, mis compañeros y yo hemos desarrollado una especie de hermandad debido a la presión compartida, hacemos proyectos juntos, nos ayudamos mutuamente. Las salidas

de la universidad son también uno de mis momentos favoritos; es emocionante ver cómo lo que estudiamos en libros se aplica en el mundo real. Lo más difícil creo que es la carga de trabajo en ciertos períodos, porque ahí es cuando todo se acumula literalmente, se acumulan los proyectos, exámenes, presentaciones. Es en esos momentos cuando se siente que no hay tiempo suficiente para nada, la verdad.

- Participante 38: Disfruto de los espacios de prácticas, pero se me dificulta, las matemáticas ya que sus fórmulas son complicadas.
- Participante 39: Me gusta mucho mi carrera, disfruto la compañía de mis compañeros y docentes, pero creo que hasta ahora los cálculos matemáticos son lo más difícil.

SALUD MENTAL:

3. ¿Cómo te sientes emocionalmente en este momento de tu vida universitaria?

- Participante 031: Actualmente, me siento estresada, debido a la acumulación de prácticas de deberes y lecciones. Todo en una misma semana.
- Participante 032: En general me siento bien, pero hay semanas en las que el estrés es mucho. Especialmente cuando se acercan los exámenes o hay entregas importantes, se siente como si no alcanzara el tiempo.
- Participante 033: En este momento de mi vida universitaria atravieso una situación complicada. Ahorita me siento mucho mejor, en serio que tener amigos en la facultad que te comprendan ayuda demasiado, aunque sea uno, pero ya sabes que cuentas con alguien.
- Participante 034: Me siento emocionalmente cansada, más que todo por la carga académica que genera la carrera de ingeniería y su complejidad.
- Participante 035: Me he sentido en este semestre un poco abrumada, no solo por situaciones académicas sino también personales, más que todo familiares.

- Participante 036: En este momento de mi vida universitaria, te podría decir que me siento un tanto estresado, pero a la vez emocionado porque ya pues casi en los últimos semestres y pues siento que ha avanzado mucho a pesar de haber tenido bastantes tropezones en el camino, que obviamente me han ayudado a saber cuál ha sido mi capacidad como estudiante, porque el logrado llegar hasta donde estoy, me hace una persona más responsable conmigo mismo y con la dedicación que tengo en este momento, claro que no ha sido fácil, pero ya me falta poco entonces me emociona que todo el esfuerzo y empeño que he puesto, se ha visto reflejado y eso es lo que hace que me emocione en cumplir y hacer todo bien.
- Participante 037: Me siento en un momento de transición para ser sincero. Por un lado, estoy emocionado porque estoy a mitad de carrera, pero por otro, siento una presión constante por hacer que las cosas me salgan bien, a lo mejor no perfectas porque nada es perfecto, pero sí que me salgan bien.
- Participante 38: Me siento contenta porque tengo la oportunidad de estudiar y ser una futura ingeniería civil exitosa gracias al apoyo de mi familia.
- Participante 39: Me siento bien, porque mi carrera me gusta y tengo el apoyo de mi familia.

4. ¿Sientes que tu salud mental ha cambiado desde que ingresaste a la carrera?

- Participante 031: Siento que eso no ha cambiado la verdad, ósea es verdad que he cursado por muchas situaciones tanto agradables como desagradables que me han permitido aprender, o por tareas y trabajados en los cuales me estreso, pero eso es solo un momento ya después vuelvo a lo mismo.

- Participante 032: Definitivamente. Al principio me sentía más relajado, pero conforme he avanzado en la carrera, la presión ha aumentado y he tenido que aprender a manejar mejor mi tiempo y a buscar maneras de no dejar que el estrés me afecte demasiado.
- Participante 033: Sí, en mi caso sí. Al principio, en serio sufría bastante, me sentía muy mal. Además, como soy mucho mayor que los que están ahora, se sentía muy raro, muy incómodo. Solo iba de la U a la casa. Pero ahora es mucho mejor, es más llevadero.
- Participante 034: La verdad es que si, es que todo es diferente para lo que uno viene aprendiendo en el colegio, incluso aquí vienes a aprender o te enseñan cosas que se supone debíamos haber visto den el colegio, cuando no es así, y son ejercicios más complejos que generan un desbalance en el bienestar propio, o salud mental como indicas tu.
- Participante 035: La verdad es que si, mi salud mental ha cambiado significativamente entre trayecto de colegio a la universidad, es que el contexto cambia mucho, la universidad no es tan flexible como el colegio, ya todo depende de uno como estudiante.
- Participante 036: Si, como no tienes idea, porque al inicio tu ingresas con la esperanza de poder abrir la mente al conocimiento, sin embargo, te estrellas, porque al menos tienes que tener una base, hay docentes que te dicen que eso se debió de ver en el colegio, cuando evidentemente no es así, y te toca buscártelas para que puedas comprender mejor, porque que se puede hacer si no uno mismo auto educarse. Entonces si siento que ha cambiado demasiado porque sentir la presión de querer cumplir con todo lo que te envían aquí, pensar en cómo va a ser tu vida en un futuro de forma laboral si uno se va a encontrar trabajando en lo que quiere, o para lo que a estudiado, con esos pensamientos a veces llega la frustración del estar todo el tiempo sobre pensando en cómo será la vida después de la universidad, después de que te gradúas, que sucede con todo ese

conocimiento que se adquirió y así uno se mata solito pensando cosas que a lo mejor no sean así, y de ahí afecta de forma negativa y muchas veces de manera positiva, por ejemplo que ya me falta poco, estoy por graduarme y sentir el apoyo de la familia, de los amigos, actualmente me encuentro así, ni bien ni mal solamente me encuentro en el momento disfrutándolo y esforzándome por ello que espero en el futuro.

- Participante 037: Sí, definitivamente ha cambiado. Cuando ingresé, era mucho más optimista y relajado, pero bueno, a medida que uno avanzaba la carrera, te das cuenta de lo exigente que es. Se tiene que aprender a manejar la ansiedad y a no dejar que la presión te consuma. Al principio, las críticas o los errores me afectaban mucho más, pero con el tiempo he desarrollado una mayor resiliencia. Debido a que he aprendido a aceptar que cometer errores es parte del proceso y siempre será así, nos podemos equivocar muchas veces, pero solo está en nosotros si seguir o quedarnos estancados en ese mismo sitio.
- Participante 38: Pues si ha cambiado mi forma de pensar ya que en el Colegio la metodología de estudio es más fácil, en cambio ya estando en la Universidad es más difícil ya que si no tienes una buena base de estudio pueden afectar tu salud mental.
- Participante 39: Siento que mi salud mental si a cambiando en la Universidad existe más exigencias, porque nos estamos formando como futuros ingenieros.

5. ¿Has experimentado momentos de ansiedad, depresión, o dificultades emocionales en relación con la universidad?

- Participante 031: Ansiedad, cuando tengo alguna lección o tengo que presentar algo y no lo puedo hacer o se me ha complicado me pongo en un estado ansioso.

- Participante 032: Sí, especialmente ansiedad antes de exámenes o presentaciones. A veces siento que me bloqueo si no logro concentrarme como quisiera, y eso me pone más ansioso.
- Participante 033: Yo creo que al principio fue sentirme sola, aislada, porque ya ingresé a tercer semestre, y los chicos ya llevaban un año y medio, y me sentía apartada.
- Participante 034: El mismo cambio de ambiente como te había dicho ha hecho que sienta en ocasiones ansiedad. El no entender algo, y tener que entenderlo si o si, porque aquí no te repiten nuevamente. Hace que uno dude y sienta presión, situación que genera este sentir.
- Participante 035: Si como te explicaba antes, el cambio de ambiente y contexto genera estas situaciones, llorar por no entender ciertas clases o tareas, entras como en un estado depresivo y ansioso. Que muchas veces cumples por cumplir, sin llenar estas expectativas que esperas de la carrera y tu futuro.
- Participante 036: En tercer semestre supe más o menos lo que es tener ansiedad, como ya te lo había indicado siempre en este semestre es como que los docentes te meten más presión como que si no puedes hacer tal cosa más adelante tú no vas a poder, cosas así entonces yo sentía ansiedad de ver que no podía con las materias que veía en ese entonces, actualmente me doy cuenta que a medida que vas avanzando las materias son mucho más difíciles y a pesar de todo aún sigo aquí como mencioné no soy el mejor estudiante, no tengo los mejores promedios pero en algo me defiendo, que es el motivo por el que he estudiado y lo seguiré haciendo, porque todo es práctica la verdad.
- Participante 037: Sí, en segundo semestre tuve una crisis de ansiedad bastante fuerte. Sentía que no iba a poder con todo lo que la carrera demandaba y que no estaba a la

altura de lo que se esperaba de mí, para ser sincero se me pasaban por la mente un sinnúmero de cosas, malos pensamientos, fue un momento realmente muy difícil, y aunque no busqué ayuda profesional, pude salir adelante gracias al apoyo de mis amigos, mi familia y sobre todo de Dios

- Participante 38: El estar lejos de mi familia, en ciertos momentos me hace sentir triste, y eso afecta mi rendimiento académico.
- Participante 39: Si, cuando es la semana de exámenes es un problema emocional el saber cómo fueron los resultados

6. ¿Has buscado o recibido algún tipo de ayuda o apoyo psicológico en la universidad o fuera de ella?

- Participante 031: No, debido a que solo es un momento ya después se me pasa, ósea es mientras tenga que hacer algo. Considero que la ayuda psicológica es importante y te puede ayudar, pero no he buscado aún. Lo haría tal vez para aprender a manejar mis niveles de estrés.
- Participante 032: No he buscado ayuda formal, aunque he pensado que podría ser útil. A veces hablo con amigos para desahogarme, pero nunca he ido a un psicólogo.
- Participante 033: Por lo menos, cuando ingresé al principio sí fui a la psicóloga que había aquí, pero ya no están, creo que ahora solo son los estudiantes. Hace 4 años había una psicóloga que era muy buena, pero cuando yo fui antes de la pandemia ya no se pudo. Ella me cayó muy bien, pero no me acuerdo del nombre ni nada, y ya por el tiempo tampoco he podido ahora.
- Participante 034: La verdad es que no, nunca he buscado ese tipo de ayuda.
- Participante 035: No

- Participante 036: La verdad es que no, nunca he buscado ningún tipo de ayuda psicológica, si he sentido que le he necesitado pero nunca he hecho por buscar este tipo de ayuda, si me gustaría porque las personas por lo menos una vez en la vida debemos de acudir a un psicólogo sin embargo, hay gente que dice que solo van los locos, cuando evidentemente no es así, ellos también han tenido su formación, por algo están donde están, y es para ayudar al resto sin embargo nadie piensa en ellos tampoco, porque con tantos problemas de otras personas ellos se enferman, pero la gente no tiene conciencia de todo lo que se pasa, no tiene empatía.
- Participante 037: No he buscado ayuda psicológica, aunque sé que hay opciones disponibles en la universidad, está el DBU a veces siento que debería hacerlo, porque tener a alguien con quien hablar sobre el estrés académico podría ser útil, a lo mejor eso es lo que me falta para poder dejar de sobre pensar muchas cosas. Creo que el estigma sobre la salud mental todavía es un obstáculo, y es algo que debería cambiar para que más estudiantes se sientan cómodos buscando ayuda
- Participante 38: De momento no he buscado ayuda profesional.
- Participante 39: No

7. ¿Qué tipo de recursos o apoyos crees que deberían implementarse para mejorar la salud mental de los estudiantes?

- Participante 031: Yo creo que mejorar la comprensión de los profesores, que sean un poco más comprensibles. De manera general en la Uleam yo creo que no le dan importancia a la salud mental de los estudiantes, pero no sé qué otra estrategia podría implementar.

- Participante 032: Pienso que sería bueno tener más charlas sobre manejo del estrés y talleres donde aprendamos a gestionar mejor nuestras emociones. Además, creo que los profesores podrían ser más flexibles en momentos de mucha presión.
- Participante 033: Yo creo que sí se podría, pero también sería bueno que les informen a los estudiantes. Es como los seguros de vida, que te los dan al mes que van a expirar, entonces nadie sabe qué tiene nada. Yo creo que las personas que saben que hay psicólogos que te pueden atender son los de Psicología, y ellos mismos publican, pero no todo el mundo es amigo de gente de Psicología. Entonces, creo que debería haber más promoción, porque es gratis y está cerca; no tienes que irte a otro lado. La gente no sabe a veces. También los eventos deportivos, la gente no sabe.
- Participante 034: Un aula didáctica, donde se pueda jugar, descansar o alguna otra actividad que quite ese estrés diario que se vive aquí en la carrera.
- Participante 035: Charlas en las que se motiven a todos los estudiantes de la carrera, porque de por si existen docentes que te bajan la autoestima, y debería de implementarse estas charlas a docentes y estudiantes.
- Participante 036: Pienso yo que realizar más actividades que integren a todos los estudiantes de la carrera o bueno no solo la carrera sino todas en general, una de las cosas que nos integran como universidad es poder jugar fútbol con otras facultades, ahí uno va conociendo gente, y también puede que sean conocidos, por ejemplo aquí en la universidad tengo muchos conocidos y personas que alguna vez en mi vida he visto, entonces este tipo de eventos hace que nos relacionemos más con gente de otros niveles y de otras facultades.
- Participante 38: Tener más recursos didácticos como casas abiertas, Conferencia, Talleres.

- Participante 39: Considero que debería dar charlas, donde se den a conocer el origen de estos problemas o como poder encontrar una solución para saber manejar el entorno.

ESTRÉS ACADÉMICO

8. ¿Cómo describirías tu carga académica actual? ¿Te sientes abrumado o estresado con las actividades y responsabilidades que tienes en la universidad?

- Participante 031: Bueno es compleja, por qué justo ahora estoy viendo dos materias que son complejas y requieren de bastante práctica y estudiar por eso se me dificulta un poco más y me resta tiempo para dedicarle a las otras materias que son sencillas, pero también requieren de tiempo.
- Participante 032: Es pesada, sobre todo en este semestre, ya que llevo varias materias prácticas que demandan bastante tiempo. A veces siento que apenas tengo tiempo para cumplir con todo.
- Participante 033: Ahora, no veo materias de relleno. Por ahora lo siento bien, los plazos son de dos semanas. Por lo menos, yo, por el trabajo, a veces me toca quedarme en las madrugadas cuando hay luz. Pero para mí los plazos están bien. Lo único es respecto a cómo explican las tareas, porque ni ellos entienden bien a veces lo que piden. Por ejemplo, yo tengo que ver una materia, pero no hay nada, no dicen nada, y ya va a terminar el semestre, por lo que no la hice. Eso te retrasa un semestre, porque va con vinculación. Entonces, no dicen nada. Nos hicieron anotar en una hoja y nos dijeron que se iba a habilitar, y hasta ahorita nada; y preguntando nos dijeron que ya habían escogido a los primeros, porque somos como 40, y ahí quedó. No se organizan bien.

- Participante 034: Siento mucha presión más por las actividades grupales. Debido a ese estrés se me han desencadenado situaciones como enfermedades que me han llevado a pensar de retirarme de la carrera.
- Participante 035: Me siento un poco abrumada por la situación que está pasando el país, pues esta situación afecta de cierta manera nuestra estadía en la universidad, y el cumplimiento de las tareas en la plataforma, no hay apoyo a extender el tiempo de entrega de las tareas que mandan los profes,
- Participante 036: Actualmente siento que la carga de tareas sobre todo por las prácticas de la carrera y esa presión de querer cumplir hace que uno sí se sienta estresado porque son varias cosas a las vez por la cual uno debe de cumplir para tener calificaciones buenas y el temer no poder con alguna de estas actividades hace que uno se sienta abrumado triste a veces hasta deprimido porque una calificación mala que vaya hace que el promedio de uno baje y esas no son las expectativas que cada uno tiene a futuro.
- Participante 037: La carga académica es considerable. En este semestre, por ejemplo, tengo varias materias que requieren trabajos prácticos, proyectos en grupo y exámenes parciales que cuentan mucho para la nota final, pero eso ya es dependiendo el docente también. Me siento abrumado por momentos, y más cuando coinciden las entregas de proyectos grandes y las fechas de exámenes, ya que muchas veces los proyectos se desarrollan en paralelo a las clases, lo que significa que no solo debo entender la teoría, sino aplicarla casi de inmediato en casos prácticos. A veces parece que no hay horas suficientes en el día para abarcar todo, más que todo actualmente con los cortes de luz, es algo que nos limita bastante.

- Participante 38: Siento el estrés académico por muchas tareas y por los cortes de luz ciertos docentes dan pocos plazos para subir las tareas sin tomar de cuenta los racionamientos de los cortes de energía.
- Participante 39: Me siento preocupado vivo a diario con esto tanto desde el ámbito de inseguridad que afectan el rendimiento de alguna manera, también la situación de los cortes de energía está causando un desajuste en él. desarrollo de actividades académicas

9. ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés para ti en la universidad? (tareas, exámenes, trabajos grupales, etc.)

- Participante 031: Las prácticas y las lecciones, sobre todo cuando se acumulan. Los exámenes y las entregas de proyectos grandes. También los trabajos en grupo, porque coordinar con los compañeros a veces es complicado y se acumulan muchas cosas al mismo tiempo.
- Participante 034: Para mí el trabajo grupal son los que más me generan estrés, porque se siente presión ya que no todos los integrantes del grupo tienen las mismas ganas de ayudar.
- Participante 035: Los trabajos grupales super estresantes. Prefiero mil veces trabajar sola que en grupo la verdad, no existe esa cohesión en los grupos de trabajo y siempre hay desacuerdos.
- Participante 036: Para mí la principal fuente de estrés son los exámenes ya que por ejemplo en este parcial qué pasó, tuvimos mucha sobrecarga de tareas por los cuales no tuvimos tanta oportunidad de poder estudiar para los exámenes y prepararnos bien por otro lado serían los trabajos grupales porque no todos tienen las mismas ganas de querer ayudar y trabajar en equipo ya que siempre le dejan la carga a una sola persona y si

ayudan, ayudan muy poco o con información que no compete, al menos para mí es algo que si me llena de estrés y hay veces en las que me frustro porque es tanta la sobrecarga para un solo estudiante que uno se llega a sentir mal, así se designe cada cosa que tienen que hacer, porque a la final termina haciéndose todo de nuevo porque o lo hacen de mala gana o no lo hacen.

- Participante 037: Los exámenes suelen ser la principal fuente de estrés al menos para mí, sobre todo porque requieren mucha preparación literalmente bastante, porque puede que el procedimiento esté bien, pero si te equivocas en un signo el resultado no es el correcto. No basta con memorizar necesitas entender a fondo, porque por ejemplo hay docentes que dejan sacar formulario, pero los que no dejan es complicado aplicar una fórmula que quizás no esté bien o no sea adecuada para la realización del ejercicio. Otra fuente importante de estrés son los trabajos grupales. Aunque trabajar en equipo es ayuda mutua, también tiene sus complicaciones. A veces, la falta de compromiso de algunos compañeros hace que el trabajo se vuelva desbalanceado, además, muchas tareas prácticas requieren uso de software especializado que no siempre es fácil de manejar, y cuando el tiempo apremia, eso genera ansiedad.
- Participante 38: Para mí los trabajos grupales me causan estrés, ya que muchos compañeros no aportan las ideas necesarias para desarrollar un buen trabajo.
- Participante 39: Las exposiciones son un estrés ya que soy muy nervioso y tengo siempre temor de salir mal en ellas

10. ¿Cómo sueles manejar el estrés académico?

- Participante 031: No hago nada frente al estrés. Solo cuando ya cumple con lo que tengo que cumplí Se me pasa.

- Participante 032: Trato de hacer una lista de prioridades y me enfoco en una cosa a la vez. A veces salgo a caminar para despejarme, o veo una serie para relajarme un rato antes de continuar.
- Participante 033: Yo intento dividir las tareas con el grupo con el que estoy, porque ellos entienden que yo trabajo, por lo que nos dividimos por materias, nos pasamos y nos ayudamos bastante. Porque de eso se trata; yo puedo hacer los ejercicios, pero no sé si están bien, por lo que ayuda mucho, ya que vas sabiendo en lo que te vas equivocando. A veces crees que entendiste bien, y luego te das cuenta de que no. También, me organizo bastante, porque con los horarios de luz, las horas de trabajo y la universidad, trato de avanzar tareas en los huecos que tengo entre las clases, para avanzar bastante.
- Participante 034: No las manejo bien, se diría de forma regular, porque no tengo los recursos para poder llevar a cabo el manejo del estrés. Pero un recurso es el escuchar música.
- Participante 035: Me gusta mucho hacer deporte, tengo un grupito de amigas que también lo hacen, y cuando hay tiempo nos desestresamos de esa manera. Pero ante la carga de tareas y la presión de los docentes mismo si ha habido veces que he pensado en retirarme de la carrera, incluso cuando he estado a punto de perder quedándome en recuperación.
- Participante 036: Bueno desde mi punto personal yo manejo el estrés escuchando música, haciendo otras actividades como jugar en el celular o salir a jugar con mis amigos fútbol, cartas entre otras actividades más, como por ejemplo salir a farrear a veces los fines de semana de esa manera me libero un poco de las tensiones que la universidad y más que todo la carrera ejerce yo creo que en la mayoría de los estudiantes, porque estudiante que no se estresa no es estudiante, hay veces en que algo pequeño lo convertimos en grande,

pero es porque a lo mejor no sabemos cómo manejar la situación o las cosas que nos están pasando.

