



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

Caracterización de los Factores de Riesgo y de Protección de la Salud mental de los
Estudiantes de la Facultad SMCFCACC000 de la ULEAM

AUTOR:

Bravo Villavicencio Valeria Alejandra

Cedeño Navarrete Ariana Elizabeth

Tutor:

Psi. Ind. Joe Riera, Mg.

Periodo 2025 -1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios contenidos en el trabajo de investigación “Caracterización de los factores de riesgo y de protección de la salud mental de los estudiantes de la facultad SMCFCACC000 de la ULEAM”; como también en los contenidos, ideas, condiciones y propuestas, son de exclusiva responsabilidad de las autoras de este trabajo de titulación y de las fuentes consultadas

Manta, agosto del 2024


Autor:

Bravo Villavicencio Valeria Alejandra

C.I: 1350643621

Cedeño Navarrete Ariana Elizabeth

C.I: 1316813292

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	CERTIFICADO DE TUTOR(A).	
	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:

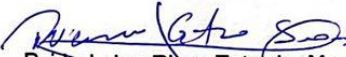
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **Bravo Villavicencio Valeria Alejandra**, legalmente matriculado/a en la carrera de Licenciatura en Psicología, período académico 2025 (1), cumpliendo el total de 392 horas, cuyo tema del proyecto es "caracterización de los factores de riesgo y protección de la salud mental de los estudiantes de la Facultad SMCFCACC000 en la ULEAM 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, 06 de agosto de 2025.

Lo certifico,


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

	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 **Cedeño Navarrete Ariana Elizabeth**, legalmente matriculado/a en la carrera de Licenciatura en Psicología, período 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 Facultad SMCFCACC000 en la ULEAM 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, 06 de agosto de 2025.

Lo certifico,


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

ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

A los _____ días de _____ 2024 convocados por el Consejo de Facultad, se dan cita

_____, _____

_____ Designados para recibir la sustentación del Trabajo de

Titulación:

Caracterización de los factores de riesgo y de protección de la salud mental de los
estudiantes de la facultad SMCFCACC000 de la ULEAM

_____ Calificación:

_____ Calificación:

_____ Calificación:

SUB TOTAL DE LA DEFENSA: _____

En la ciudad de Manta, _____ de _____ del 2024

Es legal,

Lcda. Karina Andrade

Secretaria de la Unidad Académica

Dedicatoria

El día de hoy puedo decir que este logro no es únicamente mío, sino de todas las personas que me guiaron y me dieron fortaleza, por eso, la dedicatoria de la concepción de este proyecto investigativo está dirigida en primer lugar al creador de todas las cosas, Dios, quien me mostró que todo en su tiempo es perfecto, por fortalecer mi corazón e iluminar mi camino en cada momento.

A mis amados padres, quienes jamás me cortaron las alas y me permitieron continuar a pesar de la dificultad de las circunstancias, se esforzaron para que pueda terminar mi carrera y nunca dudaron de mis capacidades. Depositaron su confianza en mí, por eso hoy, esto es por ustedes y para ustedes,

A mi novio, quien, con su dedicación y esfuerzo, me ayudó, me llevó en idas y vueltas, siempre con el amor más sincero; un ser humano maravilloso, el cual caminó a mi lado en casi toda la carrera. Quien comparte este logro conmigo y se gradúa al mismo tiempo que yo, enseñándome que la perseverancia es la base de todo.

Por último, a mis ángeles en el cielo, Eloy y Elis, mis abuelos, quienes a pesar de no estar físicamente conmigo, viven eternamente en mi corazón, dos hombres que con su sabiduría me dieron un ejemplo de vida. Sé que desde donde estén se encuentran orgullosos de mí y son felices por su primer nieta.

Con amor y admiración

Valeria Bravo Villavicencio

Dedicatoria

Llena de regocijo, de amor y esperanza, dedico esta tesis a Dios por permitirme estar hoy, por darme salud y hacerme saber que esta junto a mí en cada paso. A mis padres por ser el pilar de mi formación, por sus sacrificios, amor incondicional y enseñanzas que me han acompañado a lo largo de mi vida. A mis hermanas por siempre estar junto a mí en todo este proceso, a mis sobrinos por ser luz en medio de cualquier adversidad.

También quiero dedicarle este proyecto de titulación a mi Pareja, mi compañero de vida, por su apoyo inquebrantable y paciencia. Gracias por sostenerme a lo largo del camino, por tu comprensión y por ser mi refugio en los momentos más complejos.

A mi hija, mi mayor inspiración en este logro. Tu existencia me ha dado las fuerzas para luchar por mis sueños. Cada esfuerzo en este proceso ha sido pensando en ti y en el ejemplo que quiero dejarte.

A cada uno de ustedes, dedico este trabajo con todo mi amor y gratitud.

Con cariño, Ariana

Agradecimientos

Este trabajo merece expresar mi profundo agradecimiento a las personas que han estado a mi lado durante este largo camino, personas que de alguna forma son parte de su culminación, quienes me apoyaron, aconsejaron y, sobre todo, estuvieron ahí en los momentos más complejos.