- Participante 037: Intento manejar el estrés de diferentes maneras. Para empezar, trato de mantener una rutina lo más organizada posible, haciendo listas de tareas y prioridades para no sentir que todo se me viene encima. También me gusta escuchar música relajante cuando estoy estudiando, eso me ayuda a mantener la calma. Otra forma en la que lidio con el estrés es haciendo ejercicio, especialmente salir a correr o jugar fútbol con mis amigos, eso me despeja la mente. También valoro mucho el tiempo con mi familia, a veces solo hablar con ellos y salir a cenar me hace sentir mucho mejor. En los fines de semana, si puedo, me desconecto de todo lo académico y salgo a la playa o a algún lugar tranquilo para relajarme.
- Participante 38: A veces suelo escuchar música, en ciertas ocasiones me voy a la playa y voy a hacer ejercicio con mis amigas.
- Participante 39: Lo manejo fuera de la Universidad saliendo a la playa , claro que me. He querido retirar por la presión tanto de los docentes y también por el aspecto económico

11. ¿Has considerado, en algún momento, abandonar la carrera debido a la presión académica o al estrés?

- Participante 031: Si, si he pensado en retirarme porque una vez estuve en tercera matrícula en una materia y tenía miedo de perder la carrera y no poder quizás luego retomar o ver alguna parecida. Por eso debido a eso ya que yo sentía que no podía pasarla, pero hubo personas a mi alrededor que me aconsejaron y me hicieron entender que todo es cuestión de práctica de ponerle más empeño, de estudiar más y decidí no retirarme por igual ya había avanzado y todo tiene su sacrificio y esfuerzo.

- Participante 032: Hubo un momento en que sí lo pensé, cuando reprobé una materia importante. Me sentí bastante desanimado, pero al final decidí continuar y enfocarme en mejorar.
- Participante 033: Yo soy de reingreso, por situaciones que ocurrieron tuve que dejarla, pero la pude retomar. La deserción si se ve bastante, por lo menos aquí en la carrera sí pasa. Yo he visto, yo ingresé con ciertos chicos que se cambiaron de carrera, y ya se graduaron de esa. No fue tanto la presión de la universidad, sino de la carrera en sí. Algunos dejan de estudiar y luego vuelven. Algunos cogen las 3 materias base para poder pasar y mantener la gratuidad, y van de a poquito porque la carga es bastante, es bastante complicado.
- Participante 036: La verdad es que sí, sí ha tenido ese tipo de pensamientos pero más que todos los primeros semestres porque es donde los docentes te ponen más presión, te meten más miedo sobre que no eres capaz de terminar la carrera y así como uno va no va a terminar retirándose y ahí es cuando uno dice como que me retiro de la carrera esto no es para mí pero al final te das cuenta de que si estás aquí es por algo y es porque uno mismo eligió lo que quería ser desde un principio, y si no es así la opción más viable era ingresar, aprobar el primer semestre y cambiarse de carrera.
- Participante 037: Sí, lo he considerado. Sobre todo, en el segundo y tercer semestre, cuando sentía que no avanzaba y que la carga académica era demasiado alta. Había momentos en los que pensaba que tal vez no estaba hecho para esto, especialmente cuando los exámenes se acumulaban y las notas no eran lo que esperaba. Recuerdo noches enteras estudiando y aun así no lograba los resultados que quería. Sin embargo, siempre me hacía la misma pregunta: ¿realmente quiero dejarlo todo después de haber llegado hasta aquí? Y la respuesta siempre era no. Me di cuenta de que este camino,

aunque es difícil, es algo que realmente me apasiona. Con el tiempo, aprendí a manejar mejor la presión y a buscar apoyo en amigos y profesores que me ayudaron a seguir adelante.

CONSUMO DE ALCOHOL:

12. ¿Qué tan frecuente es el consumo de alcohol entre tus compañeros de clase?

- Participante 031: La verdad es que no te podría decir exactamente, yo solo llego a la universidad, salgo de clases y me voy a mi casa. No me gusta compartir con las otras personas, ósea en el curso si tengo compañeros, pero no me gusta salir a hacer otras actividades con ellos. Si escucho que ellos se reúnen, si realizan actividades fuera o se quedan más tiempo aquí o van a comer, y hay veces que en los que si está presente el consumo de alcohol. Podría decir que con una frecuencia de 2 o 3 veces por semana.
- Participante 032: Entre algunos compañeros es frecuente, especialmente los fines de semana o después de exámenes. No participo mucho en esas reuniones, pero sé que a veces se encuentran para compartir fuera de clases y toman algo
- Participante 033: Yo creo que unas dos veces a la semana salen a tomar, es bastante. Considero que es bastante, por lo menos en mi grupo se tiene en cuenta dependiendo de las tareas. Por si acaso, si tenemos una tarea al día siguiente, no tomamos. Pero tampoco tomamos para emborracharnos; es como que nos tomamos una mientras conversamos y cada uno para su casa. Creo también que se lo hace como una forma para liberar el estrés, porque el último viernes de exámenes es fijo, o el viernes antes de entrar a exámenes. Yo creo que sí es bastante. O después de terminar una semana muy atareada. Aparte de que hay bares cerca, por lo que eso no ayuda tampoco.

- Participante 034: Yo no he presenciado eso hasta el momento, por mi parte el consumo sería nulo.
- Participante 035: Considero que el consumo de alcohol es muy poco, o sea, se ve muy poco.
- Participante 036: Bueno si andan rumores creo que dentro de la facultad todos los ingenieros son alcohólicos, pero desde mi punto de vista considero que no es tan frecuente ya que el consumo del alcohol es más bien cuando existen algún tipo de actividad, como las fiestas de integraciones, siempre fuera de nuestra unidad académica pero no es que sea algo frecuente ya que su uso solamente es para tipos recreativos, se podría decir.
- Participante 037: No es algo que ocurra todos los días, pero sí hay un consumo moderado, especialmente en situaciones de celebración, como cuando terminamos un proyecto importante o en fiestas de la facultad. Es más, un consumo social que algo habitual. Hay semanas en las que ni siquiera se menciona, y otras en las que se organiza alguna reunión después de clases en algún lugar para relajarnos un poco. Creo que la mayoría de nosotros sabe cuándo parar, porque somos conscientes de la carga académica que tenemos que enfrentar, y tampoco queremos que algo así afecte nuestro desempeño.
- Participante 38: Una vez por mes.
- Participante 39: El consumo de alcohol es un porcentaje bajo, poco ocasional mis compañeros prefieren realizar otras actividades.

13. ¿Crees que el consumo de alcohol o drogas afecta de alguna manera el desempeño académico o la salud mental de los estudiantes?

- Participante 031: Yo creo que, si afecta, porque por ejemplo ellos salen de una clase y se reúnen y toman ellos se atrasan sobre todo cuando hay actividades.
- Participante 032: Sí, creo que para algunos puede afectarles porque pierden tiempo de estudio y después se retrasan. Además, cuando no se controlan bien, eso puede generar más estrés o hacer que no rindan bien al día siguiente.
- Participante 033: Yo creo que sí afecta, pero depende de la persona, creo. En mi grupo, por lo menos, si sabemos que tenemos cosas que hacer no vamos a ir a tomar, pero hay personas que están tomando todos los días. No sé qué tan bien les vaya en clases, pero siento que eso sí afecta bastante.
- Participante 034: No sabría que responderte la verdad.
- Participante 035: La verdad es que si afecta.
- Participante 036: La verdad es que sí yo considero que afecta el desempeño de los estudiantes y estar inmersos en cualquiera de las dos haría que te enfoques más en ese vicio que en tus tareas o en tu carrera, y si afectase mucho la verdad porque si ese consumo se hace prolongado ya sería una adicción y claro pues estarás más pendiente de consumir, que ha de cumplir con tus roles académicos.
- Participante 037: Sí, definitivamente creo que puede afectar, especialmente si se convierte en algo frecuente o si se utiliza como una forma de escape constante. He visto a compañeros que han tenido problemas para concentrarse en clase o para cumplir con sus tareas debido a excesos en fiestas. También creo que, si no se controla, el consumo podría volverse una carga adicional en la salud mental de algunos estudiantes, especialmente en momentos de mayor estrés. En general, el ambiente es bastante sano, pero es importante ser consciente de los límites y no dejar que estas cosas interfieran con nuestras metas académicas.

- Participante 38: Si, por que el consumo de alcohol no permite concentrarse al cien por ciento en las actividades académicas.
- Participante 39: Si, pero depende del estudiante que consuma algún tipo de sustancia va a tener problemas de salud.

14. Seg\xf3n tu experiencia, ¿hay situaciones en la universidad que incentivan o aumentan el consumo de alcohol? (olimpiadas, celebraciones, etc.)

- Participante 031: No, actividades aqu\xed en la facultad casi no hay es c\xf3mo que una vez al tiempo. Creo que hay novatadas y fiestas en donde es obvio que est\xe1 presente el alcohol, pero te mentir\xeda si te dijo con qu\xe9 frecuencia por qu\xe9 yo no estoy ah\xed ni estoy pendiente de eso.
- Participante 032: S\xed, hay eventos como las olimpiadas o las fiestas de fin de semestre en los que suele haber alcohol. Es com\xfan que en esas actividades los estudiantes consuman m\xfas de lo normal.
- Participante 033: Yo creo que s\xed, porque en la mayor\xeda de los eventos que hay en la universidad hay alcohol, entonces no es raro. Solo si t\xfa eres una persona que no toma, no consumir\xfas. Pero de ah\xed, s\xed o s\xed hay alcohol en todo: en fiestas, en reinados, discotecas. En esos eventos, a veces venden alcohol aqu\xed adentro. Mira, nosotros jugamos naipes, pero est\xe1 sancionado porque son juegos de azar, o el Uno, que es un jueguito. Ven eso mal, pero meter alcohol, y que hasta los mismos profesores est\xe1n repartiendo a los estudiantes en eventos, no dicen nada. Entonces, siento que es un poco desubicado. Bueno, no es como que te obligan, pero tampoco proh\xedben el alcohol.
- Participante 034: Como te indico hasta le fecha he presenciado consumo de alcohol ni en este tipo de eventos que mencionas.

- Participante 035: Desde mi punto personal no, pero si evidencio que en otros compañeros si consumen alcohol en este tipo de eventos.
- Participante 036: Como te indiqué si el consumo del alcohol se da más en este tipo de eventos, por lo que son como más para compartir entre todos incluso hasta los ingenieros se ven involucrados en ellos, pero como indicó siempre es para este tipo de situaciones y fuera de clases.
- Participante 037: Sí, hay ciertas situaciones que definitivamente incentivan el consumo de alcohol, como las olimpiadas deportivas de la universidad o las fiestas de integración que organizan las diferentes facultades. En esas ocasiones, es normal que la gente quiera relajarse y socializar después de todo el trabajo académico. Aunque normalmente se mantiene bajo control, esas son las oportunidades donde más se da el consumo de alcohol. Afortunadamente, suelen ser eventos que se realizan fuera del campus, lo que evita que se mezcle demasiado con el ambiente académico diario.
- Participante 38: Sí, cuando hay eventos como fiesta de la Universidad, elección de reina y las novatadas.
- Participante 39: Actualmente dentro de la Universidad no se visualiza, pero fuera de ella si se organizan actividades donde existe consumo de alcohol u otras sustancias

15. ¿Has visto o experimentado algún efecto negativo en los estudiantes relacionado con el consumo de estas sustancias?

- Participante 031: No, nunca he visto la verdad, ósea obviamente se ve que pierden las materias, pero los motivos no los se.

- Participante 032: Sí, he visto que algunos compañeros a veces faltan a clases o no pueden concentrarse bien después de haber bebido la noche anterior, y eso se nota en su rendimiento.
- Participante 033: Actualmente en mi nivel no, pero la verdad es que suele afectar en el rendimiento, sobre todo en grupos que toman más seguido por que descuidan bastante, sobre todo en niveles donde se ven materias más complejas al mismo tiempo.
- Participante 034: No.
- Participante 035: No
- Participante 036: Bueno no creo que solamente sea aquí que alguien haya consumido algún tipo de sustancia como lo mencionas, creo que eso es más bien en todas las facultades de la universidad en general pero que yo haya visto o experimentado algo con respecto al consumo de sustancias no la verdad, no probado alguna, cuando salgo si más bien es cigarrillo o alcohol nada más, pero drogas como tal no y nunca he tratado de probar ningún tipo de sustancia por miedo a que se haga algún tipo de adicción.
- Participante 037: He conocido compañeros que han tenido problemas para entregar proyectos o asistir a clases por haberse involucrado demasiado en fiestas. También he notado que algunos parecen más cansados o desmotivados después de eventos sociales, lo que puede afectar su desempeño en la universidad. Sin embargo, creo que la mayoría entiende que el balance es clave, y cuando se exceden en algo, ellos mismos tienden a corregir el rumbo antes de que afecte sus estudios de forma más seria.
- Participante 38: Si he tenido la oportunidad de ver a estudiantes que ingresan a la Universidad con efecto de alcohol y con sustancias para el consumo.
- Participante 39: Si, se vuelven violentos en cierta parte o también se siente afligidos o decaídos emocionalmente.

RELACIONES ENTRE ESTUDIANTES Y DOCENTES:

16. ¿Cómo describirías la relación entre los estudiantes y los docentes en la carrera?

- Participante 031: Depende, porque hay unos estudiantes que se llevan mejor con los docentes y otros que no hablan. Los que mejor se llevan son porque son más amigables o interactúan más.
- Participante 032: En general, es cordial. Aunque hay algunos profesores con los que cuesta más comunicarte porque son más estrictos o porque no son muy accesibles.
- Participante 033: Por lo menos acá hay profesores que solo vienen una vez para explicar el examen, nomás. O sea, bueno, está bien, ya fue. Pero el hecho es que tú vienes hasta acá, pasa una hora, dos horas de las tres horas, y recién te dicen que no van a llegar. Eso pasa demasiado. Cancelan la clase, ya todo el mundo está aquí, o te dicen que solo mires las diapositivas y se van. También es el hecho de respetar el tiempo de las otras personas. A veces, por ejemplo, te dicen que te acerques a firmar el sílabo en horarios que no son los de ellos; hay algunos que van a estar aquí, pero otros no. Y ya firman su cosa, y ya después toca ir a buscarlos y eso si te quieren firmar. La verdad es que el tiempo de los estudiantes no lo respetan para nada.
- Participante 034: Considero que existe una relación normal, sana.
- Participante 035: Considero que existe una relación sana, increíble y muy buenas.
- Participante 036: Considero que es buena, solo que depende también del docente y uno tiene que saber hacerse amigos, para que la relación entre docentes estudiantes esté bien y no nos veamos tan afectados al momento de las calificaciones porque aquí es así, tienes que caerle bien a tal profesor para que te vaya un buen promedio, sino de lo contrario hasta pierdes la carrera.

- Participante 037: La relación entre estudiantes y docentes en mi carrera es bastante variada. Hay profesores que realmente se preocupan por nosotros, y puedes notar que están dispuestos a ayudar, a explicar de nuevo algo que no entendimos o a darnos consejos sobre cómo abordar los proyectos. Sin embargo, también hay otros que son muy estrictos y cuya forma de enseñar puede ser intimidante. Estos profesores suelen generar un ambiente tenso, donde los estudiantes se sienten presionados más por no cometer errores que por aprender. Personalmente, he aprendido a adaptarme a diferentes estilos de enseñanza y a buscar siempre la manera de mantener una comunicación abierta con ellos.
- Participante 38: Considero que existe una relación estable.
- Participante 39: La relación es buena manejando un buen entorno dentro y fuera del aula.

17. ¿Existen relaciones que te generen incomodidad o conflictos?

- Participante 031: No, me llevo bien con todos los docentes que me han dado clases. Solo una vez que hubo un profesor que me dio clases que era un poquito confiánzudo y con el no pase la materia la estoy viendo otra vez y no he evidenciado hacia algún compañero la verdad.
- Participante 032: Hasta ahora no he tenido problemas serios, pero sí he sentido que con algunos docentes es más difícil interactuar y resolver dudas porque parece que están muy ocupados o no se muestran tan abiertos.
- Participante 033: No. Pero, respecto a la relación con los docentes es un tema complicado, por lo menos en mi facultad, ahorita hay más mujeres, pero en su mayoría son hombres, entonces es complicado. A mí me está dando clases solo una mujer. Aparte, hay profesores de los que ya sabes desde el principio que te toca pagar para pasar, y son como 800 dólares para pasar materias de último nivel. Y son profesores que se los tiene

como personas serias. También se ven muchos profesores que están detrás de las estudiantes; hasta la gente lo ve.

- Participante 034: Hasta el momento no, siento que tengo buenas relaciones con los docentes y demás compañeros.
- Participante 035: Si. La verdad, pero no quiero dar especificaciones del porque si me generan esa incomodidad.
- Participante 036: La verdad es que no, no tengo o no he experimentado este tipo de relaciones no porque considero que no he tenido hasta el momento ningún problema con ningún docente no es que tampoco sea el mejor estudiante, pero intento dar lo mejor de mí, creo que eso es lo que me ha ayudado a tener una buena relación con ellos.
- Participante 037: En lo personal, no he tenido conflictos serios con ningún docente, pero he escuchado de compañeros que sí han tenido problemas. A veces, la comunicación se torna difícil cuando un profesor es muy rígido con sus reglas o cuando no hay flexibilidad para entender situaciones particulares de los estudiantes. Eso puede generar tensión, especialmente si uno siente que no hay espacio para el diálogo o que los criterios de evaluación no son claros. Afortunadamente, la mayoría de mis experiencias han sido positivas, pero reconozco que depende mucho de la actitud de cada docente.
- Participante 38: No tengo problemas algunos, ni con docentes y compañeras.
- Participante 39: No, porque tenemos buenas relaciones entre compañeros

18. ¿Has sido testigo o víctima de algún tipo de abuso de poder, acoso, o maltrato por parte de los docentes o del personal administrativo?

- Participante 031: No, ósea si por abuso de poder se puede denominar a tal vez esos docentes que dan materias complejas y al principio tal vez por asustar dicen como que “pocos son los que pasan” o cosas relacionadas que nos atemorizan.
- Participante 032: No he visto nada extremo, pero sí hay docentes que imponen su autoridad de una forma que puede intimidar a algunos compañeros.
- Participante 033: Yo, por suerte, no, pero sí he visto cómo se lo hacen a otras chicas. Yo conozco a una compañera que dejó de ir a clases porque el profesor la acosaba, a ese punto de ya no ir. Y perdió la materia y le tocó pagar para volverla a ver. Aparte, ahorita te pasan los horarios de clases sin nombres de profesor, porque la gente se iba por tal profesor. Si ya lo ves así, eliges el profesor según el horario que te convenga. Pero, por ejemplo, ella, que ya tuvo problemas con ese profesor, va a querer evitarlo siempre, y al no saber quién es, es complicado.
- Participante 034: Si, pero no te puedo dar más detalles, solo hablar desde el punto de vista que refieren aquellas personas que han sido acosadas y como repercutieron.
- Participante 035: No
- Participante 036: Hasta ahora por el momento, no ninguno yo creo que más se da en las mujeres de aquí de la carrera, así mismo por el hecho de ser mujer, entonces son como más vulnerables para que les suceda eso, no digo que en los hombres no se dé, a lo mejor si, pero no es tanto como en las mujeres.
- Participante 037: No he sido víctima de abuso de poder o acoso, pero he sido testigo de cómo algunos docentes tienen actitudes un poco despectivas hacia ciertos estudiantes, especialmente en los primeros semestres. A veces, he sentido que algunos profesores desmotivan más que inspiran, especialmente con comentarios negativos o exigencias exageradas

- Participante 38: No, he tenido ningún problema ni con docentes ni personal administrativo
- Participante 39: No, he visto ningún caso.

19. Segundo tu opinión, ¿cómo crees que afectan estos conflictos o dinámicas de poder en el bienestar emocional y académico?

- Participante 031: Yo creo que, si afecta, porque ósea si un estudiante tiene un inconveniente con un docente él le va a hacer la vida imposible, ósea va a estar contra él. El docente es el que tiene el poder, él puede ponerte la nota que quiera y siempre va a tener la razón.
- Participante 032: Pienso que, si un estudiante no se siente cómodo con un docente, eso puede afectar su rendimiento y su motivación para la materia.
- Participante 033: La verdad es que te decae demasiado, te bajonea full, uno se siente demasiado incomprendido, no le ves sentido, pero ya te toca aceptarlo. Y esto son todos los cinco años de carrera. Llega un punto en el que ya te gradúas porque estás en sexto, séptimo semestre, porque hay veces que hay materias que te hacen plantearte el hecho de estudiar una carrera que se supone que te gusta. Entonces, hay cosas que te permiten amar la carrera y no son netamente académicas, sino que son cosas externas que ya no te dejan.
- Participante 034: Afecta demasiado ya que conozco casos que se han retirado de la materia para que él/la docente no le siga acosando.
- Participante 035: Afectan en que el estudiante se descuide de sus estudios y caiga en problemas emocionales.