Mi mayor agradecimiento va dirigido a mis padres, Juan y Rocío, quienes con su amor y lucha diaria han formado la persona que soy ahora, a quienes se han esforzado y dieron todo de sí para que sea esta mujer fuerte que los ama y admira, sin ellos no sería nada, mi corazón entero es de ustedes y no podría estar más orgullosa de ser hija de dos seres humanos extraordinarios.

A mis hermanas, Melissa, quien ha sido mi compañera en noches largas, me ha ayudado y ha sido parte de mi carrera, a Itzel, quien con sus locuras hace mis días más alegres, ambas han sacado lo mejor de mí en los peores momentos, son luz en mi camino.

A mi familia, quienes estuvieron para mí cada día, se preocuparon, alegraron y me han dado soluciones interminables a mis dudas existenciales, no podría haberlo hecho sin ustedes y la ayuda que me han brindado siempre, hacen de mi vida un suministro ilimitado de amor incondicional.

A mi tutor, quien además de una guía fue una persona importante para la culminación de esta tesis, gracias por inculcarnos su amor por el proyecto.

A mis amigas universitarias, quienes me han hecho reír, han compartido conmigo, experiencias, comida y paseos, hicieron esta etapa más bonita, especialmente mi compañera y mejor amiga, Ariana, quien desde el día uno me demostró que la carrera no solo brinda conocimientos, sino también personas a quienes llamar familia, esto es por nosotras y todo lo que hemos sido juntas en el transcurso de los años.

Por último, a mi novio y compañero de vida, Yorgi, quien con su amor y su paciencia me acompañó, me ayudó y me hizo sentir segura en los momentos más difíciles, gracias por ser parte de mi vida, darme su amor, ser mi soporte y hacer hasta lo imposible por verme feliz, nada hubiera sido igual sin su presencia y la infinidad de veces que me solucionó la vida, gran parte de mis agradecimientos, igual que mi amor son suyos.

Con amor, Valeria

Agradecimientos

A Dios por ser mi soporte ante cualquier adversidad, durante toda mi formación profesional y vida.

A mi padre Enrique Cedeño por ser quien me ha apoyado en todos mis anhelos desde siempre, por cuidarme, amarme y protegerme.

A mi madre Nelly Navarrete que con mucho esfuerzo, cariño y paciencia ha estado para mí. Por cada cálido abrazo, cada palabra que me brindaba mucha seguridad cuando sentía que no podía desarrollar mi máximo potencial.

A mi pareja que ha sido una persona incondicional durante estos últimos 4 años de carrera universitaria. Por enseñarme mucho sobre la perseverancia y ser mi impulso en cada momento.

A mi hija Sarah que pronto estará compartiendo esta y muchas etapas junto a mí. Por ser mi motor para no rendirme

A mis hermanas Stefany y Guadalupe quienes han sido importante durante todo este proceso y pieza fundamental en mi vida.

A Fanny López por ser una persona ejemplar, por brindarme su apoyo, cariño y afecto durante todo este proceso.

A mi tutor quien ha sido una persona clave en mi formación como profesional, por confiar en mi potencial, por enseñarnos que el esfuerzo puede impulsarnos a conseguir excelentes resultados.

A mi mejor amiga y compañera de toda la carrera, Valeria, que desde el día uno hemos compartido demasiadas experiencias, conocimientos y aventuras juntas. Nada de esto sería posible sin su apoyo, cariño y arduo trabajo.

A mis amiguitas universitarias por compartir conmigo muchos momentos importantes, por su empatía, por su esfuerzo en cada uno de los semestres y por regalarme tantos espacios de risas.

Con cariño y afecto Ariana

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar los factores de riesgo y de protección que inciden en la salud mental de los estudiantes de la facultad SMCFCACC000 de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí ULEAM. Bajo un enfoque cualitativo y utilizando herramientas de corte fenomenológico, se recolectaron datos mediante varias técnicas investigativas como observación, grupos focales y entrevistas a profundidad, identificando las experiencias, percepciones y vivencias de los estudiantes en su contexto universitario. Entre los principales factores de riesgo detectados se encuentra la sobrecarga académica, dificultades económicas, problemas familiares, consumo de sustancias, exigencias laborales y escasas estrategias de afrontamiento. En contraste, los factores de protección se relacionan con el apoyo social, vínculos efectivos positivos, sentido de pertenencia institucional y habilidades personales como la resiliencia y el manejo emocional. La tesis concluye que la salud mental universitaria deber abordarse desde una perspectiva integral, considerando dimensiones individuales, sociales, institucionales y estructurales. Asimismo, se proponen recomendaciones orientadas a fortalecer los factores protectores y disminuir los riesgos, a través de políticas institucionales inclusivas y programas de acompañamiento psicosocial que garanticen el bienestar emocional de los estudiantes.

Palabras claves: Salud mental, factores de riesgo, factores de protección, estudiantes universitarios, bienestar psicológico, educación superior, resiliencia, apoyo psicosocial, ULEAM.