- Participante 036: Yo creo que sí afecta bastante porque como te mencioné, al inicio de los semestres cuando uno recién ingresa hay docentes que te trata súper mal diciéndote que no se resbala la carrera entonces yo considero que eso sí afecta bastante el bienestar emocional y es por ello que a veces los estudiantes han llegado a pensar en retirarse o incluso se han retirado de la carrera porque no se han sentido capaces por los comentarios negativos que le dicen dichos docentes, que cabe recalcar que no son todos, solamente son unos cuantos. Lo que rescato es que, si hay docentes que más bien te motivan, te alientan a seguir adelante, pero son contados con los dedos de la mano, la verdad.
- Participante 037: Estos conflictos pueden afectar mucho. Si un estudiante siente que no tiene el apoyo necesario o que no es valorado por su esfuerzo, puede perder la motivación para seguir adelante. Esto puede llevar a un ciclo de bajo rendimiento académico que, a su vez, afecta su salud emocional. Además, la presión de ciertos docentes puede hacer que algunos estudiantes se sientan incapaces de enfrentar los retos de la carrera, lo cual es desalentador. Por otro lado, cuando hay docentes que realmente apoyan y comprenden a sus estudiantes, la diferencia es notable: los alumnos se sienten más motivados y seguros de sí mismos.
- Participante 38: Si, me afecta emocionalmente, la falta de apoyo de ciertos docentes hace que mi rendimiento académico se vea afectado, la falta de apoyo hace que ciertos compañeros pierden el interés de seguir estudiando.
- Participante 39: En el rendimiento académico.

20. ¿Sientes que existe un apoyo institucional adecuado para resolver conflictos o para ofrecer ayuda en estos casos?

- Participante 031: No, porque siempre los docentes se respaldan y se ponen de su parte y siempre le van a dar la razón a los profesores.
- Participante 032: Siento que el apoyo no es suficiente, porque en la mayoría de los casos el docente tiene más peso y el estudiante no se siente respaldado.
- Participante 033: No hay cómo. Si intentas denunciar, ya saben que fuiste tú, los profesores te siguen dejando, y te toca irte. Yo cuando estudié al principio tuve un compañero que era foráneo, y él denunció a un profesor, y le tocó irse, porque el ingeniero lo dejó igual, y la denuncia quedó en la nada. Le tocó cambiarse, y ahora está estudiando de donde es él, y ya. Llega a ese punto. Por ejemplo, ya han tenido denuncias y todo. Los mismos que cobran ya han tenido denuncias fuertes y nada, todo sigue, no va a cambiar, porque son profesores fuertes. Y aunque sean de relleno, que se supone que son un poquito menos relevantes, tienen igual el apoyo de todos y todo queda igual. Y ya toca; llegas a tal nivel y te toca pagar la materia. Siendo 600 u 800 dólares, ¿de dónde uno saca esa plata solo para pagar eso? Y el hecho de que te toca porque te toca, y no puedes decir "no me voy a esforzar para pasar". Y no.
- Participante 034: No creo que exista un apoyo adecuado para resolver estos conflictos. Por ende, así el estudiante ponga sus quejas y tenga la razón, el docente siempre seguirá y ganara, por "falta de pruebas"
- Participante 035: Si Participante 036: Actualmente nuestro director de carrera es una persona que siempre está presta a escucharnos a todos los estudiantes, y eso es bueno me agrada el hecho de saber que se puede mejorar la carrera con él, así que yo asumiría de que, si existe ese tipo de apoyo, ya que él siempre está presto ayudar y escuchar a cada uno de nosotros, como te digo es bueno que se recalque el hecho de poder contar con alguien dentro de la carrera en el cual puedes acudir

- Participante 037: Sí, siento que existe cierto apoyo institucional, especialmente desde la dirección de mi carrera. El director es una persona accesible y siempre está dispuesto a escuchar las preocupaciones de los estudiantes.
- Participante 38: No, por q ciertos docentes nos dicen que, si no puedes con esta carrera, me retiré la falta de empatía de ellos me causa molestia
- Participante 39: Si, ya que antes teníamos problemas en el proceso de matrículas, plataforma y materias puedo decir que ahora el área administrativa si nos toma en cuenta.

SENTIDO DE PERTENENCIA:

21. ¿Te sientes integrado y apoyado por tus compañeros en la universidad?

- Participante 031: No, es que aquí cada cual ve por sí mismo por uno, no ven por los demás y eso se puede evidenciar en tareas proyectos.
- Participante 032: A veces sí, aunque en general creo que cada uno se enfoca en su propio progreso. No hay mucho apoyo mutuo en ciertos momentos.
- Participante 033: Por ejemplo, los grupos que ya están formados evitan o miran mal a otras personas. Capaz yo busco mi grupo, pero si estoy sola y otra persona viene, no es como que la ignoro.
- Participante 034: Actualmente y desde mis inicios si, siento que mi curso es un curso que se apoya, claro existen ciertos estudiantes que no ponen el 100 de esfuerzo, pero entre todos los apoyamos.
- Participante 035: Muy poco la verdad.
- Participante 036: La verdad es que sí, pero como en todos lados siempre existen los grupitos y yo soy parte de uno de ellos, pero igual existe bastante compañerismo dentro de toda la facultad, la gente aquí es amiguera, no sé si es porque la mayoría somos

hombres y hay un grupo pequeño de mujeres que les toca adaptarse, porque he escuchado que dicen que mejor se llevan con hombres, que con mujeres, y no es por el hecho de que peleen o algo, sino que hay veces en los que surgen planes así de la nada, después de la Universidad y se integran con facilidad.

- Participante 037: En general, sí, me siento bastante apoyado. Tengo un grupo de amigos con los que trabajamos juntos en casi todos los proyectos, y eso hace que el trabajo se vuelva más llevadero. Creo que es importante tener un círculo de confianza en la universidad, porque enfrentar todo solo sería muy difícil. Eso sí, también hay ciertos grupos que son más cerrados, pero en general el ambiente es de compañerismo.
- Participante 38: La verdad que sí, cuando tenemos que realizar un trabajo grupal nos apoyamos para salir bien en las actividades a desarrollar.
- Participante 39: En cierta parte sí

22. ¿Cómo describirías el ambiente en la facultad en términos de apoyo mutuo?

- Participante 031: No existe el apoyo mutuo aquí. Es una facultad individualista, pero es que yo pienso que cada cual ve por uno. Por ejemplo, ahorita estamos en prácticas de una materia y hay grupos que han practicado más y hay otros que no han podido practicar por qué no hay equipos suficientes. Los que han podido practicar solo se enfocan en ellos siguen practicando, no tienen compañerismo por qué siempre consideran que los otros también necesitan practicar.
- Participante 032: Es un poco competitivo. Hay algunos grupos que se ayudan entre sí, pero en general cada uno está en lo suyo.
- Participante 033: Hay ciertas situaciones que afectan la integración, como por ejemplo que hay materias en que hay muchos niveles mezclados, y eso es ahora, porque cuando

yo estudié antes de la pandemia, estaba con los mismos que estaba en nivelación hasta que me retiré. Pero yo cuando entré buscaba el grupo de WhatsApp, y me dijeron que ahora hacían por materias, porque muchas personas se han quedado. Entonces, no es el mismo grupo siempre. Por lo menos con mis amigos veo dos materias de las seis, pero también es porque nos llevamos y en tiempos libres nos vemos. Pero sí creo que eso afecta la integración.

- Participante 034: Como te indico es muy bueno el ambiente, si te das cuenta todo mundo se lleva, se conoce, se saluda cuando se ven por algún lado de los pasillos o entradas a las aulas de clase.
- Participante 035: El ambiente es muy bueno, no te voy a mentir, es genial poder conocer a todos y llevarte con todos, pero una cosa es llevarte bien otra muy diferente es que te integres a los grupos.
- Participante 036: Considero que el ambiente en la universidad es bueno, todo mundo se conoce, tratas con todos, se saluda y pues, así como que, si nos conociéramos de toda la vida, compartimos pasillos, compartimos salones en muchos casos, porque algunos estamos repitiendo alguna materia de algún nivel inferior, entonces eso hace como que la integración sea mejor y si está un buen ambiente
- Participante 035: El ambiente en la facultad es bastante amigable, pero cada uno tiene su grupo de amigos, por ejemplo, a lo largo de la carrera se han ido conociendo, incluso tengo amigos que estamos desde el pre, es común que nos ayudemos entre todos, especialmente cuando se acerca una fecha de entrega o un examen importante. Siempre hay alguien dispuesto a compartir apuntes, aclarar dudas o recomendar material de estudio. Es una especie de comunidad, donde todos entendemos las dificultades de la carrera y tratamos de apoyarnos mutuamente para superar los retos académicos.

- Participante 38: Nos llevamos muy bien de hecho, hacemos actividades sociales cuando un compañero tiene algún problema, socioeconómico o de salud.
- Participante 39: El apoyo es muy bueno dentro de la Facultad nos llevamos bien tenemos un buen compañerismo independientemente de la materia.

23. ¿Existen actividades o espacios dentro de la universidad donde te sientas cómodo y puedes desconectarte de la presión académica?

- Participante 031: En lo que a mí respecta no, no suelo estar mucho tiempo en la universidad. Salgo de clases y me voy a mi casa.
- Participante 032: No realmente. Salgo de la universidad cuando termino las clases, aunque he pensado que un lugar para descansar o relajarme podría ser útil.
- Participante 034: Desde mi punto de vista personal, no.
- Participante 035: No hay.
- Participante 036: Dentro de la universidad como tal, no existen este tipo de espacios donde uno se pueda desconectar de todo lo que involucre a lo académico, porque incluso en los pasillos a veces puedes encontrar compañeros que están hablando alguna materia de su dificultad, que tengan una tarea o con algún profesor de dicha materia entonces como que no se encuentra un espacio adecuado para poder desconectarse de la carrera así sea por un momento. Y si nos referimos a lo externo, una de las cosas es jugar billar, cartas, salir a algún lado como la playa a despejarse un rato, a comer KFC con los amigos, a algún paseo familiar, esas cosas que son externas de la universidad son las que te hacen despejar de todo lo que pueda suceder al rededor.
- Participantes 037: Dentro de aquí de la universidad no hay muchos espacios destinados a desconectar totalmente de lo académico, al menos si lo hay pues desconozco la verdad.

Aunque tenemos algunos sitios para descansar, como la biblioteca a los que les gusta leer, está la de eléctrica y la de civil, o las áreas verdes, pero suelen estar llenos de gente, o grupos de amigos también. Cuando quiero desconectarme realmente, prefiero salir un café tranquilo o estar en mi celular.

- Participante 38: Existen, pero muy pocos, una de ellas son las canchas.
- Participante 39: Si, la pasamos bien en las Olimpiadas

24. ¿Qué tan importante consideras el apoyo social para tu bienestar emocional y académico?

- Participante 031: Si es importante por qué yo pienso que siempre habrá alguien que necesite apoyo o una explicación o pueda estar pasando por una mala situación.
- Participante 032: Es muy importante, pero creo que en esta carrera el apoyo no es tan común como debería ser.
- Participante 034: Para mi es de total importancia porque sin apoyo no encuentras sentido o ganas de querer continuar con la carrera.
- Participante 035: Es muy importante la verdad.
- Participante 036: Considero que el apoyo sí sería importante para mí bienestar emocional, pero creo que por eso cada uno tiene ya distribuido su grupito en el cual le cuenta sus cosas, tanto personales como académicas y se ayudan entre sí para poder solucionarlo o aconsejarnos, nosotros mismos somos nuestra propia motivación, porque quedarse estancado en el problema la verdad es que no serviría de nada.

Participante 037: El apoyo social es bastante fundamental, de hecho, saber que tienes amigos que pasan por lo mismo que tú y que pueden ofrecerte su apoyo hace una gran diferencia en cómo manejas el estrés, pero hay personas que decaen, y no tienen quien les

ayude, porque he visto también que dentro de la facultad hay personas que siempre andan solas. También es importante tener a alguien con quien compartir, que te entienda y te motive a seguir adelante.

Participante 38: Considero que es de suma importancia tener el apoyo, para de esta manera mantener un buen rendimiento en clase.

Participante 39: Es de suma importancia ayuda a tener un mejor desarrollo educativo

CIERRE:

25. ¿Qué cambios crees que podrían hacerse en la universidad para reducir el estrés y mejorar la salud mental de los estudiantes?

- Participante 031: Yo pienso que se debe tomar más importancia a los estudiantes y a su salud mental, que se tome en cuenta como se sienten y que sientan más respaldados que no siempre sea el docente el que tiene la razón.
- Participante 032: Creo que los docentes podrían ser un poco más comprensivos y escuchar a los estudiantes. También sería bueno que haya espacios donde podamos relajarnos o pedir apoyo cuando lo necesitemos.
- Participante 033: Lo primero, sobre el acoso, es algo también por parte de las autoridades. Se tiene que controlar desde arriba, saber a quién contratar, evaluarlos no solo académicamente, sino también psicológicamente, ver si tienen problemas. De ahí, yo creo que unas cosas que podrían ayudar son los horarios, intentar hacer dos horarios como siempre tiene que haber, en la mañana y en la noche, para que se ordenen y ayudar a la gente que trabaja. También informar sobre la ayuda que ofrece la universidad, sobre psicología. Yo creo que esos son los puntos más amplios, que podrían sumar a todo lo demás.

- Participante 034: Una remodelación del edificio, ya que el ambiente del mismo es muy triste y también un cambio en la pedagogía de ciertos docentes.
- Participante 035: Mas apoyo por parte de los docentes hacia los estudiantes. Que expliquen más cuando algo es complejo en sus materias, porque cabe recalcar que no todos los docentes tienen esta forma de ayuda, te explican una vez y eso debe de ser suficiente.
- Participante 036: Reducir la carga de tareas, pienso que debería de ser las clases un poco más prácticas, ya que uno aprende más y te estresas menos porque en la práctica como tal aprendes más a lo que vas a enfrentarte en el futuro con la carrera que estás estudiando, pero esto de enviar tareas escritos resolver problemas matemáticos como que hace que este estrés aumente en vez de disminuir.
- Participante 037: Creo que sería muy útil tener más actividades extracurriculares que nos permitan desconectarnos del estrés académico. Como talleres de manejo del estrés, charlas sobre salud mental, aunque si he escuchado que la carrera de psicología cada semestre hace este tipo de campañas. Además, aumentar la comunicación sobre los servicios de apoyo psicológico disponibles se serían de gran ayuda a que más estudiantes los utilicen sin sentirse juzgados.
- Participante 38: Construcción de un nuevo edificio, como laboratorios donde podamos ejercer nuestras prácticas.
- Participante 39: Mas apoyo por parte de los docentes hacia los estudiantes. Que expliquen más cuando algo es complejo en sus materias, porque cabe recalcar que no todos los docentes tienen esta forma de ayuda, te explican una vez y eso debe de ser suficiente.

26. Si tuvieras la oportunidad de proponer una iniciativa para mejorar el bienestar de la comunidad universitaria, ¿qué recomendarías?

- Participante 031: Quizás charlas para que aprendan a ser escuchados y así se reconozca la importancia del estudiante.
- Participante 032: Recomendaría que se hagan talleres de manejo del estrés y que los estudiantes puedan hablar sobre sus preocupaciones académicas en un espacio seguro.
- Participante 033: Yo creo que hacer juegos recreativos. Por ejemplo, yo tengo una profesora que, cuando exponemos, nos manda a traer una actividad; eso calma bastante, aunque sea algo pequeño de cinco minutos. Imagínate una hora, todos en una cancha, aunque sea a estar sentados, al aire libre. Yo creo que plantearse una actividad o algo, así sea un bingo, para salir de la rutina y poder distraerse. Eso puede hacer que la gente se integre.
- Participante 034: Sigo con la idea de un salón didáctico, creo que sería de mucha ayuda para todos, docentes, administrativos y estudiantes.
- Participante 035: Hacer una campaña de concientización de docentes hacia los estudiantes, para que todos los estudiantes sean escuchados, ya que no todos tenemos el mismo nivel de entendimiento.
- Participante 036: Hacer más actividades deportivas, juegos en los que se integren a todos los estudiantes de la universidad pienso que eso sería una buena iniciativa para mejorar el bienestar universitario de cada uno y sobre todo no de los estudiantes sino también de todo el personal administrativo como los docentes, decanos, y hasta el rector.
- Participante 037: Propondría la creación u organización de eventos que fomenten la integración de estudiantes y docentes, para romper un poco la barrera que a veces existe y mejorar la comunicación entre ambos. La idea sería crear un ambiente más amigable y de apoyo de alguna manera, donde todos se sientan parte de una comunidad universitaria.

- Participante 38: Que tengamos mayor oportunidad de ser insertados, o tomados en cuentas en los proyectos que la Universidad realiza tanto dentro o fuera de la institución.
- Participante 39: Hacer una campaña de concientización de docentes hacia los estudiantes, para que todos los estudiantes sean escuchados, ya que no todos tenemos el mismo nivel de entendimiento.

27. ¿Hay algún otro aspecto de tu experiencia universitaria que te gustaría compartir o crees que es importante mencionar?

- Participante 031: No solo lo que ya dije.
- Participante 032: Solo que a veces siento que se nos exige mucho y que falta más apoyo para el estudiante que se siente agobiado.
- Participante 033: Solo lo del trabajo, que pasé tres años sin estudiar, y la verdad lo extrañaba, también a los chicos con los que yo estudié, que éramos un grupo grande, éramos todo el curso, empezamos e íbamos juntos, estudiábamos todos juntos. Y a mí me afectó bastante eso. Al estar solo trabajando, no tenía amigos, aparte de que era pandemia. Yo creo que la universidad no solo te ayuda profesionalmente, sino a tener vínculos con personas.
- Participante 034: Por ahora creo que no hay nada más.
- Participante 035: No, por ahora no
- Participante 036: No, creo que no, porque ya he mencionado todo en todo lo que he tenido como experiencia, tanto como estudiante en la carrera como en la universidad. Entonces considero que no hay más que agregar, porque ya se ha mencionado creo yo que la mayoría de las cosas que suceden y que han sucedido de alguna manera, dentro de la carrera.

- Participante 037: Creo que es importante mencionar que la carrera es difícil y a veces parece demasiado exigente, como muchas o la mayoría de las carreras, pero aprender a construir y a diseñar cosas que tendrán un impacto para el docente, compañeros y porque no en lo laboral, es algo que me motiva a seguir adelante. Aunque ha habido momentos difíciles, no cambiaría esta experiencia por nada, porque sé que cada desafío me está preparando para ser un mejor profesional.
- Participante 38: Considero que no.
- Participante 39: No, por ahora no.

Anexo 2. Entrevistas realizadas a los grupos focales

• **Grupo focal #1**

Moderador: Yo quería preguntarles a ustedes, ¿qué entienden por salud mental? Si alguno de ustedes me quiere decir, está bien; si no, le pregunto a uno de ustedes. Usted, caballero, ¿qué opina sobre lo que es salud mental?

Participante 001: Tranquilidad, paz, se me hace por ahí.

Participante 002: Se podría decir que lo mismo que mencionó el compañero, la paz de uno mismo sin dejar que otra cosa nos afecte.

Moderador: ¿Para usted?

Participante 003: Para mí, la estabilidad mental es la capacidad de tomar decisiones correctas en torno al beneficio de la sociedad, se podría decir.

Participante 004: Para mí es el equilibrio de todas las facultades mentales que influyen en la manera en la que abordamos el día a día.

Moderador: Para los caballeros de acá.

Participante 005: Para mí es la estabilidad en cuanto a pensamientos y comportamientos.

Participante 006: Yo creo que es cómo las emociones afectan a cada uno, cómo aborda uno cada situación, como, por ejemplo, la capacidad de mantener la calma en momentos duros.

Moderador: Bueno, creo que todos aquí tenemos una idea similar de lo que es salud mental. Entonces, yo les quería preguntar a ustedes, ¿cómo creen que se trata la salud mental aquí en la universidad?

Participante 001: En la universidad como tal, no lo sé, pero aquí nunca he tenido presente eso en la facultad, en lo que abarca la carrera.

Moderador: ¿Consideras que no se le toma tanta importancia?

Participante 001: O sea, de que es importante es importante, pero nunca había caído en cuenta de eso.

Participante 006: Para mí no se toma en cuenta en la universidad casi; al menos yo no he visto talleres o nada sobre eso.

Participante 001: A eso voy, nunca hemos conversado de eso.

Participante 003: Yo conozco talleres de salud que pertenecen a la universidad, que son de uso gratuito para los estudiantes, pero de que se haga un taller o algo por facultad, o que se preocupen por los estudiantes individualmente, casi no he visto.

Participante 001: Yo también tenía conocimiento de que había talleres de salud para los estudiantes, pero no he visto que se refuerzen o se hablen mucho.

Moderador: ¿Ustedes creen que no se hace una promoción correcta de esos recursos que tiene la universidad? O ¿ustedes creerían que esa falta de promoción contribuye a

que la gente no se interese mucho por estos recursos?

Participante 006: Puede que no sepan.

Participante 003: Yo podría decir que, o sea, una vez intenté ir porque no me sentía muy bien, y los horarios que tenían —porque solo había una persona— no compaginaban con el tiempo que yo tenía. Podría decir que falta personal.

Moderador: Falta personal. ¿Podrías decir que no hay mucha accesibilidad?

Participante 003: Yo creo que no

Moderador: Una vez hablado de eso, quería preguntarles qué situaciones creen que más afectan la salud mental de los estudiantes. Pueden contarme sus experiencias o experiencias de otras personas que hayan escuchado.

Participante 001: Bueno, la verdad, te diré que al menos a mis compañeros los veo felices; incluso yo disfruto mucho la universidad. Tal vez, hablando en términos de salud mental, donde verdaderamente enloquezco es en el trabajo; la verdad es que es una presión, un estrés bastante grande, pero yo disfruto de venir a la universidad. Uno viene, conversa con los compañeros, se ríe, y de verdad que los profesores que me han tocado han sido excelentes. Entonces, un tema de presión creo que ha sido lo normal, porque yo no creo que uno deba venir a la universidad a la ligera, uno viene a estudiar.

Moderador: Tú dirías que sentir presión es normal en la universidad.

Participante 001: Correcto, pensaría que es un poco normal la presión y la responsabilidad que cada persona tiene en la universidad, su deber.

Moderador: ¿Usted qué opina sobre las situaciones que afectan la salud mental de los estudiantes?

Participante 006: Qué te podría decir... tipo, perder una materia.

Moderador: ¿Dirías que eso genera estrés?

Participante 006: O sea, tener que esforzarte más y estudiar el doble para intentar recuperar notas, hablar con profesores y así, para que te puedan habilitar la página o la tarea.

Moderador: ¿Tú dirías que ese es un problema común aquí?

Participante 006: Mitad y mitad.

Participante 004: Yo creo que un ejemplo de eso es que a veces hay más docentes que profesionales. ¿A qué me refiero? A que, por ejemplo, mi pareja también estudia conmigo; él trabaja en obras civiles. Entonces, él perdió una materia que justamente es de obra civil. ¿Por qué? Porque no se seguía el temario como el ingeniero quería, pero él ya tenía experiencia, ya ha cerrado negocios y eso. ¿Te imaginas? Entonces, eso lo hizo perder la carrera y le afectó. Un docente, sabiendo cómo es un profesional y cómo se hacen prácticas afuera, diría: "Ah, ok, listo, no lo hace a mi manera, pero lo hace de cierta forma." Yo considero que a veces hay docentes que solo siguen una doctrina, y eso es lo que tiene que cumplirse, y no se dan cuenta de las habilidades de los estudiantes.

Moderador: ¿Tú crees que hay docentes que son cerrados en sus métodos?

Participante 4: Sí, aquí hay docentes cerrados.

Moderador: ¿Ustedes consideran que eso genera estrés o preocupación, de no saber qué quiere el docente? ¿Alguno de ustedes podría contarme una experiencia así?

Participante 002: Muchos de los docentes quieren que los trabajos se realicen como ellos dicen. Si no lo haces de la manera que ellos plantean o lo haces de una forma distinta, puede que no lo valoren porque ellos no lo entienden.

Participante 003: Yo también me iría por ese lado. En mi caso, estudio y trabajo, y se me ha complicado mucho el tema de llegar puntual. Por más que quiera, a veces, porque

uso el transporte público, no llego rápido. Se intenta explicar que uno lo intenta, pero los docentes no lo entienden. Lo curioso es que los docentes también fueron estudiantes, estudiaron y trabajaron, pero he visto que no son nada empáticos.

Moderador: ¿Están de acuerdo con eso, que no hay flexibilidad de parte de los docentes?

Participante 005: En el tema de puntualidad sí me ha pasado. Ya sea por el trabajo o alguna situación, uno llega tarde y los docentes no apoyan.

Informante 004: O sea, no es de todos los docentes, son ciertos docentes, porque sí existen docentes que son empáticos.

Moderador: Ok, ¿ustedes han visto que alguien la ha pasado muy mal o han visto quizás a alguien llorando porque los docentes no son flexibles?

Participante 004: Sí.

Moderador: ¿Creen que es algo común o no pasa tan seguido?

Participante 004: No diría que es tan común.

Participante 006: Una mínima cantidad de personas.

Moderador: ¿Han visto personas muy afectadas por esto, quizás muy agobiadas o irritadas respecto a la poca flexibilidad de los maestros?

Participante 003: Yo sí. En mi caso, vi a un docente que no trató muy bien a una chica. Le dijo que la carrera no era para mujeres, que era una carrera donde deberían estar solo hombres. Ella se lo tomó muy personal y le afectó. Cada vez que ella lo ve, se pone mal.

Moderador: ¿Y ustedes creen que en esta facultad hay esta percepción de que la ingeniería es únicamente de hombres?

Participante 003: Yo diría que nosotros como estudiantes no, pero algo me dice que los

docentes de más edad lo ven de esa forma.

Moderador a Participante 004: Usted como mujer, ¿considera que eso es un problema?

Participante 004: Sinceramente, desde que yo he estado en la facultad no he tenido una experiencia así.

Moderador: Bueno, entonces, ¿qué sugerirían ustedes a sus profesores o a compañeros que tienen problemas de salud mental? ¿Qué les recomendarían hacer?

Participante 001: Bueno, yo pienso que no hay mejor cosa que trabajar en uno mismo, estudiar para uno mismo. O sea, yo no estudio para un profesor, yo no trabajo para mi jefe. En mi trabajo, aprendo día a día para mí. Mi jefe es mi papá, pero yo nunca he pensado heredar el éxito de mi papá. He pensado más en construir mi propio imperio o irme a la Amazonía a una petrolera. Me apasiona la ingeniería en general, y no me niego a aprender cualquier cosa porque verdaderamente me apasiona. Entonces, si veo a alguien que está bajoneado por alguna materia, quizás es porque le faltó meterle un poco más de ganas. Al nivel en el que estamos, ya estamos los que estamos; muchos se tiraron para atrás o simplemente no alcanzaron. Ya falta poco, y si un profesor te presiona un poco más, no lo tomes a mal, quiere sacar un poco más de provecho. Lo mejor es que demuestres que sabes.

Moderador a Participante 006: Y usted, ¿qué opina al respecto?

Participante 006: La forma de hablar del compañero me parece alentadora, porque una vez escuché una frase que se me quedó grabada en la cabeza: "La ingeniería está hecha para humillar a los que no practican, que no ensayan", y es verdad.

Participante 001: La ingeniería no se trata de fuerza; la ingeniería es cabeza. Y no siempre son solo cálculos. La ingeniería, en la vida, es ingeníárselas para resolver algo en ese momento, con lo que tengas a mano.

Moderador a Participante 005: ¿Y usted, qué recomendaciones le haría a alguien que esté teniendo un problema en la carrera?

Participante 005: Yo diría que no vale arrastrar problemas tanto tiempo. Uno debe aferrarse a sus ideales, a lo que uno quiere, y quizás eso sea una motivación para lograr hacer lo que toca. Tener una filosofía.

Moderador a Participante 002: ¿Usted qué opina?

Participante 002: Lo que dijo el compañero, la verdad sí me llenó bastante de conocimientos, cómo él actúa por sus demás compañeros, la forma en la que los incentiva para que no se desanimen, porque seamos sinceros, no todos estudian al mismo nivel de una persona, cada uno avanza a su propio ritmo. No está de más tener a una persona, un compañero que nos motive a seguir adelante, a seguir estudiando porque puede que no todos tengan la misma motivación en casa, puede que no todos tengan algún familiar que sea ingeniero o que sea una inspiración. Yo quise estudiar esta carrera porque me fascina y tener esa inspiración es interesante.

Moderador: Ustedes están de acuerdo en que se necesitan redes de apoyo en la carrera para hacer las cosas más fáciles. Un buen círculo de amigos que te motiven a salir adelante.

Informante 001: A morir, mis amigos son un solo grupo, llega una lección, todos estudiamos; un examen, todos estudiando; armamos algo entre todos.

Moderador: Hablando de eso, el compañero me mencionaba antes de comenzar que hay mucho individualismo en la carrera. ¿Ustedes qué opinan de eso?

Participante 004: Sí, son muy competitivos entre todos, o sea, no nos ayudamos. O sea, digo que no nos ayudamos, pero yo siempre he visto que o nos morimos o nos salvamos todos. La idea es eso, no pensar de otra manera, porque nadie sabe si después de graduarse quién va a

ayudar a quién. Pero sí, yo he visto que en civil son muy competitivos, cada uno se salva a sí mismo, y así.

Participante 005: Cincuenta y cincuenta.

Participante 004: Sí, yo diría que cincuenta y cincuenta. Entonces, sí hay individualismo, pero también gente que se apoya.

Participante 002: Yo me he encontrado con ese tipo de personas, personas que nos ayudamos y personas que también ven por su lado.

Participante 001: De cierta forma, yo también me he encontrado con gente egoísta, y yo siempre he sido muy compañero, a mí sí me gusta ayudar. Pero, con personas así cerradas es lo peor. Eso tal vez es algo malo. Por ejemplo, a mí me gusta la automatización, me encanta programar, y yo tenía mis programas y ayudaba a la gente que era buena. Ese es un tema que a mí me molesta, gente egocéntrica, tipo que no, que no trato, que no me gusta, peor, no les comarto mis programas ni nada; me piden que les explique algo, no lo hago, me invento una excusa.

Moderador: Sobre el individualismo, ¿alguna experiencia que hayas tenido que te gustaría compartir?

Participante 006: Yo estoy repitiendo carrera con algunos compañeros, por la falta de apoyo de mí mismo de no estar más involucrado en las tareas y seguir aprendiendo.

Participante 003: A mí me pasó una experiencia un poco extraña. Yo estoy cursando ya los últimos niveles de la carrera y me invitaron a un grupo de estudio. Y era una materia que por temas de trabajo no había practicado, y dije "acepto", me metí al grupo. Y yo les decía que por qué no invitamos a más gente, a otros del curso. Y ellos dijeron "no, ya contigo somos suficientes". Éramos solo cinco y en el curso a veces somos treinta y algo. Era prácticamente el grupo de ellos que eran los que más venían estudiando.

Moderador: Participante 6 me comentaba que hay ciertas personas que no tienen el mismo rendimiento que otras personas, ¿ustedes creen que a esas personas se las deja de lado, o no se las apoya?

Participante 004: ¿De parte de docentes o estudiantes?

Moderador: De todos.

Participante 005: Yo diría que sí.

Participante 003: No, ahí sí no estoy de acuerdo contigo.

Participante 005: Por mi parte, a los compañeros que no entienden mucho algo, yo trato de explicarles, porque no todos tienen el mismo nivel. Y sí hay gente que no comparte la información. Pero digo, hay gente que sí es dejada porque quieren. Pero hay gente que quiere aprender y no hay quien le apoye, porque no todos tienen el mismo nivel, pero a esas personas sí se les puede explicar.

Moderador a Participante 006: ¿Tú qué opinas?

Participante 006: Pues, te digo, algunos ingenieros han dicho, tipo, que, si ya no puedes seguir, anda a tu casa nomás y no pierdas el tiempo, eso desmotiva.

Moderador: Me he dado cuenta de que hay mucha exigencia en la carrera, ¿cómo ustedes han experimentado el estrés académico, hablando de plazos de entrega, complejidad de proyectos, carga de tareas?

Participante 003: Yo creo que más en la elaboración de proyectos. Por ejemplo, en una elaboración, con un grupo nos sacamos la madre haciéndolo, yendo a lugares, gastando tiempo y dinero y nos dieron unas pautas de cómo tenía que ser el proyecto y nos fijamos en todo eso para que estuviera bien. Y el docente nos puso 6. Le valió.

Moderador: ¿Y no les explicó por qué les puso 6?

Participante 003: Nosotros intuimos que una del grupo no le caía bien. Y eso es algo que suele pasar aquí.

Participante 004: Sí, bastante.

Moderador: ¿Y creen ustedes que ese es un factor de estrés importante? Hacer cosas y no saber si tendrán un buen resultado.

Participante 003: Pese a que el trabajo, o sea, yo lo había hecho bien. El trabajo era algo entre la universidad y algo del estado. Entonces, yo había preguntado si la premisa de investigación que hicimos estaba bien, y me habían dicho que sí, que era un problema que sí tenía importancia de abordar. Entonces, si ya otro profesional me dijo que sí estaba bien, ¿por qué un docente me va a poner una mala calificación?

Moderador a Participante 004: ¿Me puedes comentar alguna experiencia que hayas tenido?

Participante 004: O sea, a mí me molestan son las actitudes de los docentes, no buscar una solución. A mí una vez me pasó que yo me quedé hasta las 2 de la mañana en el IEES, en un tema de mi mamá, y al día siguiente tenía una prueba. Honestamente, se me pasó por alto escribirle al docente, tomaron la prueba y como se lo comenté después, me dijo que debía haberle escrito antes, porque no podía volver a dar esa prueba. Entonces, no me parece. Inclusive entiendo de parte de los docentes, porque hay estudiantes que se pasan de listos, entonces yo lo que hice fue mostrarle las pruebas, le mostré hasta chats, aunque fueran cosas personales. Le dije, "Ingeniero, mi novio también estaba ahí, con quedamos también en la mañana", pero no hubo empatía de su parte. Inclusive, esta es la materia que estoy repitiendo. Por esa materia estoy repitiendo carrera. Entonces, son actitudes de los docentes.

Moderador: ¿Ustedes creerían que la inflexibilidad de los docentes causa más estrés que las tareas?

Participante 004: No, las tareas casi no considero, más bien la dinámica con los docentes.

Moderador: ¿Están de acuerdo con eso?

Grupo: Sí.

Moderador: ¿Ustedes qué hacen para manejar ese estrés académico, qué estrategias utilizan a nivel individual?

Moderador a Participante 004: ¿Tú qué haces para manejar ese estrés?

Participante 004: No me la complico, si me saco una mala nota o algo así no es que me estreso.

Participante 005: Solo toca aceptar, lo que fue, fue, después se puede recuperar.

Participante 003: Yo me voy de viaje.

Participante 002: La primera vez no duele, la segunda sí ya te pone a reflexionar.

Participante 006: A mí me funciona fumarme un tabaco.

Moderador: Justo tocaremos ese tema más adelante. ¿Y tú qué haces? (señalando a Informante 1).

Participante 001: Tal vez sí me estreso un poco, pero yo trato de salvarla hasta el último segundo, te lo juro, para salir rápido.

Moderador: La razón por la que les pregunto sobre maneras de abordar el estrés es porque, a través de reportes anecdoticos, nos hemos enterado de que aquí es bastante común el consumo de alcohol.

Grupo entre risas: Aquí no, váyase a Agropecuaria o a Derecho.

Moderador: ¿Cómo ven ustedes el consumo de alcohol entre estudiantes? ¿Consideran que es normal, creen que se pasan, o creen que es poco?

Participante 004: Yo no tomo, pero sí he visto.

Participante 005: Yo sí he tomado, normal, suave.

Participante 001: Aquí en la facultad, eso está prohibido (entre risas).

Participante 003: Yo no tomo, pero sí he visto y justo te iba a preguntar, si alguien toma cada fin de semana, ¿está bien o está mal?

Moderador: Podría haber un problema ahí, pero no necesariamente significa que lo haya; habría que indagar un poquito más.

Participante 003: Yo tengo unos compañeros que toman y salen.

Participante 004: O sea, es que la cuestión es que esos compañeros que salen y toman son buenos estudiantes, son los mejores estudiantes.

Moderador: Les quería preguntar, ¿ustedes creen que esa sea una manera de lidiar con el estrés y la presión de la carrera o creen que no?

Participante 004: Yo creo que no, porque las personas que yo he visto que toman bastante son buenos estudiantes, sacan buenas notas, están felices y solo pasan bien y ya.

Moderador: Pero, no solo esos estudiantes toman, asumo.

Participante 004: Y los de bajas notas también.

Participante 006: Yo lo hago por experiencia, como dice el compañero, de salir todos los fines de semana. Yo creía que no tenía nada de malo.

Participante 003: O sea, para mí no es normal. Yo un fin de semana que salgo a tomar está bien, pero todos los fines de semana ya es mucho.

Participante 006: A mí se me hace normal tomar todos los días.

Participante 002: Se toma porque se sale mal en los exámenes y por aprobar, por salir bien.

Se toma por todo.

Moderador: ¿Ustedes creen que, si pasa, que cuando salen bien, la gente sale a tomar?

Participante 002: Sí pasa, por celebración o también como despecho, por salir mal en una prueba.

Participante 001: La verdad, por decirte una celebración, sería hipócrita decir de mi parte que no se hace. Yo tuve una materia que fue una materia horrible y era demasiada complicada con un profesor demasiado exigente. No me enorgullece decir este promedio, pero yo tuve 3.11 en el primer parcial, yo estaba muerto.

Participante 003: ¿Y cómo pasaste?

Participante 001: Traté de sacar lo más alto en el segundo parcial, que tampoco fue mucho, llegué a recuperación y en recuperación me saqué diez. Para mí eso fue como meter gol de chilena en el último minuto y eso sí se celebra, pero de ahí de que yo tome así tantísimo, no.

Moderador: Yo quería saber si alguna vez han sentido algún tipo de presión social para beber. Quizás ustedes han dicho “no quiero tomar” y alguien les dice “no, pero vamos, vamos a tomar”. ¿Han vivido o han visto algo así?

Participante 003: Ni me ha pasado ni he visto.

Participante 002: Lo he vivido, cuando no quieras te dicen “vamos” y eso. En el fondo sí quieras, pero no quieras.

Participante 006: Lo he visto y lo he hecho.

Participante 001: No, yo no, si yo me quiero ir me voy.

Participante 004: Sí, a mí sí me han presionado, pero yo no tomo bajo presión.

Moderador: ¿De qué manera creen que esto podría afectar quizás su vida personal o su vida académica?

Participante 004: Para mí se afecta. O sea, no estoy hablando como santa, pero para mí sí afecta estar constantemente tomando porque es algo que recibe todos los días y sí puede afectar las neuronas, pero si es de vez en cuando no hay problema, para mí ya hacerlo todos los días es problema.

Participante 005: Yo creo que debe haber un balance, porque si andas siempre tomando sí afecta.

Participante 003: El alcohol ralentiza las conexiones neuronales.

Participante 002: Lo afirmo, porque lo viví, sí es verdad. Yo antes era siempre que todos los fines de semana iba a tomar, y eso sí me afectaba al momento de estudiar, porque uno ya le coge gusto, y hasta días de semana lo quiere hacer, pero ya después uno mismo por voluntad propia lo va dejando.

Participante 006: Es complicado, porque tipo, el alcohol y el tabaco, el alcohol te daña las neuronas y el tabaco te causa amnesia, se te olvida todo.

Participante 001: Yo no he tenido nunca el afán de tomar todos los días, sí conozco compañeros que literal es todos los días, incluso no es alcohol, sino un tema más metido a drogas y yo como buen pana les he dicho que eso no los lleva a bien. Verdaderamente, si yo me gano algo que es con esfuerzo trato de aprovecharlo, no gastarlo así, y, por último, si vamos a tomar algo, vamos a tomar algo bueno, esos manes se meten un trago que parece gasolina, vamos, compramos un whisky.

Moderador: Podríamos decir que está bastante normalizado el consumo de alcohol, y hay personas que podrían tener ciertos problemas y otras que no. Quería preguntarles también sobre su relación con el personal administrativo.

Participante 003: La verdad es que aquí, más que problemas administrativos, me parece que hay una ineficiencia en la norma. Aquí hay una norma que establece que los docentes no

pueden dar clases en vacaciones si los estudiantes que quieren recibir esas clases se quieren nivelar. Me parece una norma muy... contradictoria, porque, ¿yo para qué quiero una clase en vacaciones? Porque me quiero nivelar, pero si la norma dice que no puedo recibir clases, ¿para qué existe? No hay algo coherente. He visto que hay docentes que sí quieren dar clases en vacaciones, pero nunca se completan los 10, nunca va a haber 10 personas que irán a clases para algo que no sea nivelarse.

Moderador: ¿Crees que no hay una buena implementación de las normas? ¿Alguno de ustedes ha tenido problemas, o no se han facilitado trámites o algo?

Participante 003: Las matrículas.

Participante 004: Las matrículas siempre hay problemas, todos los semestres parece fila del bono.

Moderador: ¿Ustedes consideran que el proceso de las matrículas es ineficiente?

Participante 004: Horrible, sí.

Participante 001: Ineficiente el sistema, demasiado.

Moderador: ¿Podrían decir que se debe también al personal administrativo, o solo al sistema?

Participante 001: No, eso no tiene nada que ver con el administrativo, eso es técnico.