ABSTRACT

This research aimed to characterize the risk and protective factors that influence the mental health of students from the faculty SMCFCACC000 at the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi ULEAM. Through a qualitative and phenomenological approach, in-depth interviews were conducted to explore the students' subjective experiences, perceptions, and challenges within the university environment. The main identified risk factors include academic overload, economic hardship, family issues, substance use, work-related stress, limited coping mechanisms. In contrast, protective factors were found in social support, positive interpersonal relationships, institutional belonging, and individual skills such as resilience and emotional regulation. The study concludes that it includes individual, social, institutional, and structural dimensions. Based on these findings, the research proposes recommendations to reinforce protective factors and reduce risks through inclusive institutional policies and psychosocial support programs that promote the emotional well-being of university students.

Keywords: mental health, risk factors, protective factors, university students, psychological well-being, higher education, resilience, psychosocial support, ULEAM.

Índice de contenido

RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN	16
OBJETIVOS	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos	19
Justificación.....	20
Planteamiento del problema.....	21
Pregunta de investigación	27
CAPITULO I:	28
1. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
1.1. Antecedentes investigativos	28
1.2. Definiciones de la Salud mental	29
1.2.1. Dimensiones de la salud mental.....	31
1.2.2. Salud mental comunitaria	33
1.2.3. Salud mental en jóvenes.....	34
2.1.1. Salud mental en universitarios	36
2.2. Factores que influyen en la salud mental	37
2.2.1. Descripción factores de riesgo	38

2.2.2.	Descripción de factores de protección	39
2.2.3.	Categorización de factores de riesgo y factores de protección	41
2.3.	<i>Bases teóricas de la salud mental</i>	44
1.4.1.	Modelo Ecológico De Bronfenbrenner	44
1.4.2.	Modelo salud mental comunitaria.....	49
1.4.3.	Modelo de Investigación Acción Participante	53
CAPITULO II:		55
2.	METODOLOGÍA.....	55
2.1.	<i>Introducción</i>	55
2.2.	<i>Tipo de Investigación</i>	55
2.3.	<i>Tipo del estudio</i>	56
2.4.	<i>Sujeto, población y muestra</i>	56
2.4.1.	Población.....	56
2.4.2.	Criterios de inclusión	57
2.4.3.	Criterios de exclusión.	57
2.5.	Procedimientos de la investigación.....	59
2.6.	<i>Definición de variables</i>	61
2.7.	<i>Descripción de métodos, técnicas e instrumentos</i>	70
2.7.1.	Observación	70
2.7.2.	Entrevista semiestructurada	71

2.7.3.	Grupos focales	71
2.7.4.	Triangulación de datos	72
2.8.	<i>Descripción de tratamiento de datos</i>	72
2.9.	<i>Validez de la investigación</i>	73
2.10.	<i>Consideraciones éticas</i>	73
CAPITULO III:		74
3.	RESULTADOS.....	74
3.1.	<i>Análisis de las Dimensiones o Categorías</i>	77
3.2.1.	Factores de Riesgo	77
3.2.2.	Factores de Protección	93
3.3.	<i>Clasificación de factores de riesgo y protección en estudiantes universitarios según categorías temáticas</i>	102
3.1.	<i>Discusión</i>	105
3.2.	<i>Diseño de propuesta de intervenciones</i>	109
3.2.1.	Objetivo General.....	110
CONCLUSIONES		115
RECOMENDACIONES.....		118
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		120
ANEXOS		126

Índice de Tablas

Tabla 1. Dimensiones de la Salud Mental.....	31
Tabla 2. Interacción en el microsistema.....	45
Tabla 3. Factores que influyen en el macrosistema	48
Tabla 4. Ejes del modelo de Salud Mental Comunitaria.....	50
Tabla 5. Entrevistas Semiestructuradas.....	58
Tabla 6. Grupos Focales.....	59
Tabla 7. Matriz de variables.....	62
Tabla 8. Factores de Riesgo y de Protección	102
Tabla 9. Acciones de Prevención y Promoción	110

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud mental se ha convertido en uno de los principales temas de preocupación dentro del ámbito de educación superior, debido a que el bienestar psicológico de los estudiantes influye directamente en su rendimiento académico, su permanencia en el sistema educativo y su desarrollo integral como futuros profesionales. De tal manera, diferentes autores sostienen que el ingreso a la educación superior supone una fase decisiva en ciclo vital de los seres humanos, brindando paso al inicio de la adultez joven, este proceso tiene lugar en un momento en el que se afrontan cambios psicofisiológicos, afrontes sociales-existenciales y hasta impredecibles, además, de un entorno radicalmente diferente, acompañado de conflictos familiares, experiencias nuevas y desafíos formidables como el fortalecimiento de la identidad, relaciones interpersonales, independencia económica, etc.

Estas demandas ejercen un papel prioritario como factores de riesgo para su salud mental, desencadenando respuestas sintomatológicas como estrés, ansiedad, depresión o incluso de trastornos más severos si no son abordados con prontitud. En este contexto, los factores de riesgo deben ser comprendidos como aquellas condiciones que predisponen a la probabilidad de que una persona experimente problemas de salud mental. Por otro lado, es de suma importancia enfatizar la existencia de los factores de protección, mismos que son aquellos elementos que favorecen el bienestar psicológico y permiten afrontar con éxito las dificultades existentes.

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), como institución pública de educación superior, es un espacio que acoge una población estudiantil diversa, con realidades socioeconómicas, culturales y personales heterogéneos, implicando de tal forma la presencia de distintos factores que pueden incidir en la salud mental de los estudiantes, de forma positiva y negativa. Para responder a esa diversidad y demanda de acompañamiento de han implementado

servicios de bienestar estudiantil, con una caracterización sistemáticas que acoge las necesidades específicas que enfrentan los estudiantes.

Es de gran relevancia llevar a cabo una investigación que permita identificar y examinar en detalle los factores de riesgo y de protección presentes en los estudiantes universitarios de la ULEAM, tomando como población de estudio a la facultad SMCFCACC000. Reconocer estos aspectos no solo contribuirá a una mejor comprensión de las causas del malestar emocional en el estudiantado, sino que también posibilitará el fortalecimiento de aquellos recursos y vínculos que funcionan como mecanismos de protección frente a las dificultades. Esta perspectiva integral se articula con un enfoque de promoción de la salud mental, que no se limita a prevenir trastornos, sino que se orienta a la construcción de condiciones propicias para el desarrollo personal, académico y social de los estudiantes.

Por tanto, el propósito de esta tesis es explorar y caracterizar los principales factores que afectan positiva o negativamente la salud mental de los estudiantes universitarios de SMCFCACC000, para ello, se utilizará una metodología cualitativa de corte fenomenológico, que permitirá comprender en profundidad las experiencias subjetivas de los estudiantes en torno a su bienestar psicológico, tomando en cuenta sus percepciones y vivencias dentro del contexto universitario. Por consiguiente, el desarrollo de este trabajo se justifica en diversos niveles, desde el plano social porque aporta al bienestar integral del grupo poblacional escogido, desde el plano académico, porque contribuye al cuerpo de conocimiento existente sobre la salud mental en contextos de educación superior, particularmente desde un contexto ecuatoriano, donde persisten vacíos investigativos en este campo y por ultimo desde un plano institucional, porque proporciona valiosos insumos para el diseño e implementación de políticas de acompañamiento psicosocial, adaptadas a las diferentes realidades de los estudiantes.

En este sentido, la presente investigación busca hacer un aporte significativo al entendimiento de las varias determinantes existentes de la salud mental en estudiantes universitarios, reconociendo que este es un fenómeno multifactorial que requiere ser abordado desde una perspectiva integral y una mirada compleja, contextualizada y sobre todo humana. Así, se espera que sus resultados puedan ser utilizados como la base para una formulación de estrategias de intervención más empáticas, preventivas y eficaces dentro del contexto universitario de la ULEAM, especialmente de SMCFCACC000, fortaleciendo su compromiso con la formación integral y el bienestar de los estudiantes.

OBJETIVOS

Objetivo general

Caracterizar los factores de riesgo y de protección de la salud mental de los estudiantes de la facultad SMCFCACC000 de la ULEAM.

Objetivos específicos

- Identificar los principales factores de riesgo y de protección en los estudiantes de la Facultad SMCFCACC000.
- Clasificar los factores de riesgos y de protección de los estudiantes.
- Diseñar recomendaciones para el desarrollo de programas de apoyo que aborden los factores de riesgo identificados en la salud mental de los estudiantes

Justificación

En el contexto actual, la salud mental en la etapa universitaria toma gran relevancia, debido a la existencia de múltiples presiones académicas, sociales y personales que enfrentan los estudiantes, lo cual afecta a su desenvolvimiento en este contexto. Estas demandas en ocasiones excesivas pueden desencadenar múltiples consecuencias, mismas que pueden ser como trastornos por depresión, ansiedad y estrés, por lo cual, es preponderante identificar los factores de riesgo que vulneran la salud mental y a su vez los factores de protección que permiten a los universitarios enfrentar situaciones problemáticas de manera más resiliente. Si bien existen estudios previos sobre la salud mental en poblaciones y comunidades universitarias, son escasos los que se centran en identificar factores protectores y de riesgo, como identificó en los estudiantes de SMCFCACC000 en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Considerando las particularidades de los programas académicos vigentes, que demandan una elevada carga de estudios y el desarrollo de competencias para afrontar el futuro entorno laboral, se estimó pertinente investigar como estos elementos inciden de manera significativa en la salud mental de la población seleccionada como unidad de análisis. A través de la caracterización de ambos factores, fue posible plantear estrategias concretas orientadas a la construcción de un ambiente universitarios saludable, que no solo promueva el cuidado del bienestar psicológico, sino que también favorezca el rendimiento académico y la adecuada inserción en el ámbito profesional.