Participante 003: Es que el personal administrativo elige, digamos, usted coordina las horas de clases que vamos a recibir, y si usted dice, tal materia va a recibir solo en la mañana, y esta materia tiene 60 alumnos, ¿quién es el del error, la plataforma o usted? Entonces, no tiene concordancia, si yo veo que esa materia tiene demasiados estudiantes hago doble jornada y ahí entran todos.

Moderador: Quería saber un poco sobre un tema del abuso de poder, respecto a los docentes.

Hemos observado que ciertos docentes tienen comportamientos que se considerarían poco éticos, ¿qué opinan al respecto?

Participante 003: Nos funan, no podemos decir nada.

Moderador: Está bien, si no desean hablar de eso está bien, solo quisiera saber si es una realidad o no.

Participante 004: Sí es una realidad.

Participante 005: Sí es.

Moderador: ¿Ustedes creen que eso afecta a los estudiantes en su salud?

Participante 005: Es causa y efecto.

Participante 004: Sí, porque hay personas que han tenido que pagar lo que ganan en un mes y se quedan sin comer. Eso ha de ser horrible.

Moderador: Entonces, diríamos que sí hay corrupción en esta facultad, pero ¿dirían que es normalizado o es raro?

Participante 005: Depende de cómo lo veas.

Participante 003: La mayoría de las personas establece un rango de 5 docentes que sí son buenos, con eso te digo todos.

Moderador: Y son 27.

Participante 3: No sé cuántos docentes serán, pero eso es lo que veo, lo que el estudiantado ha estimado.

Participante 005: Se cuentan con las manos los docentes que sí son buenos.

Participante 001: Yo personalmente no he visto. Sí me he topado con profesores muy buenos. En primeros semestres sí me topé con profesores muy chocantes; hay profesores que

son muy arrogantes. Hay profesores que son puro cálculo, pero otros que sí conectan con la realidad de la ingeniería, porque nos preparamos para eso, pero hay otros estudiantes que también son como los miércoles. Entonces, si existe abuso de poder y sí afecta a los estudiantes, ¿ustedes creen que esto sí podría cambiar, o creen que ya no se puede hacer nada, sinceramente?

Participante 005: Yo creo que sí.

Interventor: No tengo nada más que agradecerles por el tiempo brindado. Hemos identificado varias problemáticas que abarcan la relación de los docentes con los estudiantes, relaciones entre alumnos y consumo de alcohol. Se espera que con la información que se recogió se puedan plantear intervenciones que puedan apaciguar dichas problemáticas. Sin más que decir, les doy las gracias de parte de mi equipo y les deseo un excelente día.

Grupo focal #2

Participante 008: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 20• Nivel: Quinto semestre	Participante 012: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Femenino• Edad: 20 Nivel: Tercer Semestre
Participante 009: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Femenino• Edad: 22• Nivel: Cuarto Semestre	Participante 013: Sexo: Femenino <ul style="list-style-type: none">• Edad: 20 Años Nivel: Tercer semestre

<p>Participante 010:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Masculino • Edad: 21 <p>Nivel: Quinto Semestre</p>	<p>Participante 014:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Masculino • Edad: 24 Años <p>Nivel: Sexto Semestre</p>
<p>Participante 011:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Femenino • Edad: 22 • Nivel: Cuarto/ Sexto Semestre 	

Moderadora: Buenas tardes, el día de hoy estamos realizando el grupo focal con la finalidad de conocer la percepción que ustedes tienen hacia su carrera través de sus experiencias con la para así recoger información, la cual será utilizada únicamente para fines académicos. El documento que tienen en frente es un consentimiento informado en el cual se establecen las pautas de cómo se llevará el grupo focal, así como garantizar la absoluta confidencialidad por lo que será grabada la reunión. Es importante mencionar que el tiempo que durará la reunión es de aproximadamente una hora y media, sin embargo, este dependerá de las intervenciones dadas.

Moderadora: Una vez firmado el consentimiento informado, ¿Hay alguna pregunta o alguna duda que tengan antes de poder iniciar con las preguntas?

Grupo: No, ninguna.

Moderadora: Ok, Me podrían decir, ¿qué entienden ustedes por salud mental? Cualquiera puede intervenir.

Participante 011: La base de estar bien física, mental, física, mental.

Moderadora: ¿Alguna otra opinión por aquí?

Participante 013: Saber reconocer nuestras emociones o como expresarlas.

Participante 012: No sabría explicar, es como decirles a mis compañeros, saber cómo uno se siente mental y físicamente. Creo que la salud mental es principal antes que físicamente.

Moderadora: ¿Por acá, caballero?

Participante 014: El control de las emociones a diferentes acciones posibles.

Participante 008: Es saber lo que uno siente, cuidar las palabras porque pueden herir a los demás y siempre mentalizarse en cómo me voy a sentir yo.

Participante 009: El porcentaje que estas bien contigo mismo.

Moderadora: ¿Para usted, caballero?

Participante 010: No, yo concuerdo con todo.

Moderadora a Participante 010: ¿En resumen? ¿Para usted qué es?

Participante 010: En resumen. O sea, lo que han dicho es que hay que cuidarnos, sobre todo la persona y el ambiente en el que estamos todavía. También, no solo sobre nosotros, sino sobre también cómo afectan nuestras acciones a las otras personas.

Moderadora: Bueno, como han referido a la salud mental como este estado de bienestar. ¿Cómo creen para ustedes que es tratada la salud mental de los estudiantes en la ULEAM?, ¿Se les da importancia tal vez a la salud mental de los estudiantes?

Participante 010: Sinceramente, no. No hay empatía, yo creo que no hay empatía generalmente.

Moderadora a Participante 010: ¿Empatía de? ¿Parte de?

Participante 010: De algunos docentes.

Participante 008: En la ULEAM creo que no porque en esta cosa donde van ustedes

también que hacen las prácticas de psicología, yo tuve compañeras que iban y había un psicólogo todo quedaba así, en nada.

Moderadora: O sea, no se les daba importancia.

Participante 010: Claro, no se les daba una importancia requerida. Parece que es algo más que una realidad.

Moderadora: Bueno, ¿y qué situaciones creen que afectan en la salud mental de los estudiantes?

Participante 011: El estrés.

Participante 012: La ira, la frustración, la decepción.

Moderadora: Pero así, situaciones dentro de la universidad, ¿qué creen que contribuya a la salud mental?

Participante 008: Yo creo que depende de la carrera, la verdad. Porque no es lo mismo estudiar Ingeniería, que siempre vas a pasar estresado porque debes tener quizás cosas a estudiar por ejemplo turismo. No es que sea más relajado, sino que es un poco menos tedioso que Ingeniería. Porque Ingeniería es mucho estrés, mucha práctica, todo tiene que ser perfecto.

Moderadora: ¿Alguien que tenga alguna otra experiencia que haya sido particularmente estresante dentro de la carrera? o quizás conozcan a alguien que haya pasado por una situación así.

Participante 013: El hacer trabajos muy seguidos, como que dejan muchos trabajos todos de corrido, y hay momentos que, si uno como que no puede dormir o tiene que estar en ese estrés de los trabajos por presentar, por cumplir. Es como que también estresa bastante y no estamos bien, por así decirlo.

Participante 011: Es como un colapso mental, uno no puede pensar en una cosa o en otra cosa, es como que se llega a un colapso.

Moderadora: ¿Ustedes dirían que eso es algo común aquí en esta carrera?

Grupo: Sí.

Moderadora: ¿Cada uno de ustedes ha experimentado eso alguna vez?

Grupo: Sí, todos.

Participante 008: Creo que a medida que uno avanza va subiendo más el estrés.

Moderadora: Aparte del estrés, ¿qué otro problema relacionado con la salud mental ha podido evidenciar dentro de la carrera?

Participante 012: Cuando uno se esfuerza como que mucho y la nota es como que no se notara, es como que a uno le da frustración.

Participante 010: O en algunas ocasiones que hay personas que hacen sentir menos a uno. Hasta incluso, no solo aquí, generalmente hay docentes también como que te dicen, desde el primero se ve eso, que te dicen que como que no, no sirve y si no puedes con esto, retírate ya. Entonces hay gente que es mente débil, entonces se deja ganar por esos comentarios.

Moderadora: ¿Todos aquí han tenido ese problema o podrían decir que no todos?

Participante 010: Yo creo que aquí la mayoría ha escuchado eso.

Grupo: Sí.

Moderadora: ¿Pero lo han vivido en carne propia ustedes?

Grupo: Sí.

Moderadora: ¿Todos?

Grupo: Sí.

Participante 010: Creo que eso dice algo, ¿no? De cómo se dan las cosas aquí. Es un tema complicado, pero como digo, ya al final uno va avanzando y esos comentarios ya como que ya no le afectan, pero igual sigue habiendo gente que es débil de mente, entonces se deja ganar por eso. (Igual yo he tenido también amigos que dicen, no, no puedo, o sea, ya no por un comentario de alguien.

Moderadora: Bueno, dentro de las problemáticas que se han referenciado, pues obviamente hay un alto nivel de estrés académico. ¿Cómo manejan ese estrés?

Participante 010: ¿Cómo?, manejarlo fuera de la institución o dentro de la institución.

Moderadora: Dentro y fuera, qué estrategias tal vez usan o cómo se adaptan a este nivel de exigencia por parte de su carrera.

Participante 010: Sinceramente, uno poco a poco se va adaptando. Nosotros los primeros seis meses nos parecía interesante y ahora como enfrentamos dificultades mayores, ya lo anterior se nos hace, como que no fue tan difícil a lo que estamos referenciando ahora. Y fuera, o sea, durante el tiempo actual, lo que debemos hacer o lo que hace la mayoría es que tiene grupos de amigos e incluso realizamos como que las tareas o estudiamos juntos y eso puede minimizar la carga. Lo hace incluso a veces no tan estresante.

Moderadora: ¿Ustedes consideran que sí existe ese apoyo, por lo menos aquí en la carrera?

Grupo: Sí.

Participante 010: Sí. O sea, no de todas las personas. Pero sí la mayoría.

Participante 012: No es una competencia aquí, como de cada uno tiene que ser mejor que otro.

Participante 010: La competitividad sí se ve demasiado, pero en su mayoría sí hay grupos que se apoyan.

Moderadora: ¿Ustedes creen que esto es más en los primeros semestres o en los semestres más avanzados?

Participante 010: Es que es un tema complicado, desde el inicio.

Participante 008: Sí, desde el inicio.

Participante 010: Porque ya más arriba ya. O sea, normalmente van subiendo, ya en los primeros semestres muy superiores ya van subiendo de a poco. Yo creo que ya somos menos. Entonces ya eso casi no se va viendo.

Participante 013: Es que ya hay un grupo ya establecido y ese grupo se ayuda hasta el final.

Moderadora: Pero podrían decir como que se establecen los grupos, pero ya después como que se quedan fijos. Y, en ciertas ocasiones como que se quedan muy fijos y como que no dejan que otra gente se meta o no.

Participante 013: En ciertas ocasiones sí. Si hay como que son muy fijos o si hay ocasiones que como que incluyen a más personas.

Moderadora: Mencionaron actividades que realizan como para salir un poco de la rutina y del estrés académico. ¿Qué actividades suelen realizar, o sea, fuera de lo académico?

Participante 008: Nosotros cuando terminamos un examen, solemos jugar “Fornite” por llamada lo hacemos o incluso también suelen salir así.

Participante 011: A comer, a la playa, al cine o simplemente pasar por ahí a caminar.

Moderadora: Dentro de las actividades que mencionan, ¿se encuentra presente el consumo de alcohol?

Participante 009: No siempre.

Moderadora: Y dentro de la carrera, ¿cómo ven ustedes el consumo de alcohol? ¿Lo ven como algo frecuente?

Participante 010: Al comienzo del semestre sinceramente es algo que sí se ve bastante. Pero yo creo que mientras se va avanzando más, sí se sigue viendo, pero ya hay personas que ya lo ven como algo normal. En cambio, la mayoría como que se centra y ven que han perdido, no sé, materia o cosas así, entonces prefieren ya dejar eso de lado y centrarse ya más en lo académico.

Moderadora a participante 014: ¿Qué opina usted caballero?

Participante 014: Al inicio. Así como dice el, casi como al inicio se ve más. Ya ya estoy más avanzado en la carrera y ya no se ve mucho. De vez en cuando, cuando son cosas puntuales, especiales, se ve.

Moderadora: ¿Tal vez creen que, en el inicio de los semestres, al tener toda esa nueva adaptación, como la transición de colegio a universidad, creen que la presión misma de la carrera tal vez los lleva a consumir alcohol o a hacerlo más frecuente?

Participante 010: La verdad no creo.

Participante 008: Creo que depende de las amistades.

Participante 011: Exacto, influye mucho las amistades.

Moderadora: ¿Y de qué manera ustedes sienten que pueda afectar el consumir alcohol en su vida académica o su vida personal?

Participante 012: Se descuida bastante.

Participante 010: Exacto, existe mucho descuido. Y la verdad que esta carrera es algo que, si tú pegas un descuido, te bajas demasiado académicamente. Es algo que debes estar practicando constantemente. O sea, no puedes tener así tantas distracciones.

Moderadora: ¿Qué más me pueden decir sobre eso?

Participante 008: Depende. Uno tiene que estar centrado, la verdad. Si tú no estás centrado, vas a perder el semestre. Y la mayoría de las personas que se van quedando son las más fiesteras y así.

Participante 010: Aquí mayormente la gente que es más fiestera es la que más tiene promedio bajo y se va quedando.

Moderadora: ¿Y se ve frecuente eso?

Grupo: Al inicio.

Participante 010: Al inicio porque o se centran o terminan retirándose de la carrera.

Participante 008: Creo que por materia pasamos de 40 se pasan 20 o 25, 30. Depende de la materia.

Participante 010: Depende de la materia y el semestre. Porque mientras más avanzas el semestre es más complicado.

Moderadora. Se menciona que existen niveles en específicos en los que suelen retirarse, por ejemplo, que en los niveles donde más se tienden a retirar los estudiantes son en tercero o cuarto ¿Qué hay de cierto?

Participante 010: En mi opinión yo creo que mayormente sí. Sobre todo, yo creería que en quinto.

Participante 013: En quinto ya se comienzan a retirar bastantes

Participante 010: Claro, porque ahí es cuando ya empieza ya la unidad profesional. Entonces ya deben de ser verdaderamente más intensas.

Moderadora: En cuanto a las relaciones y al rol que desempeñan los docentes y el cuerpo administrativo, ¿Cómo definirían esta relación?

Participante 014: Más o menos. Hay unos docentes que no ayudan en nada. No explican

bien, cosas así. Y en el administrativo ya hay más ayuda en eso, pero en los docentes sí hay bastantes profesores que te explican una cosa un día y la otra te toma otro.

Moderadora: ¿Ustedes creen que ese es un problema que se ve a menudo aquí en la facultad? Docentes que quizás no tienen las competencias suficientes para dar clases.

Grupo: Sí

Moderadora: ¿Y ustedes creen que eso se relaciona quizás con cómo se sienten? O sea, como lo mencionaba aquí la compañera, que se esfuerzan por una tarea y quizás tienen una mala nota lo que podría ser porque no hay una directiva muy clara de parte del docente. ¿Ustedes creen que eso es algo común aquí?

Grupo: Sí.

Participante 008: Realmente sí. Yo siento que depende más bien de la materia y del docente, no en todas las áreas. Porque si hay unos buenos profesores.

Participante 009: Hay unos que son docentes, pero no están hechos para eso.

Moderadora: ¿Ustedes creen que es la mayoría de los docentes que tienen este problema o es una pequeña parte?

Grupo: Una pequeña parte.

Moderadora: ¿Han vivido tal vez situaciones o alguna experiencia en la que han sido víctimas de eso? Pueden comentarlo libremente la información recopilada aquí es netamente como investigación y no se recopilan datos personales.

Participante 013: Sí, hay ciertas situaciones donde se privilegia a un cierto grupo o a cierta persona y al resto le hace un poco más difícil o los hacen menos.

Moderadora: ¿Es decir que tienen preferencias personales los docentes?

Participante 013: Algo así.

Moderadora: ¿Por acá? ¿Alguien que tenga una experiencia así? ¿O alguna dificultad con algún docente?

Participante 009: Tal vez con el Ing. Freddy. Pero es un docente que no está hecho para docente y explica las clases por sí mismo y si quieras pasar con él tienes que pagar.

Moderadora: Sí se ha escuchado mucho el pago por materias. ¿Cómo se da? ¿Por acá en el caballero?

Participante 009: Por un intermediario.

Moderadora: Obviamente desde el punto ético sabemos que esto no debería ser permitido, pero ¿Cómo creen que afecta a ustedes en los estudiantes en el rendimiento tal vez o la motivación que le pongan a la materia en ver situaciones como estas?

Participante 008: Yo creo que se ajusta mucho porque es que ecuaciones creo que da verdad. Es que si tú no sabes eso no puedes estar más arriba porque necesitas saber de despejes básicas.

Participante 012: Es que todo es una cadena. Cada materia tiene un papel para más adelante.

Participante 013: En las otras materias que vas a ver. Si no pasan una, o sea si no pasan esa pueden seguirla.

Participante 012: Cómo están encadenadas si no entendemos de esa materia y la siguiente nos toca del tema, como otro profesor, nos afecta. Es como cuando te voy a hacer arroz y no le tire aceite. Algo así.

Moderadora: Bueno, continuando con las preguntas sobre el sentido de pertenencia ustedes han mencionado que si hay apoyo entre los compañeros principalmente los grupos que ya están cohesionados desde el inicio, ¿verdad?

Grupo: Sí

Moderadora: ¿Ustedes tienen alguna actividad o espacio que creen que ayuden a esta convivencia o el bienestar? Pueden ser actividades deportivas, actividades recreativas.

Participante 008: Yo creo que ahorita se ha normalizado más el uso del naípe, creo que ayuda a muchos estudiantes para desestresar, pero creo que también la universidad prohíbe eso porque se apuesta.

Moderadora: ¿Alguna vez ustedes han jugado y quizás han conocido a una persona nueva que les ha quedado bien o no han tenido esa oportunidad? ¿Sí o no?

Grupo: Sí.

Moderadora: ¿Y ustedes qué tan importante creen ustedes que es esto para la salud mental? ¿Que se den estos espacios creen que es bastante importante?

Participante 009: Bueno, un pequeño escape la verdad, porque llegas a la casa y es como que las tareas, el estrés, todo, de nuevo.

Moderadora: respecto a la salud mental aquí en la universidad, hablando de su experiencia personal, ¿cómo se han sentido emocionalmente a lo largo de todo este trayecto? De pasar de primero a quinto, ha de haber sido una montaña rusa supongo. ¿Alguien que nos pueda dar alguna experiencia que hayan tenido?

Participante 010: Pues sinceramente, es como lo dije anteriormente, cada vez estamos teniendo más accidentes en la carrera. Obviamente que con el estrés uno puede encontrar, ya depende de cada persona y de su conocimiento, puede que a algunas personas no se les complique tanto los primeros niveles, pero mientras más se va avanzando, ya no se trata tanto de conocimientos básicos, sino de aprender cosas nuevas, y sobre todo, aplicar todo lo que hemos visto anteriormente.

Participante 009: También resistencia. Resistir todas las materias.

Participante 010: Claro, porque a la vez que lo estuve de semestre, aparecen más materias complicadas. No es como, yo qué sé, un primer semestre que hay seis materias y de esas seis, una máximo dos son complicadas. Entonces uno sube más de semestre y es como que muchas materias difíciles al mismo tiempo. Es complicado, entonces hay que ser mucho más organizado con el tiempo.

Moderadora: Por aquí, alguien que tenga algo que agregar.

Participante 013: Como dice el compañero. Porque si, es bastante... en los primeros semestres es mucho menos las materias complicadas. Y ya a nivel que va subiendo es más difícil, y ya es como que a lo que uno vaya estudiando o a cómo te enseñan también.

Moderadora. Se sienten presionados por así decirlo.

Participante 008: Yo creo que más que presionados, por ejemplo, nosotros nos esforzamos, y es algo agobiante. pero uno debe esforzarse porque si no, uno no sabe. No es algo como que en otras carreras o al comienzo de semestre, que uno le puede estudiar a última hora y le puede ir bien, es cuestión ya de tener estas prácticas, haciendo prácticas y prácticas de las materias.

Participante 011: Sí, realmente es algo agobiante, la verdad. O sea, resumiendo, avanzando el semestre es más complicado, pero si uno está organizado, creo que se lleva de mejor manera.

Participante 012: Yo creo lo mismo que mis compañeros. Cada semestre va avanzando y va siendo un poco más de presión, más o menos, un poquito más complicado, y agobiante.

Moderadora: ¿Alguno de ustedes alguna vez ha buscado guía profesional? Relacionado a algún tema, no sé, que se sienten muy agobiados, muy estresados.

Participante 008: Al psicólogo.

Moderadora: Sí, ¿han ido al psicólogo?

Participante 008: Ah, yo fui al psicólogo. (23:27)

Moderadora a Participante 008: ¿Y qué tal? ¿Cómo fue tu experiencia?