Este proyecto, se distingue por su enfoque integral, mismo que promueve en los estudiantes una visión de actores participativos, donde son capaces de utilizar sus propios recursos para desarrollar mecanismos de afrontamiento, de tal manera, se proporcionó una visión

más completa del bienestar de los estudiantes de esta facultad, contribuyendo de manera significativa a la literatura existente y abriendo nuevas líneas de investigación.

Planteamiento del problema

En la actualidad, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí atraviesa una situación preocupante en lo que respecta al abordaje de la salud mental de su comunidad universitaria. Si bien esta problemática, ha sido una constante silenciosa en la educación superior del país, lo cierto es que, a raíz de la pandemia por COVID – 19, los desafíos se han intensificado, destacando aún más la necesidad de una intervención estructurada y efectiva. Posterior a esto, a lo largo de los años, se ha evidenciado un considerable incremento en relación con sintomatologías del estrés, la ansiedad y la depresión, como menciona (Cobo Rendón, Vega Valenzuela, & García Álvarez, 2020), quienes describen que situaciones económicas, así como los retrasos en las actividades académicas fueron identificados como factores de riesgo para el desarrollo de la ansiedad, estrés y depresión, afectando tanto a estudiantes como a docentes y personal administrativo de la comunidad, actuando como indicadores que reflejan un malestar emocional creciente y una urgente necesidad de actuar frente a una problemática que se agrava progresivamente ante la falta de respuestas institucionales contundentes.

A pesar de que existe una gran cantidad de investigaciones previas que documenten la presencia de alteraciones emocionales en las comunidades universitarias, estas no han sido suficientes para impulsar la creación e implementación de políticas sólidas y eficaces que consideren la prevención y promoción de la salud mental de forma integral. En el caso particular de la ULEAM, se denota una ausencia significativa de iniciativas sostenidas que se encuentran orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico de su comunidad, lo que expone a los miembros que componen la institución a un entorno poco favorable para su desarrollo

académico, profesional y humano, generando una limitación significativa respecto a una cultura sensible a las necesidades psicosociales.

Asimismo, el contexto universitario en sí mismo impone múltiples demandas, por tanto, en este contexto, los estresores más reconocidos son los exámenes, la redacción de trabajos, la sobrecarga, la falta de tiempo para cumplir las tareas y la presión constante de estudiar. Los altos niveles de estrés y las morbilidades emocionales pueden tener consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, el agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas (Angel Lainez, Choez Magallanes, Muentes Loor, & Valero Cedeño, 2020), cabe destacar que la ausencia de herramientas para estas dificultades pueden desencadenar desequilibrios severos en la salud mental de los estudiantes.

Además, otros factores como la presión por el rendimiento académico, la incertidumbre frente al futuro profesional, las dinámicas familiares disfuncionales, los problemas económicos y la falta de espacios seguros para el desahogo emocional, se combinan de manera perjudicial, siendo una situación que se agrava por la normalización del malestar psicológico dentro de la cultura universitaria, donde se consideran estas problemáticas como parte inevitable del proceso formativo, minimizando el sufrimiento de varios estudiantes que al no sentirse comprendidos terminan reprimiendo su sentir o abandonando su carrera.

Por otro lado, es enfático reconocer que la salud mental no puede abordarse exclusivamente desde una perspectiva clínica individual, sino que debe entenderse como un fenómeno colectivo y sistemático que está vinculado con las condiciones del entorno, como señala (Bang, 2021), una perspectiva integral y compleja del sufrimiento humano permite no solo incorporar una mirada subjetivante en la atención de los padecimientos mentales, sino

reconocer como problemáticas de salud mental a un amplio espectro de situaciones vividas de forma individual o colectiva que conllevan alto grado de padecimiento subjetivo, sin ser psicopatologizables. En este sentido, la universidad tiene un rol fundamental no solo como formadora académica, sino como promotora del desarrollo integral de las personas, implicando la necesidad de generar programas institucionales que contemplen la salud mental como una prioridad transversal, sin embargo, en el caso de la ULEAM, esta visión aún no se ha materializado de forma concreta, lo cual limita el desarrollo de estrategias sostenidas de intervención, dejando a muchos de sus miembros sin apoyo adecuado frente a sus necesidades emocionales.

La carencia de programas enfocados en la prevención de trastornos mentales y en la promoción del bienestar psicológico dentro de la ULEAM impacta no solo en el estado emocional de sus integrantes, sino también en su desempeño académico y en la calidad de sus relaciones interpersonales. En el caso de los docentes y del personal administrativo, el desgaste emocional y el estrés prolongado pueden derivar en conductas inadecuadas que repercuten de forma directa en los estudiantes. Además, esta situación contribuye a generar un clima institucional desfavorable, que termina afectando negativamente la dinámica laboral y el ambiente de aprendizaje.

Ante este panorama, se vuelve prioritario desarrollar una investigación profunda que permita caracterizar las condiciones actuales de la salud mental dentro de la ULEAM, identificando problemáticas más recurrentes, causas, factores de riesgo y las principales necesidades de la población universitaria, permitiendo visibilizar el problema con mayor claridad y ser una base para diseñar propuestas de intervención aplicables, contextualizadas y sostenibles, buscando generar un cambio real que favorezca a la creación de un ambiente saludable, inclusivo

y protector, donde la salud mental sea comprendida como un derecho y una prioridad para el desarrollo humano.

Es vital enfatizar que el bienestar emocional no debe tratarse como un lujo o aspecto secundario dentro del proceso formativo, sino como un eje transversal que garantiza el acceso al pleno conocimiento y al crecimiento personal, promoviendo el cuidado, pues particularmente, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. Así, la salud mental y el bienestar son fundamentales para la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida (Lozano García & Serna Alvarez, 2020)

En definitiva, el problema de investigación no solo refleja una carencia de servicios específicos, sino una deuda con el bienestar de la comunidad universitaria. A través de esta tesis se propone una caracterización exhaustiva de la salud mental en la ULEAM como primer paso hacia la construcción de una respuesta institucional responsable, comprometida y adaptada a las demandas contemporáneas, pues solo reconociendo el problema en su complejidad será posible avanzar hacia una universidad que no solo forme profesionales competentes, sino también personas emocionalmente saludables y resilientes, capaces de construir una sociedad más justa, humana y consciente.

Contexto Macroestructural: En América Latina, la salud mental joven representa un desafío considerable, acentuado por factores como la precariedad económica, la inequidad social y la fragilidad en los sistemas de atención psicológica. Como manifiestan (Cuenca Robles, Robladillo Bravo, Meneses La Riva, & Suyo Vega, 2020) la salud mental de los universitarios es un tema relevante para los docentes, pues constituye una situación limitante para lograr potenciar sus competencias profesionales y sociales. Además, es importante destacar que en la etapa

universitaria existen factores de riesgo dentro de este escenario, los que generan predisposiciones a comportamiento tanto saludables como no saludables, evidenciándose un conglomerado de variables biopsico-sociales que influyen en el éxito o fracaso en esta etapa.

En el contexto de la población universitaria, los estados de salud mental son frágiles en varios casos y están expuestos a diversas alteraciones mentales, lo cual pueden desencadenarse en una psicopatología sino logran ser detectadas e intervenidas a tiempo. El contexto académico, la presión familiar y personal por los estudios, las crisis evolutivas, el consumo de sustancias y otros, son factores que inciden en el surgimiento y consolidación de ciertas perturbaciones mentales (Ruiz Olarte, Mena Freire, & Moreta Herrera, 2023). En el territorio ecuatoriano al igual que en una gran variedad de países, las condiciones de salud mental que suelen afectar mayoritariamente a los universitarios son el estrés, habilidades sociales debilitadas, depresión, ansiedad, consumo de sustancias, problemas alimentarios y de sueño, etc., lo cual limita su desarrollo psicosocial, razón por la cual es de vital importancia caracterizar cuales son esos factores de protección que pueden ayudar a la evitación de afectaciones en la salud mental.

Contexto mesoestructural: En la región costera, particularmente en la ciudad de Manta, los desafíos de la salud mental en estudiantes universitarios se conectan con distintas variables como la exposición a la violencia, entornos familiares disfuncionales y la inestabilidad económica que afecta de forma desigual a los jóvenes provenientes de sectores vulnerables. También la ciudad de Manta ha sido escenario de múltiples procesos sociales que impactan en la estabilidad emocional de su población juvenil, hechos como el terremoto del 2016, que dejó secuelas psicológicas profundas aun repercuten en la salud mental, o la violencia desmedida que se vive en la actualidad, o en tal caso, la pandemia por covid – 19, incrementan significativamente la predisposición a una mala gestión emocional, en este contexto, la

identificación y análisis de factores de riesgo y de protección se convierte en un eje central para la prevención y promoción de la salud mental.

Contexto microestructural: Dentro del ámbito universitario, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí sede Manta, representa un sistema donde convergen múltiples factores que afectan el desarrollo emocional de los estudiantes. Según un estudio realizado dentro de la ULEAM, destaca que la mayoría de los estudiantes ha experimentado un impacto negativo en su salud mental, manifestado en una disminución del rendimiento académico, presión constante y pérdida de interés en el aprendizaje, lo que ha contribuido a problemas psicológicos como estrés, ansiedad y depresión. Por demás, la transición a la educación virtual durante la pandemia ha añadido estrés adicional, lo que podría seguir siendo una fuente de tensión en el futuro (Camas Baena, Cedeño Baque, Chavarría Párraga, Calvache Guingla, & Velasco Pico, 2023).

Con una población estudiantil diversa, proveniente de diferentes sectores, la ULEAM presenta problemáticas en base a la detección de problemas psicológico y en fortalecimiento de redes de apoyo, esto por diferentes factores como el desconocimiento de los servicios que ofrece la universidad, la estigmatización de la salud mental y la baja frecuencia con la que los estudiantes recurren voluntariamente a estas instancias de apoyo como el Departamento de Bienestar Estudiantil (DBU), quien actualmente cuenta con un personal especializado para brindar atención.