Participante 008: Ah, bien.

Moderadora a Participante 008: ¿Sientes que te ayuda?

Participante 008: Sí.

Moderadora: ¿Tú crees que aquí en la facultad hay como un estigma con la salud mental? O sea, como que quizás ven al hecho de buscar a un psicólogo como un signo de debilidad o algo así.

Participante 008: O sea, yo lo vi así en lo personal. Pero yo dije, vamos a intentarlo. Vamos a ver qué tal.

Participante 009: O sea, no se le toma importancia, nada más. Es como que vas a ir, y ya está chato.

Participante 008: Yo pensaba y decía, ¿para qué le voy a pagar a alguien porque me escucha hablar? Pero ahí uno se da cuenta que es muy diferente cuando alguien profesional lo ve desde su punto de vista.

Moderadora: ¿Alguno de ustedes ha tenido alguna experiencia así? Por aquí, nadie ha ido, nadie ha asistido a ayuda profesional. ¿Tú?

Participante 011: Mi tía es psicóloga, así que todos los días, prácticamente. Así que, desde que entré a la universidad hasta ahora, todo el proceso sí me ha ayudado, la verdad.

Moderadora: ¿Ustedes recomendarían esta experiencia, ¿verdad?

Participante 009 – 011: Sí.

Moderadora a Participante 013: ¿También asististe?

Participante 013: Aquí, en la U. (24:30)

Moderadora a Participante 013: ¿Tú crees que la gente es indiferente al respecto? ¿O quizás le da un poco de vergüenza comentarlo o algo así?

Participante 013: Algunos sí, hay bastantes que van y de diferentes carreras. Sí, algunos sí le toman importancia y otros sí.

Moderadora: ¿Ustedes creen que estos servicios que ofrece la universidad están bien difundidos? ¿La gente sabe que existen o quizás no muchas personas saben de lo que ustedes han visto?

Grupo: No, muchas personas no saben.

Moderadora: Entonces, en resumen, ¿consideran que es importante que la gente sepa de esto?

Grupo: Sí, claro.

Moderadora: Una vez ya pudiendo escuchar cada una de sus experiencias, se han podido notar que es reincidente el diálogo que los estudiantes brindan con respecto a las problemáticas, conflictos tal vez con docentes, la pérdida de materias, el retiro y demás. Así que quiero agradecerles por su colaboración, porque yo sé que es difícil poder tal vez colaborar con otros estudiantes cuando también tenemos actividades diarias. Entonces, muchas gracias por su colaboración. No tengan miedo, nada va a salir de aquí.

Grupo: Muchas gracias

Grupo focal #3

Participante 015: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Femenino • Edad: 21 Años • Nivel: Sexto Semestre 	Participante 019: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Femenino • Edad: 20 Años <p>Nivel: Tercer Semestre</p>
Participante 016: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Femenino • Edad: 21 Años • Nivel: Quinto/Sexto Semestre 	Participante 020 <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Femenino • Edad: 20 Años <p>Nivel: Segundo semestre</p>
Participante 017: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Masculino • Edad: 19 Años <p>Nivel: Tercer Semestre</p>	
Participante 018: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: Masculino • Edad: 22 Años <p>Nivel: Sexto Semestre</p>	

Presentación y explicación del grupo focal. Establecimiento de normas básicas (respeto, confidencialidad, turnos de palabra)

Moderadora: Buenas tardes con todos, muchas gracias por haber podido ayudarnos con su participación el día de hoy, mi nombre es Nataly Mera, soy estudiante de la carrera de psicología, estamos haciendo aquí en su carrera un proyecto de investigación en donde vamos a caracterizar la salud

mental de los estudiantes de esta carrera. La hojita que se les ha entregado es un consentimiento informado en el cual ustedes están de acuerdo en proporcionarnos la información que le vamos a pedir, información que será completamente confidencial y usada solo para fines académicos.

Participantes: proceden a firmar sus consentimientos.

SALUD MENTAL

Moderadora: Bueno, una vez firmado quisiera saber ¿Para ustedes que es la salud mental o que entienden por salud mental?

Participante 015: Estar bien con uno mismo.

Participante 016: Poder manejar mis emociones.

Moderadora: vamos pueden dar su opinión, aquí no hay respuestas malas ni buenas, todo es válido. Para Ud. amiga, que entiende por salud mental.

Participante 017: Es poder mantener relaciones sanas, o sea, que, si yo no estoy bien conmigo, puede que no sea empático con alguien más, sin saber que pueda causar eso, en esa otra persona.

Moderadora: ya, está bien y los demás que opinan.

Participante 018: Yo creo que la salud mental, es poder y saber tomar decisiones correctamente.

Participante 019: para mí, es ser mejor cada día.

Moderadora: Señala al último participante.

Participante 020: Opino lo mismo que todos mis compañeros. porque si no estoy bien conmigo mismo, no lo podre estar con nadie.

Moderadora: Desde este punto de vista de cada uno, ¿Cómo creen que se trata la salud

mental en la ULEAM?

Participante 017: no se trata.

Participante 018: es verdad, no es algo que se trate, al menos que yo conozca.

Participante 015: si, es como que cada uno vive su mundo y no dan a notar nada, por eso estoy de acuerdo con lo que dicen mis compañeros.

Moderadora: De acuerdo con lo que han mencionado, ¿Qué situaciones creen que afecta la salud mental de los estudiantes?

Participante 018: Yo pienso que afectan las tareas, cuando son muchas, porque uno está como colapsado, sino una tras otra, el tiempo, el venir, todo.

Participante 016: También puede ser muchas veces que algunos profesores no explican bien los temas que tienen que explicar o pasan por muchos temas y mandan ciertas tareas que no han explicado correctamente. Uno se estresa intentando hacerlo.

Moderadora: ¿Qué problemas relacionados con la salud mental han visto en su carrera? como ya mencionaron el estrés. Consideran que existe algún otro tipo de problema de salud mental o ustedes han experimentado otro tipo de problema como depresión o ansiedad.

Participante 015: Pánico.

Participante 017: si, pero depende de la materia.

Participante 015: y del profesor también. (suelta una risa media burlesca)

Participante 018: (jajaja) Depresión también por la carga excesiva de tareas.

Moderadora: ¿Ustedes creen que hay desmotivación en la carrera, digamos, de no poder cumplir con las exigencias de la universidad? ¿Eso pasa?

Participante 015: Claro, muchas veces.

Participante 017: Ajá. Sí. Cuando me saco malas notas.

Participante 018: Yo a veces llego al punto de que yo me quiero retirar. Porque, digamos, tengo una mala nota y digo, ¿será que después la voy a tener mejorar esa nota?

Participante 015: ¿O será que no voy a ser capaz? ¿O cuándo lo voy a lograr? Y eso es como que desmotiva.

Participante 017: Y tú sientes como que no vas a poder seguir en la carrera. No vas a poder avanzar. O que más adelante sea peor.

Participante 018: O sea, digamos que esté baja en aportes. Y yo sé que tengo que remontar en el examen. Pero, no pasa eso, uno se preocupa.

Participante 015: Es como que, chuta, voy a perder la materia. Y saber que tienes que llegar a recuperación y estar todo el parcial

Estrés académico

Moderadora: ¿Qué situaciones o circunstancias creen que contribuyen a su estrés dentro de la carrera?

Participante 020: Yo creo que la presión de ser alguien en la vida.

Participante 016: el miedo a fracasar.

Participante 018: La misma carrera es complicada. No es como que va a haber alguna solución.

Los demás participantes: Responden de manera afirmativa, SÍ.

Moderadora: Ok, y ustedes que hacen para manejar ese estrés. Que actividades realizan.

Participante 016: Jugamos free fire, naipes.

Participante 019: si, por lo general eso es lo que hacemos.

Participante 015: Pero en tiempos libres, cuando andamos por los pasillos.

Moderadora: ¿Ustedes creen que está muy normalizado el sufrimiento de la carrera? O sea, que tienen que sufrir la carrera para pasar.

Participante 016: Sí.

Demás participantes mueven la cabeza en signo de afirmación.

Moderadora: ¿Y ustedes creen que eso quizás hace que los profesores no se sean como indolentes, o inflexibles, o insensibles respecto a cómo se sienten ustedes? Porque ya la carrera es difícil, no sé.

Participante 015: Tenemos que aguantar.

Participante 020: Sí

Participante 017: Sí

Participante 020: Por ejemplo, en la semana de exámenes que pasaron, nos dejaron un montón de tareas. Que teníamos que entregar

Participante 018: Sí, Se pasaron.

Moderadora: Sí. ¿Alguna experiencia que hayas tenido que quieras comentar en este momento?

Participante 019: Vamos haciendo nuestras tareas, y después son más tareas y tareas. Y la otra mañana también tareas y tareas.

Moderadora: ¿Te refieres en la semana de exámenes?

Participante 019: Sí, en la semana de exámenes.

Participante 020: O sea, es que en sí la carrera es muy exigente. Agrégale que los profesores también se la hacen difícil. Y ya es normal que todo sea complicado.

Moderadora: ¿Ustedes creen que esa relación con los profes también afecta, digamos, ¿cómo ustedes se sienten durante la carrera? Quizás hay algunos profesores que son, no sé, más exigentes, o que son más insensibles que otros. ¿O dirían que es raro, digamos? O sea, ¿es común que los profesores sean así? ¿O es más bien la excepción?

Participante 017: Esto es común porque hay muchas veces que también, por ejemplo, empezando el semestre un profesor viene y te dice Ah, no, ustedes no van a pasar. Aquí solamente pasan dos. Porque es imposible que ustedes pasen.

Participante 019: Ellos en vez de darte una motivación como que te desmotivan. O sea, tú no estás ni empezando el semestre y ya te dicen eso.

Moderadora: Entonces eso también influye bastante. ¿Alguno que tenga una experiencia que quiera comentar? Tienen un momento para liberarse.

Participante 020: Así como dice la compañera. Es que es lo que hay.

Moderadora: Ustedes, este tipo de estrés que experimentan en su día a día aquí en la universidad, ¿cómo hacen para manejar eso? ¿Cómo hacen para liberar este estrés y poder relajarse?

Participante 015: Dormir cuando tengo tiempo. Bueno, hago una actividad, aparte de dormir.

Participante 016: Escucho música, Voy a gimnasio y ahí se me va el tiempo.

Participante 018: El Jugar videojuegos o salir en casa con compañeros, con amigos.

Participante 017: Yo no tengo tiempo para eso. solo llorar.

Participante 015: Llorar es muy bueno.

Participante 019: Mucho sí.

Consumo de alcohol y otras sustancias

Moderadora: En lo que respecta al consumo de alcohol, ¿ustedes creen que esto sería algo que más hacen los estudiantes? Quizá.

Participante 018: A mí me pasó en primer semestre. Pero ya era por irresponsabilidad mía. Salía a tomar mucho y por eso perdía la materia.

Moderadora: ¿Te arrepientes de eso?

Participante 018: Sí me arrepiento de eso, pero es algo que ya pasó.

Moderadora: ¿Ustedes consideran que esto es común en la carrera?

Participante 016: Sí. Esto ya es parte de la carrera, yo creo.

Participante 018: Más, como digo, en su primer semestre.

Participante 017: Sí, que es como que uno recién entra, como que se experimentan más estas situaciones.

Moderadora: ¿Ustedes dirían que se debe más a la experimentación que al mismo hecho, digamos, de la carrera misma? Que, digamos, como que la misma cultura de la carrera misma.

Participante 016: Por ejemplo, yo perdí la materia, y es difícil, porque a veces intentas dar lo mejor de ti, pero en algo que falles te va mal, y eso de perder, Claro, depende de cómo es la persona, porque hay gente que no le importa, pero a mí si me afecto. Pero nunca he hecho por consumir alcohol

Participante 018: Claro. Porque aparte de que estás aquí en clase, tienes que llegar a practicar cualquier ejercicio, cosas así, que no entiendes.

Participante 020: No, también depende de cada persona, como dijo aquí la compañera.

Participante 017: Mucha gente que, por lo general, sale a tomar después las clases, no hace deberes o no es responsable con sus actividades. Por lo general.

Moderadora: Gabriel, ¿qué opinas?

Participante 019: Como dice mi compañero, sí, al principio, más que todo, se ve lo que es lo difícil de la carrera que muchas veces conlleva a esas situaciones.

Participante 016: Pero eso ya también depende de cada persona.

Participante 015: yo creo que la personalidad de uno, como que debe llegar a ser una buena. Pero, ya te digo, a veces la misma exigencia, o la complicación de la misma carrera, no te da tiempo de acudir al alcohol. Porque tienes que entrar a clases.

Moderadora: ¿De qué manera creen que el consumo de alcohol afectaría su vida, tanto académica como laboral? Ve, perdón, personal.

Participante 016: Creo que bastante, porque una vida desordenada no te lleva a nada bueno. Entonces, tú... Ah, lo veo como que sufriría bastante menos.

Participante 018: Depende de cada persona. Porque hay personas que... Bueno, aquí en la facultad, yo vi esto. Incluso en primero siempre pasaba de que esas personas que no estudiaban, sino que se iban a tomar. Y faltaban clases. Y esa vaina al final sí la afectó. No pasó ninguna de las materias, porque nunca asistía a clases por irse a tomar o cualquier cosa.

Moderadora: Por ahí hay una experiencia que tengan, O conozcan alguna historia que pudieran hablar sobre esto.

Participante 016: El alcohol es muy malo. Eso sí. O sea, te diviertes todo bien, pero... Está todo mal después.

Moderadora: ¿Ustedes creen que solo las personas que consumen alcohol son aquellas que tienen bajo rendimiento? ¿O creen que quizás hay personas que lo hacen y que tienen un buen

rendimiento?

Participante 018: Supongo que todos tienen un buen rendimiento, pero lo están desperdimando.

Participante 019: Yo creo que ambas, pero también es por desahogo.

Relación entre estudiantes y docentes

Moderadora: Respecta a las relaciones entre Docentes y estudiantes... ¿Cómo son las relaciones entre los estudiantes y docentes dentro de la carrera?

Participante 018: Bueno, en mi parte me llevo bastante bien.

Participante 020: De mi parte casi no.

Moderadora: No, no, no han Presenciado malos tratos o problemáticas de docentes hacia otros estudiantes, los docentes que tal vez por ser docentes piensan que tienen más derechos que los estudiantes. O sea, que pueden anteponerse.

Participante 015: Hay una ingeniera que da programación. Ella como que es así, cree ser más que los estudiantes solo por ser docente.

Moderadora: ¿Ahorita en este semestre?

Participante 020: Creo que en todos los semestres ha sido así, ¿verdad? De que no le importa a nadie.

Participante 019: No le importa a nadie. Si ella dice... Bueno, a mí me pasó que, en el examen, ella dijo que el examen era de dos y media. Y yo tenía otro examen de una a tres. Y entonces llegué tarde del examen y ella dijo, te quedan tantos minutos. Cuando al final no me dio esos minutos, sino menos. Me quedaban como cincuenta, me dio como treinta, cuarenta.

Moderadora: ¿Ustedes como estudiantes se sienten desprotegidos respecto a estos problemas que se puedan tener con?

Participante 015: ¿Cómo?

Moderadora: ¿Que se sienten desprotegidos respecto a estos problemas? Si ustedes tienen un problema con un profesor, ¿ustedes creen que puedan cuidar a alguien o se sienten totalmente desprotegidos?

Participante 018: No, con ningún profesor. Le tienes que caer bien a la mayoría de los ingenieros para pasar el examen.

Sentido de pertenencia

Moderadora: Y en base a relación entre compañeros de clase, ¿se sienten apoyados o integrados con los demás, como es el ambiente dentro de la facultad en términos de apoyo mutuo?

Participante 017: Depende, no. Es verdad lo que uno dice. En la universidad no existen los compañeros. Porque, o sea, tú te puedes llevar bien con una persona, pero si tú necesitas a esa persona en ese momento una ayuda de verdad, no te la van a dar. Porque uno siempre piensa en sí mismo, o sea, en uno.

Participante 019: O sea, se pone primordial a uno. Y es muchas veces normal porque hay personas que tienen... O sea, es como que a veces también existe como mucho ambiente en que no quieren ayudar a los otros o se creen más superiores. Tienen mucho conocimiento. Claro, y por eso están adelante.

Participante 016: O sea, no todos. Algunas personas. Porque también hay otras personas que sí son compañeras. O sea, sí tienen compañerismo y ayudan.

Moderadora: ¿Qué tan importante creen que debe ser el apoyo social entre compañeros?

Participante 015: Muy importante.

Participante 017: Sí, muy importante.

Participante 018: Llevarte bien con tus compañeros. No está en la naturaleza humana, al menos en la mayoría de aquí de esta carrera. No ser social es, antinatural.

Moderadora: Con eso que mencionaron, pienso que no hay mucho compañerismo o estoy equivocada.

Participante 016: Es que es así, no hay tanto compañerismo que digamos, cada quién con su grupito y ya.

Moderadora: ¿Qué actividades o qué tipo de convivencias creen que sería, o creen que pueden ayudar para que exista este bienestar entre ustedes como compañeros?

Participante 017: No creo que nunca hayan hecho algún tipo de convivencia. O sea, a nosotros nos mandan un trabajo en grupo como mucho. Y va a haber estudiantes que van a ser ellos los que van a aportar más que otros, o minimizan las aportaciones de los que ellos consideran “vagos”. Entonces yo creo que eso de integrar, como tú dices, que se implementa eso no se hace.

Participante 019: Claro, es que aparte de presentar una tarea o lo que se tenga que presentar. Hay en ocasiones el compañerismo, los grupos, los equipos que se unen por afinidad. Pero si son los profes los que eligen, no lo hay.

Moderadora: respecto a actividades que haga la facultad. No sé, ferias, o actividades deportivas, o reinados. ¿Ustedes creen que esto fomenta, digamos, la integración? ¿Qué opina usted?

Participante 020: No sé si en sí integración hay. O sea, aquí todos se llevan con todos. Lo que uno trata, o sea, al decirles que no existe compañerismo es en las ayudas.

Participante 016: Sí, en los apoyos. Pero de ser integrados, son integrados. Aquí en la facultad todos, creo que casi todos se llevan bien. O se llevan con otros cursos, así. Entonces eso como que no influiría tanto.

Moderadora: Ok. Por aquí alguien que tenga algo que decir. Respecto a su experiencia con la universidad.

Participante 015: No, a veces sí uno se bajonea. Cuando no comprendes algo. Te frustras. Pero ahí tienes que pedir ayuda. Pedir tutorías, o cualquier cosa. Alguna persona mayor que tú, de semestres superiores, que te enseñe.

Moderadora: Entonces, ¿creen que hay mucha competitividad aquí en la facultad?

Participante 015: Sí.

Moderadora: ¿Creen que eso va a perjudicar de alguna manera la interacción entre los compañeros?

Participante 017: Puedes sentirte abrumado, sí.

Moderadora: ¿Ustedes han tenido alguna experiencia en la que, no sé, un compañero... Tú mencionas que había gente que era agrandada. Hay gente que es como que... Hace sentir mal a otras personas si no entienden algo, o no hacen algo correctamente.

Participante 019: Sí, conozco. Sí. Siempre te dicen, ¡ay, eso es fácil! Pero no, o sea, tú le dices, ¿me puedes explicar esto? No, no, no sé, no puedo explicarte cualquier excusa. Pero es para no compartir el conocimiento.

Moderadora: Y respecto a esto de los profesores. Creo que me había mencionado que algunos tenían como que... Les caían bien a otros. ¿Ustedes creen que esos son los estudiantes que se llevan bien con los profesores? O no necesariamente eso depende del estudiante.

Participante 015: Digamos que... Así como ahorita el ingeniero que nos dijo que vengamos. Y si tú no vienes, él te viene a ver y dice, ¡ah, no entraste! Como que se te cargó

Participante 017: O sea, sí, pero... Él es chévere.

Moderadora: ¿El director?

Participante 015: Sí, el director.

Moderadora: ¿qué otras problemáticas se evidencian en la facultad? Que no se haya mencionado.

Participante 018: No sé. Fumar. Cigarros. Tabaco.

Moderadora: ¿Usted cree que el tabaquismo es algo común?

Participante 018: O sea, el tabaquismo es un tabaco. Se ve mucho, por afuera.

Moderadora: ¿Se ve mucho??

Participante 018: Sí, es como muy común verlo.

Moderadora: Y respecto a otras cosas más interesantes. ¿No han visto o alguien conoce algún tipo de... O sea, no tiene que delatar a nadie. Solo si ustedes han visto que hay gente que hace otras cosas.

Participante 016: También se ve por ahí.

Moderadora: ¿Usted diría que es común o casi no se ve?

Participante 017: Si lo sabe....

Participante 018: Si lo sabe, sabe si es bastante común.

Moderadora: ¿Usted diría que no es algo tan grave como el consumo de alcohol? ¿Tan normalizado?

Participante 018: Por eso lo hacen escondido.

Moderadora: Bueno, ok. Y respecto a la discriminación. ¿Quizás han visto compañeros que tengan otras preferencias sexuales? O quizás que sean discriminados por eso. ¿Alguna vez han visto algo

así? ¿O han experimentado algo así?

Participante 016: Es diferente. O sea, ¿cómo te digo? Yo pensé que en la U iba a existir más bulling. Pero antes no. O sea, la gente tiene su propio criterio. La gente piensa lo que piensa y ya.

Moderadora: ¿Ustedes creen que son bastante indiferentes a lo que hagan las otras personas?

Participante 017: Sinceramente no me importa

Moderadora: ¿Ustedes creen que eso es algo generalizado? ¿Que la gente está como muy metida en lo suyo y casi no le interesa lo que hagan los demás?

Participante 015: De hecho, sí. Tú ves, entras a un aula, están haciendo tareas o están hablando. Tú entras, te sientas y como que, si nadie hubiera entrado, cada quién en lo suyo.

Moderadora: Y respecto a la situación de las chicas. ¿Ustedes creen que aquí existe digamos, no sé, acoso? ¿O han visto que está normalizado? Digamos, no sé, que le chiflan a una chica o de parte de los profes. ¿Han notado algún tipo de acoso o algo así?

Participante 016: No sé. Bueno, yo no he visto eso aquí.

Participante 015: Tampoco he visto yo. ¿Para qué?

Salud mental / cierre

Moderadora: Bueno, con respecto al criterio individual. ¿Alguna vez han buscado ayuda profesional en lo que respecta a la salud mental y al psicólogo? Por algún tipo de... Ya sea por los temas que se han abordado, por el estrés que genera la universidad o por algún otro tema personal.

Silencio por parte de todos los participantes

Moderadora: ¿Nadie ha ido al psicólogo? Ninguna de las personas ha ido.

Participante 016: Cuando estaba pequeña. Pero ahorita no.

Moderadora: ¿Pero por qué? ¿Existe quizás algún estigma o algo que piensen respecto a la psicología? Porque hemos dado cuenta que algunas personas dicen como que no, eso es para los locos.

Participante 016: O sea, por mí y por mi familia.

Participante 015: Nunca se ha ido y siempre se suele hacer cosas sola.

Moderadora: ¿Pero ustedes creen que hay como una debilidad por ir a un profesional de salud mental o algo así?

Participante 017: No. ¿Para qué?

Moderadora: ¿Si tuvieran la oportunidad de ir a uno, irían?

Participante 016: Para desahogarme

Moderadora: Sí, sí, irían. Si tomaran en cuenta la decisión de ir a un psicólogo.

Participante 015: Claro.

Moderadora: ¿y qué tendrían en cuenta? ¿Y ustedes saben que aquí hay, en el WI, servicios de psicología? ¿Alguna vez habían visto eso o es nuevo para ustedes? Sí, hay un servicio de psicología que es gratuito

Participante 019: Genial.

Participante 020: ¿Para los estudiantes?

Moderadora: Para los estudiantes, sí. Bueno, eso sería todo. Le agradecemos mucho su participación aquí. El día de hoy. Bueno, simplemente eso. Muchas gracias por su participación, porque nosotros sabemos que cada uno tiene sus horarios y cosas que hacer.

Entonces, gracias. Han sido de mucha ayuda

Participantes: ¿Listo? Gracias.

Grupo focal #4:

Participante 021: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 20 Años• Nivel: Segundo Semestre	Participante 025: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Femenino• Edad: 20 Años Nivel: Tercer Semestre
Participante 022: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Femenino• Edad: 21 Años• Nivel: Segundo Semestre	Participante 026. <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 21 Años
Participante 023: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 21 Años• Nivel: Tercer Semestre	Participante 027. <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 22 Años• Nivel: Segundo Semestre
Participante 024: <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Femenino• Edad: 20 Años Nivel: Primero Semestre	Participante 029. <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 19 Años Nivel: Primer Semestre
Participante 030. <ul style="list-style-type: none">• Sexo: Masculino• Edad: 20 Años Nivel: Segundo Semestre	

Presentación y explicación del grupo focal. Establecimiento de normas básicas (respeto, confidencialidad, turnos de palabra)

Moderadora: Buenos días, bienvenidos a este grupo focal. El objetivo de esta sesión es explorar sus opiniones y experiencias sobre el tema “Caracterización de la Salud Mental”.

Para que esta conversación sea productiva y enriquecedora para todos los miembros, y para aquello establezcamos algunas normas básicas:

Respeto: Es fundamental que tratemos a todos los participantes con respeto, escuchando atentamente sus ideas y opiniones, incluso si no estamos de acuerdo con ellas.

Confidencialidad: La información que se comparta en este grupo focal se tratará con absoluta confidencialidad. Su identidad y las opiniones expresadas no se revelarán a terceros.

Turnos de palabra: Para asegurar que todos tengan la oportunidad de participar, les pido que esperen su turno para hablar. Si tienen alguna idea o comentario, levanten la mano para que se les conceda la palabra. Con estas normas, estoy seguro de que tendremos una conversación abierta. soy estudiante de la carrera de psicología, y en este proyecto se va a abordar la caracterización de la salud mental de los estudiantes de la carrera. Lo que tienen en sus manos es un consentimiento informado, de la misma manera se les pedirá información y cabe recalcar que será confidencial todo lo que se hable en este espacio, donde ustedes podrán libremente comentar la información que deseen, es importante dejar claro que la información que se proporcione sea netamente para fines académicos.

Participantes: Se proceden a firmar los consentimientos informados.

Salud mental

Moderadora: Una vez se haya firmado el consentimiento quisiera saber ¿Qué entienden por salud mental?

Participante 025: Bueno, una persona en salud mental, o sea, una persona en salud mental que puede ofrecer, por ejemplo, que no hay reglas para las demás personas, para el amor, la amistad y a su familia también.

Moderadora: ¿Algún otro comentario?

Participante 029: Yo creo que prácticamente una persona que tiene, o sea, que mantiene, prácticamente se refiere a pensamientos positivos, negativos y todo eso, dependiendo de cómo se sientan.

Moderadora: ¿Cómo creen que se trata la salud mental en la ULEAM?

Participante 025: Creo que la salud mental es para ver si la persona está, en sí, como tiene su mente, no sé si no tiene alguna enfermedad como lo que es la ansiedad para saber si la persona sufre de lo que es el Alzheimer, eso. A ver cómo se desarrolla mentalmente, en nuestra educación y todo eso.

Moderadora: Participante 021 coménteme que opina usted.

Participante 021: Opino lo mismo.

Moderadora: ¿Qué es lo mismo?

Participante 021: O sea, que más se basa en problemas pasados que uno ha vivido, pensamientos negativos, solo piensas en ese momento y eso afecta a las cosas que ha pasado.

Moderadora: ¿Qué situaciones piensan que afectan la salud mental de los estudiantes

Participante 024: De hecho, con lo que tengo, o sea, desde que ingresé a la universidad, no se ha tratado sobre la salud mental. Si no, pues bien, se ha empeorado la salud mental. Por lo general, los compañeros de clases hacen chistes sobre sus propios problemas. Así que, en vez de mejorar, lo único que hacen es ayudar a la decadencia.

Moderadora: ¿Me podrías poner como un ejemplo de lo que mencionas?

Participante 024: Bueno, por ejemplo, a mí se me murió mi padre. Y a todos los que son en el círculo, o sea, en mi círculo, nos reímos de eso. Porque tratamos de, como quien dice, de no duela tanto.

Participante 022: Mas que todo para no sentirse triste por ese momento y no recordarlo, o sea, como ponerte triste, sino que en vez de eso te pones alegre y das una sonrisa con un chiste o algo.

Moderadora: ¿Y ustedes creen que estaría bien que se rían de su propio dolor?

Participante 022: No, yo creo que no.

Moderadora: ¿Por qué crees que no?

Participante 022: Yo siento que cuando uno está triste, tiene que sentirse triste, porque no hay cómo evitar las diferentes emociones que tiene una persona, entonces como que reprimes toda esa tristeza y la guardas, entonces tú no la vas a guardar, en un momento va a tener que salir.

Moderadora: ¿Algún otro comentario? Una mala experiencia. ¿Qué opina usted estimada?

¿Algún comentario?

Participante 027: Yo creo, bueno, más que la salud mental, hay que obligarnos como cada uno, entonces cada uno se enfoca en lo que está viviendo, en lo que uno tiene por sí mismo, no hay cómo guardarnos como si un fulanito le pasó algo, o está padeciendo de algo, sino que tú mismo tienes que darte a motivación y a pasar tu día aquí con nosotros.

Moderadora: ¿Qué problemas relacionados con la salud mental se ha visto o se ha vivido aquí en la carrera?

Participante 024: Creo que también en lo académico.

Moderadora: ¿De qué manera?

Participante 022: Baja su rendimiento, no te concentras.

Participante 024: O también cuando ya se acerca la época prácticamente de las notas, uno como que decae bastante cuando no tiene las notas de espera.

Participante 029: Uno como que se deprime, está pensando cómo mejorar esa nota, cómo recuperar esa nota.

Participante 025: Uno no puede deprimirse, uno tiene que ganarle a eso. Cuando tienes ahí a tu familia esperando, deseándote lo mejor.

Participante 022: Pierdes una materia y como que reflexionas.

Participante 030: Cuando salías en cuatro años y ya van seis y se va repitiendo todo.

Moderadora: ¿Conocen que aquí hay un departamento de bienestar estudiantil?

Participante 022: No. O sea, sí, pero no hemos visto.

Moderadora: ¿Quiénes conocen el departamento de DBU?

Participante 022: Solo habemos dos personas, pero solo hemos escuchado, mas no tenemos conocimiento de dónde queda o que ofrezca a los estudiantes.

Estrés académico

Moderadora: ¿Que entienden ustedes por estrés académico?

Participante 029: Dejar la carrera por estrés. Retirarse.

Participante 030: Bajar de peso por lo que ya pasaba a finales de semestre.

Moderadora: ¿Algún otro comentario? A más del bajo de rendimiento, pérdida de peso.

Participante 023: Pérdida de cabello también por el estrés

Participante 022: Por el estrés, sí. Muchos números. Muchos cálculos que no te dan.

Participante 030: Que te enseñan y te ponen otra cosa.

Participante 022: Un proceso de una hora para que te salga un resultado y te vaya saliendo feliz.

Moderadora: ¿Cuándo han experimentado estrés académico en su día a día?

Participante 022: A diario no. A finales de semestre.

Participante 030: En los exámenes.

Participante 022: O sea, no todos finales de semestre, sino que ejercicios que se van dando en el transcurso también. Todos son perfectos. Si todos fueran perfectos, estuvieras un final perfecto.

Participante 029: O sea, más por los exámenes que duran 3, 4 horas.

Participante 030: Es como que si me enseñaran lo mismo. Digo, si me pusieran en el examen lo mismo que en él. En el examen que se les enseña, pues todo fuera de paso.

Participante 028: Ponen a pensar. El estrés más se da cuando el ejercicio es largo y te confundes al principio por un signo.

Participante 022: ¿Es diez o cero entonces?

Participante 028: 3 horas más de examen.

Moderadora: ¿Entonces todas estas situaciones, o circunstancias contribuyen a su estrés académico dentro de la carrera? Porque me imagino que en algún momento han experimentado el estrés académico o al menos en algún punto de sus vidas.

Participante 022: Sí, sí pero solamente es una parte. Igual eso es parte de los estudios, entonces no es como que todo va a ser fácil y perfecto. Entonces yo creo que es normal que una persona tenga altibajos, o sea, buenos y malos.

Moderadora: ¿Usted mi estimado, que opina?

Participante 021: Opino lo mismo.

Moderadora: ¿Qué es lo mismo?

Participante 021: Es lo que dijo mi compañera. Que experimentamos altibajos siempre. Sobre todo, creo que aquí más lo experimentamos porque es frustración. Porque cuando hacemos algo, no sale exactamente como pensábamos que nos iba a salir, es horrible.

Moderadora: ¿Qué hacen para manejar este tipo de estrés académico?

Participante 022: Salir con los amigos, divertirse, ir a fiestas, conversar. Estudiar también.

Participante 030: A veces, a veces. Sí, ya pasamos por eso.

Participante 022: Eso de salir de la carrera no es una opción. O sea, si se piensa, si es como que, ¿para qué estoy aquí si no sé mucho? Es como triste, pero si te gusta, tienes que seguir.

Participante 030: Uno se pone a pensar, a razonar. ¿Será que me salgo o no me salgo?

Participante 022: Ajá. No, eso no es una posibilidad. Desperdicias todo lo que has aprendido.

Participante 026: O sea salirse, salirse no, más bien es como un año sabático.

Moderadora: ¿En una escala de los uno al diez, ¿qué tan estricta, difícil, compleja creen que sea la carrera?

Participante 028: No, la carrera no es tan difícil.

Participante 022: Sí, la carrera no es tan difícil.

Participante 028: Por ejemplo, en este semestre he andado más aplicado que nunca.

Participante 022: Yo creo que también depende de la persona y enfocarse y no distraerse.

Participante 028: La cuestión es que uno como ahorita, o sea, las materias que estamos viendo son fáciles, pero uno confiado, confiado, confiado, está también el compañero.

Participante 022: Yo creo que todo depende de que la persona se proponga de qué va a seguir, lo va a cumplir, lo va a hacer. Porque, por ejemplo, yo el semestre pasado perdí dos materias. Y nunca había perdido dos materias y qué triste. Entonces, en este semestre yo me propuse que no iba a perder ninguna materia. Y aunque estoy repitiendo esas dos y solamente estoy viendo cinco, estoy tratando de salir lo mejor que yo pueda en todas. Y así voy bien hasta ahora.

Participante 028: Bien, yo creo.

Participante 030: Bien, bien. Tengo notas que no me esperaba.

Participante 022: Más o menos regular. Aquí en Ingeniería Civil no es como que todo puedes tener diez, diez, diez.

Participante 030: O sea, con un seis estamos bien regular.

Participante 022: Ajá, con un seis estamos bien. Porque, por ejemplo, antes era un cero, un uno, un tres. Y ahora ya con un nueve tu lloras de emoción.

Consumo de alcohol y otras sustancias:

Moderador: Mencionabas en antes lo de las distracciones, salir. ¿Cómo ven el consumo de alcohol entre los estudiantes? ¿Qué opinan?

Participante 022: Yo creo que el consumo de alcohol, si lo tomas poco, no sé. O sea, todo el exceso hace daño. Entonces, si tú te controlas, está bien. Yo, por ejemplo, con el alcohol no me pierdo. Yo siento que estoy bien y mis amigos con los que me relaciono y tomamos, no es como que tomamos, ¿qué será? Una vez a la semana. No, es de vez en cuando. Tal vez una, dos veces al mes. Es para

distraernos. Y no es como un exceso que nos hacemos miércoles. Es controlado. Y no es como que nos bloqueemos ni nada de esas cosas.

Moderadora: ¿Qué opina el resto?

Participante 028: O sea, se toma como para calmar la sed y que se vaya el estrés.

Participante 022: Para distraerse, pasar el rato.

Participante 029: Más para convivir. Salir a la playa y sonar un poco.

Participante 022: A Marthita también.

Moderadora: ¿Algún otro comentario?

Participante 030: Hay que saber controlarlo. Si no te controlas, te trae consecuencias graves en el futuro.

Moderadora: ¿Cómo es el consumo de alcohol dentro de la ingeniería? ¿Lo ven frecuente o frecuente?

Participante 022: Sí, yo en ingeniería civil lo veo frecuente. O sea, frecuente no es como que tomen todos los días. Si no que como que todas las personas que he visto aquí tomen. Tal vez una o dos son las que no tomen y ya. Pero sí sea una vez al mes o una vez cada dos meses. Siempre va a lo que es el alcohol o sea lo que es el alcohol.

Participante 030: ¿Sabe el caso de que se deben tomar una vez al mes? Eso también es cierto.

Participante 022: En la vida universitaria, uno cambia. Yo no tomaba.

Participante 030: Yo tomo en ocasiones especiales como fiesta o navidad.

Moderadora: ¿Entonces sienten que hay alguna presión por parte de sus amigos o familiares para

poder consumir alcohol?

Participante 025: Creo que más bien sería presión a inicios de semestre. O sea, en los primeros semestres.

Moderadora: O sea, ¿presión de parte de sus amigos se podría decir no existe?

Participante 024: Por lo general, las personas que ingresan a la universidad en los primeros semestres tratan de hacer todo lo posible para poder encajar con los niveles más altos, se podría decir. Entonces, así como que habría una presión por parte de ellos. No por los demás. Pero ya cuando se adapten, ya no le importa si están o no están acorde a los demás niveles. Ya como que entonces iban dejando poco a poco.

Moderadora: ¿Consideran que entonces el consumo de alcohol sería un tipo de escape para que se sientan más tranquilos?

Participante 022: Tal vez, pero si fuera un escape, sería para todos los momentos que te sientes mal ir a tomar, lo que no es así. Solamente es como de vez en cuando. No es como que sí o sí te sientes mal y tienes que ir a tomar. Entonces un escape, así como para un momento de relajación.

Participante 030: Es más para un momento de relajación.

Participante 022: Y no siempre.

Relación entre estudiantes y docentes

Moderadora: ¿Cómo describirían su relación con los profesores y el personal administrativo?

Participante 022: Depende yo me llevo bien con todos. O sea, algunos sí son así como que medios estrictos, pero hay como que tienen que sabérselos ganar, como quien dice.

Moderadora: ¿De qué manera sabérselo ganar?

Participante 022: Sabérselo ganar, no sé, poniendo atención, participando en las clases.

Participante 030: Haciendo tutorías con él.

Moderadora: ¿Hay más mujeres que hombres o más hombres que mujeres?

Participante 022: En los estudiantes y los docentes también más hombres.

Participante 030: Ingeniería, es Ingeniería.

Moderadora: ¿Ustedes piensan que de cierta manera se siente raro en su mayoría sean más hombres?

Participante 022: Sí, pero yo creo que es por la carrera. Porque es ingeniería civil y como que las mujeres recién no estamos adaptando a esta carrera. O sea, recién estamos como ingresando a este ámbito. No es como antes que ver una chica en ingeniería civil.

Ahora se está haciendo más común. Entonces, pues va siendo como 50 hombres y 50 mujeres.

Moderadora: ¿Entonces no se siente tanto?

Participante 022: No, se siente tranquilo, normal. No es como que estás pasando por el pasillo y te van viendo como de, ¡Ay, una mujer está pasando!

Participante 029: En un curso está eso, 50-50. Ni mucho, ni tan poco.

Participante 022: A veces en cursos hay, digamos, 20 hombres y 10 mujeres. Pero no es como que algo va a pasar por ser más hombre que mujeres, depende también del curso. No es como que la gran cosa, no pasa nada, no tiene nada de malo.

Moderadora: ¿Han visto o han vivido algún tipo de abuso de poder?

Participante 024: Sí

Moderadora: ¿De qué forma, nos podrías contar un poco? Recuerden que la información que se comente aquí no se va a divulgar, así que siéntanse en totalconfianza para hacerlo.

Participante 024: No he visto, no he vivido, pero lo he escuchado.

Moderadora: ¿Lo podrías decir más a fondo

Participante 024: Por parte de unos que otros docentes.

Moderadora: ¿Hacia mujeres?

Participante 022: Más que todo denigran.

Moderadora: ¿Alguna experiencia? ¿Los demás?

Participante 022: Mas que todo eso se da en niveles superiores.

Participante 026: Los estamos empezando ahorita no se ve casi.

Participante 022: Los primeros semestres no mucho, los últimos semestres un poquito más, a partir de quinto.

Moderadora: ¿Y por qué creen que se dé?

Participante 022: ¿Por qué creen? No sé. Depende del docente.

Moderadora: ¿Algún otro comentario, han visto, han escuchado?

Participante 022: Sí hemos escuchado y hemos visto.

Moderadora: Entonces nadie aquí lo ha vivido.

Participante 022: Todavía no.

Participante 030: Todavía no, creo yo que es porque se está empezando recién, no sé.

Participante 022: Pero tenemos amigas de semestres superiores que ya la han vivido o la han visto, y ni tanto siguiente semestre no más.

Moderadora: ¿De qué manera creen que este abuso de poder afecta de alguna manera el bienestar del estudiante?

Participante 026: Demasiado, ahí es cuando uno decae.

Participante 024: Yo creo que todo hace pensar que tal vez no sea bueno para la carrera. O sea, tanto en el abuso de poder, y dejémoslo en ese parte como que uno siente que tal vez la manipulación es fuerte por parte del docente.

Moderadora: ¿Han experimentado también, por ejemplo, si ayudas con algo al docente, te ubican en un casillero alguna nota? Cuéntenme la experiencia.

Participante 022: No, eso no se puede.

Participante 029: O sea, no son por cosas malas.

Participante 022: Sí, no son por cosas malas.

Participante 027: Uno se ve de alguna manera de si estoy bien o no, y pues tengo que hacer tal cosa. No de manera excesiva porque uno conoce las políticas, pero de tal manera como que hay que ayudarme mejor con el ingeniero o la ingeniera, y apartando, comunicando, socializando con la persona y poder llevar un mejor ambiente.