En este escenario donde se vuelve imperativo analizar los factores que pueden intervenir en la salud mental de la comunidad estudiantil universitaria, se deben tomar en cuenta, que entender la dualidad existente entre los factores de riesgo y de protección permite visibilizar las condiciones de vulnerabilidad y también identificar recursos que pueden ser potenciadas desde políticas institucionales y comunitarias.

Por tanto, la presente investigación se explica desde un enfoque integral que busca comprender la complejidad de la salud mental universitaria desde una perspectiva social, a través de un riguroso análisis de los factores que pueden tener un impacto significativo en el estudiantado, además, aportar evidencia empírica que contribuya al diseño de estrategias preventivas y de intervención ajustadas a las necesidades existentes en la unidad de estudio. Así, esta tesis, no solo responde a una preocupación académica sino también a una urgencia ética y social que reconoce al bienestar emocional como un derecho fundamental y un componente esencial para el desarrollo de los jóvenes ULEAM.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los principales factores de riesgo y de protección que influyen en la salud mental de los estudiantes de la facultad de SMCFCACC000 de la ULEAM?

CAPITULO I:

1. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes investigativos

En investigaciones realizadas en china se evidencia que la salud mental en su población universitaria se ve directamente afectada tras enfrentarse a la pandemia por COVID-19. De los principales estresores identificados y vinculados con la pandemia son la parte económica, los efectos sobre la vida cotidiana y retrasos en las actividades académicas que se ven asociados con sintomatología ansiosa en estudiantes de esta región existiendo una alta prevalencia en gran parte de la población en padecer cuadros de ansiedad severa Vidal et al (2020).

Por otro lado, en Perú ejecuto un estudio en universitarios de la ciudad de Lima donde se pudo constatar que los estudiantes muestran una reactividad ante la variable ira y miedo en relación con la pandemia de COVID-19. Un dato importante que se tomó en cuenta en esta investigación fueron los ítems y aspectos que tenía relación con la dimensión de ansiedad mostraron un resultado promedio menor a la del resto de factores. A diferencia de Puerto Rico que, en la investigación realizada en ese país, se pudo identificar que los factores estresores en estudiantes universitarios por la pandemia COVID-19, fueron la acumulación de tareas, el poco entendimiento de las materias por la virtualidad, poco asesoramiento académico y deficiente comprensión de sus profesores Rosario-Rodríguez et al (2020).

La pandemia por COVID-19 ha impactado fuertemente el ámbito educativo, afectando el aprendizaje de estudiantes debido a la suspensión de clases presenciales y la adopción obligatoria del aprendizaje remoto. Esta situación ha perjudicado especialmente a las comunidades más vulnerables, que enfrentan mayores dificultades para continuar su formación, más del 60% de la

población estudiantil mundial ha visto comprometida su educación durante este período (Vida et al, 2020).

En una investigación realizada en Chile por autores como Mac-Ginty, et al. (2021) menciona que las medidas de mitigación asociadas a la pandemia por COVID-19, ha generado un impacto negativo en la población a nivel global. Donde se destaca, evidencias emergentes que las consecuencias en la salud mental han sido altas en mujeres y en jóvenes, asimismo, estos autores manifiestan que la época universitaria es el periodo en el cual se desencadenan la mayor parte de los trastornos mentales. Mostrándose una prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios en comparación con la población general y sobre todo con jóvenes que no asisten a la educación superior. La sintomatología ha influido negativamente en el rendimiento académico y niveles altos de deserción universitaria (p.24) .

1.2. Definiciones de la Salud mental

La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente a la ausencia de afecciones o enfermedades”. Es importante mencionar, que las personas a diario se encuentran experimentando situaciones que pueden generar algún tipo de afectación en su salud mental, estos acontecimientos influyen de manera significativa, ocasionando así alteraciones que deterioran su bienestar. Es por esto que resulta significativo indagar que factores de riesgos están estrechamente relacionados y cuáles son las ocasiones que mantienen o se desencadenan algún malestar psíquico.

Para otros autores como Reyes et al (2020) que presenta una perspectiva relacionada a los estudiantes universitarios mencionan que:

La salud mental direccionada a los estudiantes universitarios es un asunto que requiere de mucha importancia para el desarrollo optimo de una vida plena actualmente se conoce que esta población existe la presencia de perturbaciones depresivas que de cierta manera logra generar un evidente desequilibrio en la salud mental (Reyes et al, 2020).

Según Baader (2014) estos tipos de estudios poseen una gran relevancia porque se encuentran en una etapa evolutiva por la cual cruzan los estudiantes esto incluye el manejo de mayor autonomia, el poder asumir responsabilidades academicas, el dar respuestas a expectativas personales y las impuestas por familiares, desarrollo de su sexualidad y las relaciones conyugales y su autoconocimiento personal, lo cual requiere de autogestion y autoregulación. Además, se puede evidenciar la existencia de estresores psicosociales que pueden estar relacionados al alejamiento de la familia, dependencia y/o dificultades económicas, exigencias académicas, la necesidad de adaptación a un nuevo contexto vital e incertidumbre del futuro.

Los problemas de salud mental traen consecuencias significativas en el desempeño académico de los estudiantes y su calidad de vida, lo que implica necesidades en relación con la infraestructura y personal sanitario competente, para una mejor ejecución de programas preventivos efectivos. Baader, & Alamo (2014) afirma que esta realidad plantea un enorme desafío para las universidades abarcando aspectos éticos sociales y económicos relacionados a su misión institucional (p.168).

Existe un conjunto de variables que se relacionan con la salud de los jóvenes universitarios. Entre estas se toman en cuenta la parte sociodemográfica, académica y psicológica en relación con las primeras, el sexo también predice la salud general, la salud física y mental en estudiantes universitarios.

1.2.1. Dimensiones de la salud mental

La salud mental es un estado complejo y multidimensional que abarca más a la que la mera ausencia de los trastornos psicológicos. Desde una perspectiva integral y comunitaria, se reconoce que el bienestar emocional y psicológico de las personas puede verse influido por una serie de dimensiones estrechamente relacionadas, que deben ser tomadas en cuenta en cualquier intento serio de promoción, prevención y acciones de intervención.

Para poder comprender, se describen de las principales dimensiones que componen la salud mental:

Tabla 1. Dimensiones de la Salud Mental

Dimensiones de la salud mental	Descripción
Individual	Esta dimensión apunta a las características personales que cada individuo posee para enfrentar los desafíos cotidianos e internos de vida. Incluye aspectos como la autoestima, la autorregulación emocional, la capacidad de resiliencia, el pensamiento crítico, la autonomía, el sentido de la vida, así como la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas. Desde la psicología del desarrollo y la psicología clínica, se reconoce que la formación de una identidad sólida, una buena imagen corporal y una adecuada gestión de las emociones son fundamentales para una buena salud mental.

<p>Familiar – Colectiva</p>	<p>El entorno familiar constituye el primer espacio de socialización, afecto y contención emocional. Una familia funcional con relaciones basadas en el respeto, la comunicación abierta, el cuidado mutuo y la solución efectiva de conflictos actúa como un factor protector determinante para el desarrollo psicológico sano. Por otra parte, la presencia de dinámicas disfuncionales, como violencia intrafamiliar, negligencia emocional o falta de cohesión, pueden ser factores de riesgo</p>
<p>Social</p>	<p>La salud mental no puede entenderse en aislamiento del contexto social. Las relaciones interpersonales, el sentido de pertenencia a un grupo, la posibilidad de participar activamente en la comunidad y la calidad de los vínculos con el entorno social son determinantes claves del bienestar psicosocial. Por su parte, la falta de redes de apoyo, el aislamiento, la discriminación o la exclusión social están estrechamente relacionados con la aparición de sintomatología ansiosa.</p>

<p style="text-align: center;">Cognitiva</p>	<p>Hace referencia a una serie de procesos mentales superiores que permite que las personas interpreten la realidad, el tomar decisiones, resolver problemas, presten atención, planificar, razonar y recordar vivencias pasadas. En el ámbito de la salud mental, esta dimensión es significativa por cada una de las cogniciones, es decir los pensamientos, creencias y esquemas que influyen directamente en el bienestar mental en la persona.</p>
<p style="text-align: center;">Biológica</p>	<p>Esta dimensión reconoce que la salud mental está directamente influenciada por factores neurobiológicos, genéticos y fisiológicos. Desde esta visión se respalda por distintas ramas como la neurociencia y la psiquiatría. Se evalúan aspectos sobre la predisposición genética que puede atribuir una causa en relación con trastornos mentales.</p>

Elaboración propia

1.2.2. Salud mental comunitaria

Para autores como (Cruz & Marín, 2021), la psicología comunitaria se direcciona en trabajar para mejorar los escenarios de vida de una población en contextos geográficos específicos, de manera que desde esta disciplina se trabaja con organizaciones, movimientos culturales y sociales generando un proceso de participación donde los miembros de una comunidad sean agentes activos. De lo expuesto esta disciplina busca el cambio en la dinámica de los integrantes de un colectivo, teniendo en cuenta que el psicólogo no es un agente que este encima de la comunidad, sino que desde su acción permite que la comunidad reconozca y efectúe

cambios, pero también busca potencializar factores positivos de la comunidad. Es fundamental poder consolidar este campo del saber por lo cual la investigación y la publicación de artículos le dará una posición en el mundo académico y podría abrir nuevos debates, además debe tener puentes con otros saberes como como es la sociología o antropología para generar nuevas perspectivas.

La salud mental comunitaria requiere una política sólida y bienintencionada que la regule y, sobre todo, recursos humanos y financieros que permitan implementar efectivamente sus