Moderadora: Y depende del ingeniero o la ingeniera porque al menos yo considero que no todos les darían esa apertura para poder llevarse mejor sin malentendidos.

Participante 022: Una ingeniera me pidió que le ayude y no es que tenga algo de malo, yo soy parte de la ASO, entonces dijo que si podía ayudarles a poner un arbolito navideño aquí en la facultad.

Entonces eso ya es como una aportación, entonces como que uno dice chuta, la ingeniera me está ayudando, chévere.

Moderadora: ¿Lo toma en consideración de alguna manera?

Participante 028: Queda a consideración de ellos.

Participante 022: Ajá, entonces ya no lo haces, así como que, por la nota, sino que también por ayudar.

Sentido de pertenencia

Moderadora: ¿Sienten que hay apoyo dentro de ustedes como estudiantes? O sea, ¿ustedes mismos van a apoyarse mutuamente? A lo mejor en el estudio, en la vida personal.

Participante 022: Sí, yo creo que sí. Porque por eso tenemos, así como nuestro grupito con el que estudiamos, nos llevamos bien, tratamos de salir adelante, nos quedamos hasta las 5 de la mañana, esperamos a que llegue la luz para levantarnos a esas horas y volver a estudiar para salir bien en el examen. Entonces yo siento que de una forma sí, nos ayudamos mutuamente entre nosotros para salir bien y poder avanzar el siguiente semestre.

Participante 030: Por eso cuando compartimos materia estamos súper alegres.

Participante 022: Sí, porque sabes que puedes tener ayuda de tus compañeros

Moderadora: ¿Qué actividades o espacios creen que ayuden a la convivencia y al bienestar emocional?

Participante 022: Sí, se suele realizar que ciertos semestres se reúnen en una discoteca, convivir, con ciertos medios de comunicación.

Moderadora: ¿Pero consideran que esas actividades, las novatadas, las olimpiadas, tener

competencias, contribuyen tal vez al sentido de pertenencia de ustedes en su carrera, una unidad como carrera?

Participante 022: Claro, porque digamos que las novatadas, las olimpiadas, cierto grupo que están compitiendo y nos representa a todos nosotros. Sí, obviamente nosotros ganamos tal cosa y así mismo cuando pierden.

Moderadora: ¿Algún otro comentario?

Participante 023: Por el momento no.

Moderadora: ¿Qué tan importante creen que es el apoyo social para su salud mental?

Participante 024: Yo creo que es demasiado importante, porque eso ayuda a elevar nuestros niveles emocionales, digamos que un cumplido realizando cualquier actividad en clases ayuda a seguir manteniendo esa motivación y es lindo la verdad, saber que puedes dar más de ti es satisfactorio

Moderadora: ¿Algún otro comentario?

Salud mental

Moderadora: ¿Cómo se sienten emocionalmente en relación con su experiencia en la universidad?

Participante 022: Yo me siento muy bien, a mí me gusta estudiar, y me gusta estar con mis amigos, me divierto en todos los aspectos, hacer cosas nuevas con mis amigos es divertido, pasar momentos con ellos, todo para mí es divertido literal es divertido, obviamente tengo mis bajas, pero el lindo estudiar la universidad, el colegio, por mí no saldría nunca, pero tengo que aplicar la carrera y salir de este ámbito y ponerlo en práctica.

Moderadora: ¿De alguna manera te emociona el hecho de salir de aquí y aplicar lo que has aprendido?

Participante 022: Si, si me emociona, porque voy a ganar dinero.

Moderadora: ¿A más de eso?

Participante 022: También porque voy a hacer mi casa, voy a hacer el estudio de suelo de mi terreno, de cuanto por cuanto, voy a ver la resistencia de mi hogar para vivir con mi esposo, mis hijos, eso también es emocionante, el poder salir adelante

Moderadora: ¿Algún otro comentario de motivación para ustedes mismos?

Moderadora: ¿Como se sienten que en algún momento van a ejercer la carrera?

Participante 027: Creo que es emocionante y a la vez inquietante porque no se sabe que nos depare el futuro y si no salen bien las cosas ahí se va viendo.

Participante 029: Igual es muy bueno porque aprendemos cosas nuevas, cosas que tal vez no nos enseñaron en la carrera, y que las personas que sepan ayudar a los que están iniciando la carrera.

Moderadora: ¿Algún otro comentario

Moderadora: ¿Han buscado ayuda profesional para su salud mental? ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Por qué no han asistido aún?

Todos los participantes: No

Moderadora: ¿Ustedes creen que alguna manera esta labor del psicólogo les ayudaría si en algún momento estuviesen pasando por una situación en particular?

Participante 022: Yo creo que tal vez sí, desahogarse con alguien que no conoces y saber que no puede contarle a nadie más es como que te quitas un peso de encima.

Moderadora: ¿Desean añadir algo más ya para finalizar la actividad, alguna experiencia dentro de la carrera o fuera de ella, alguna otra información que quieran recalcar?

Moderadora: Bueno, yo de verdad les agradezco la participación de todos ustedes, su colaboración, el tiempo y las ganas que tuvieron para hacer posible este espacio, muchas gracias por haber hablado

de manera abierta las problemáticas que se conoce de la carrera, y por brindarnos información tanto de ustedes como de sus compañeros, docentes y la carrera.

Participantes: Un placer.

Anexo 3. Ficha de observación

Datos Generales

Unidad De Análisis: SMCIC022.

Sujetos de análisis: Estudiantes.

Tipo De Observación: No participativa / participativa.

DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN

Descripción del bienestar (factores de protección)	<ul style="list-style-type: none">• Servicio de limpieza de baños• Máquina de café que se usa constantemente, proporcionando un espacio de interacción informal.• Existencia de extintores.• Existencia de protocolos de seguridad en los espacios de prácticas.• Existen sillas y mesas para reunirse y realizar tareas en grupo.• Presencia de cámaras en cada aula, lo que puede aumentar la sensación de seguridad.• Existencia de aires acondicionados que benefician• Espacios de socialización entre compañeros.• Grupos mixtos de hombres y mujeres.• Existencia de dispositivos tecnológicos como pantallas y área de laboratorio para realizar prácticas.
---	--

Descripción del bienestar <i>(factores de riesgo)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo docente debido a otras responsabilidades o proyectos. • Pagos y sobornos a profesores para aprobar materias, a través de intermediarios, lo que evidencia falta de transparencia y ética profesional. Dichos sobornos aumentan su costo conforme avanzan los semestres. • Relación externa inapropiada entre algunos profesores y alumnos. • Estrés académico debido a vacíos en el aprendizaje desde los primeros semestres. • Pintura y recursos universitarios en mal estado, incluyendo tomacorrientes y paredes sucias. • Laboratorios con espacios reducidos. • Prevalencia de deserción estudiantil en los primeros semestres. • Inconformidad por cambios frecuentes en la malla curricular.
	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura de consumo de alcohol por parte de estudiantes y profesores. • Acoso por parte de ciertos docentes hacia alumnas. • Tendencias machistas presentes en algunos alumnos y profesores.
Relaciones Sociales e Interacciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Existencia de grupos mixtos de hombres y mujeres. • Socialización entre compañeros es común, especialmente en torno a la máquina de café. • Algunos alumnos refieren observar una falta de apoyo entre estudiantes, tendencia al individualismo
Redes de apoyo/sociales	<ul style="list-style-type: none"> • La falta de apoyo entre los estudiantes puede aumentar la sensación de aislamiento. • Las mujeres embarazadas tienen un protocolo para informar al director sobre su estado, lo que sugiere cierto nivel de apoyo institucional. • Los estudiantes se reúnen para realizar tareas y socializar.
Grupos sociales espontáneos	<ul style="list-style-type: none"> • Se crean grupos sociales espontáneos alrededor de juegos de cartas y tareas en común. • Los estudiantes se reúnen en áreas exteriores para socializar con grupos de otras carreras.

Asociaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Cada materia tiene un presidente encargado, lo que da cierta estructura organizativa a nivel de curso. • Se crean grupos sociales espontáneos alrededor de juegos de cartas y tareas en común
Liderazgos	<ul style="list-style-type: none"> • Existe un presidente por materia, aunque no hay coordinación entre horarios ni estructura sólida para mejorar la organización estudiantil.
Estructura social - relaciones de poder <i>(relaciones jerárquicas, clases sociales, relaciones de género, etnias.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sobornos a docentes desde los primeros semestres y acoso sexual sugieren una relación de poder desequilibrada. • Tendencias machistas dentro del alumnado y algunos docentes perpetúan relaciones jerárquicas basadas en género. • Mayor población masculina, lo que podría influir en las dinámicas de poder.

Observaciones generales <i>(Cómo futuro psicólogo coloque las impresiones de su observación que no se hayan considerado antes)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante poder considerar no solo los aspectos visibles y estructurales observados en la unidad de análisis, sino también las dinámicas que subyacen y la influencia en el bienestar y desarrollo de los estudiantes. • Según las problemáticas identificadas como, por ejemplo, sobornos a docentes y relaciones inapropiadas puede afectar no solo a la integridad académica, sino también la moral y el sentido de justicia entre los estudiantes. • El estrés académico derivado de vacíos de aprendizaje en los primeros semestres, junto con la deserción estudiantil y la inconformidad por los cambios curriculares, podría estar afectando la salud mental de los estudiantes. • La observación sugiere que, a pesar de la existencia de factores de protección, el entorno académico enfrenta dificultades, especialmente en términos de ética, relaciones de poder y apoyo estudiantil.
--	--



FASE DE EXPLORACIÓN

Área problemática	<ul style="list-style-type: none">Corrupción en las evaluaciones académicas (sobornos a profesores).Acoso por parte de docentes hacia alumnas.Estrés académico relacionado con vacíos en el aprendizaje y carga de tareas.Infraestructura en mal estado.
Grupos vulnerables identificados	<ul style="list-style-type: none">Estudiantes de sexo femenino, debido al acoso sexual y a las tendencias machistas.Estudiantes de primeros semestres, debido al estrés académico y la alta tasa de deserción.Mujeres embarazadas, aunque tienen un protocolo institucional, podrían enfrentar retos adicionales.
Grupos protectores de salud (agentes de protección de la salud)	<ul style="list-style-type: none">Docentes prestos a explicar clases.Protocolo institucional para mujeres embarazadas.Grupos de estudio y socialización entre estudiantes.
Fuentes de información la unidad de análisis	<ul style="list-style-type: none">Observaciones directas de las interacciones y el entorno universitario.Información proporcionada por estudiantes y docentes.

EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

Aspectos del entorno que impacten directamente a la salud mental	<ul style="list-style-type: none">Sobrecarga académica y estrés debido a vacíos educativos.Ausentismo docente y tareas sin explicación previa.Cultura de consumo de alcohol y acoso, generando un ambiente de presión y vulnerabilidad.
---	---

Accesibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios reducidos y deteriorados, como laboratorios y aulas. • Existencia de rampas para personas con capacidades especiales.
Entorno/ Equipamiento social <i>(Salud - servicios básicos - agua potable - servicio sanitario - luz eléctrica - iglesias (templos) - sitio de reunión)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pintura, tomacorrientes y otros recursos en mal estado. • Falta de zonas de descanso adecuadas. • Presencia de cámaras en las aulas, lo que mejora la seguridad. • Existencia de servicios básicos y servicios sanitarios

HISTORIA (COMUNIDAD COMO CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA) *esta parte podría ser un resumen general sobre la historia de la unidad de análisis en base a algo que impacte en su salud mental*

Cotidianidad académica <i>(Rutinas, hábitos, horarios)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La unidad de análisis cuenta con jornada matutina y vespertina • Rutinas académicas afectadas por la falta de coordinación entre materias y cambios en la malla curricular. • Envío de tareas sin explicación adecuada por parte de los docentes. • Horarios que se extienden desde la mañana hasta la noche.
Comportamientos sociales <i>(creencias, símbolos, valores identitarios, cultura compartida)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura de sobornos por parte de los docentes y consumo de alcohol presente desde los primeros semestres. • Tendencias machistas que afectan las dinámicas sociales entre alumnos y docentes.

Formas y espacios de participación	<ul style="list-style-type: none"> Áreas como los salones de clase, pasillos, y lugares adyacentes a la facultad sirven como espacios de participación para grupos afines
Comunicación <i>(canales de comunicación, foros, notificaciones, tipo de comunicación) (formal o informal)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Existencia de grupos de WhatsApp para las materias, coordinados por los presidentes Redes sociales que anuncian actividades dentro de la facultad (olimpiadas, reinados, ferias) Existencia de un grupo de WhatsApp con el director de carrera Evidente comunicación informal por parte del estudiantado y el personal docente
Sentido de pertenencia	<ul style="list-style-type: none"> El sentido de pertenencia varía según los grupos Algunos elementos del estudiantado optan por no evitar las malas referencias de su facultad por miedo a afectar su imagen. Dificultades en el sentido de pertenencia, producto de los cambios de mallas, y el hecho de que los estudiantes no comparten las mismas materias
Infraestructura, servicios sociales (Como ha ido evolucionando el sitio)	<ul style="list-style-type: none"> Infraestructura en mal estado Pocas zonas de descanso. Recursos como laboratorios con espacio reducido.
Recursos, capacidades situación de salud (equilibrio)	<ul style="list-style-type: none"> Estrés académico alto debido a vacíos de aprendizaje. Ausencia de apoyo social entre los estudiantes.

<p>Condicionantes sociales que afectan en la salud (en particular de la salud mental-cómo influye en la salud sistémica) (cuáles son los principales condicionantes sociales que influyen en la carrera)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Consumo de alcohol y corrupción en evaluaciones, lo que genera un ambiente de estrés y vulnerabilidad.
--	--

Problemáticas frecuentes	Indicador
Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> • Carga elevada de tareas. • Indiferencia por parte de ciertos docentes para explicar cómo se realizan las diferentes actividades, relacionadas con cálculo matemático (no todos los docentes tienen mala disposición). • Ausentismo por parte del personal docente.
Antecedentes de trastornos mentales	No se refieren, ni evidencian.
Aislamiento social	<ul style="list-style-type: none"> • Se presenta en alumnos de primeros semestres que no han creado vínculos con otros individuos
Falta de apoyo familiar	Según la información recogida, los estudiantes cuentan con apoyo de las familias para poder estudiar, sin embargo, enfrentan dificultades en el aspecto económico por lo que el sustento que les brinda la familia no les alcanza y por ende optan por trabajar.
Violencia	Abuso de poder que ellos refieren como violencia psicológica.
Deserción Escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Deserción presente en los primeros semestres, debido a vacíos de conocimiento arrastrados desde la educación secundaria. • Constante arrastre de materias.
Conflictos	<ul style="list-style-type: none"> • No se refieren conflictos significativos respecto a la relación entre la facultad de Ing. Eléctrica y los estudiantes de Ing. Civil, a pesar de que comparten los mismos espacios y aulas.
Consumo de sustancias Psicoactivas	Al investigar sobre la presencia de la problemática se encuentra únicamente información sobre el consumo de alcohol, sin embargo, se asume que no lo referirán.

Delincuencia	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de cámaras de seguridad para cualquier eventualidad relacionada con la pérdida de objetos de valor. • Las cosas extraviadas se entregan en la secretaría y posteriormente se envía un comunicado.
Embarazo	<ul style="list-style-type: none"> • Se ha evidenciado una persona con embarazo. • Menor número de mujeres.
Enfermedades de transmisión sexual (ITS)	No se refiere, ni evidencia.
Alcoholismo	<ul style="list-style-type: none"> • Evidente cultura de alcoholismo, presente en el discurso de los estudiantes. • Sociabilidad en torno al consumo de alcohol.
Dificultades económicas	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes que viven en otros cantones, tienen dificultades para trasladarse. • Cambios de malla curricular exacerbán la problemática de movilidad, debido a que tienen que trasladarse únicamente por materias específicas.
Mala nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos estudiantes no se alimentan adecuadamente debido a horarios coincidentes con la hora de almuerzo
Venta de sustancias psicoactivas	No se refiere ni evidencia, únicamente consumo.

OTROS ELEMENTOS A CONSIDERA

Conductuales	Conducta evitativa Conducta obsesiva Conducta de riesgo Comportamiento adictivo Conducta alimentaria Comportamiento violento Otras	No se han podido observar comportamientos así, sin embargo, se ha podido identificar actividades normalizadas como, por ejemplo; el consumo de alcohol.
Emocionales	Tristeza Ira Miedo Alegría Asco Otras	Se evidencian emociones positivas en los pasillos y al salir de clase, generalmente siempre están bromeando o riendo de manera ruidosa. Así como también, en ocasiones se encuentran serios realizando actividades a fines a su carrera.
Cognitivo	Fatiga mental Estrés académico Pensamiento obsesivo Pensamiento suicida Problemas de atención Problemas de memoria Otros	En los acercamientos informales que se han logrado, se referir sobre la presencia de estrés académico, debido a lo demandante de la carrera, así como también la frustración presente por la perdida y la deserción de la carrera.
Psicofisiológico	Insomnio Taquicardia Problemas digestivos Cefalea Sudoración excesiva Problemas cardiacos Otros	No se evidencian este tipo de problemáticas, sin embargo, se asume que al implementar estrategias como entrevistas a profundidad se podría recoger información sobre ello.

Anexo 4. Consentimiento informado

Parte I: Información para el Participante/Representante Legal

Título de la Investigación: Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de SMCIC022 en la UIEAM 2024-2025

Nombre de Investigador Principal: Mera Briones Nataly Coraima

Nombre del Establecimiento en el que se realizará la Investigación: En la carrera SMCIC022 en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (Uleam)

Nombre del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos que Evaluó y Aprobó el Estudio: Comité de ética e investigación en seres humanos de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-ULEAM)

Introducción

La presente investigación tiene como propósito caracterizar los factores de riesgo y protección que afectan la salud mental y el bienestar de los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (Uleam), se busca comprender las principales problemáticas relacionadas con la salud mental en el contexto universitario, identificando factores que inciden positiva o negativamente en el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

La salud mental constituye un pilar esencial en el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes. Durante el proceso formativo universitario, los jóvenes enfrentan diversas demandas académicas, sociales y personales que, en muchos casos, pueden generar estrés, ansiedad u otros problemas emocionales. Por ello, resulta indispensable investigar las características individuales, familiares y contextuales que influyen tanto positiva como negativamente en su bienestar psicológico.

En este contexto, la investigación busca no solo identificar los factores de riesgo, como el estrés académico, las presiones económicas o la falta de redes de apoyo, sino también aquellos factores de protección que fortalecen su resiliencia, como el apoyo social, las habilidades emocionales y los recursos institucionales.

Procedimientos a Realizar

Para llevar a cabo esta investigación, se le pedirá que participe en entrevistas para la recopilación de información de los diferentes aspectos de su salud mental y bienestar, se utilizarán diversas técnicas e instrumentos como observaciones, grupos focales y entrevistas a profundidad, para recopilar información detallada sobre la salud mental en la comunidad universitaria, estas actividades se informaran con anterioridad y se proporcionara los detalles de horarios para la realización del mismo.

- **Entrevistas semiestructuradas:** Las entrevistas combinarán preguntas abiertas y temas específicos para explorar de manera detallada las perspectivas y experiencias de los estudiantes, esta información recopilada contribuirá a comprender los factores individuales y contextuales que afectan su salud mental, así como las estrategias que emplean para afrontar los desafíos.
- **Grupos focales:** Esta técnica, facilitada por un moderador, va a permitir recoger múltiples puntos de vista sobre los factores que influyen en el bienestar de los estudiantes y, además, será útil para identificar percepciones colectivas, experiencias compartidas y posibles diferencias entre los participantes, generando una visión amplia de la realidad estudiantil.

Riesgos y Beneficios de la Participación

En la participación de este estudio es posible que algunos participantes sientan incomodidad por la naturaleza de las preguntas o al indagar sobre su salud mental, aun así, si en algún momento se siente incómodo, puede optar por no responder o retirarse del estudio.

Los beneficios de participar incluyen contribuir a una mejor comprensión de la salud mental en su comunidad académica y ayudar a desarrollar programas de apoyo que podrían beneficiar a todos los estudiantes, todos los resultados del estudio serán compartidos con los participantes y la comunidad universitaria de manera anónima. Es importante recalcar que la participación en este estudio no tendrá ningún costo para usted y tampoco recibirá ninguna compensación por su participación, ya que su contribución se valora como un acto voluntario.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor comuníquese a través de los siguientes medios:

Líder de la Investigación

Nombres completos: Nataly Coraima Mera Briones

Correo electrónico: e1351013618@live.uleam.edu.ec

Teléfono: 0985644552

Parte II: Consentimiento Informado

A. Declaratoria de Consentimiento Informado

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

De la misma manera, declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Firma del participante

Fecha:

Firma del investigador

Fecha:

B. Declaratoria de Revocatoria del Consentimiento Informado

Como participante de la investigación titulada ": Caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Carrera de SMCIC022 en la ULEAM ", reconozco que he sido informado/a de mi derecho a revocar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto implique repercusiones negativas o afecte mi relación con la institución investigadora ni con sus representantes.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.

Firma del participante

Fecha:

Firma del investigador

Fecha: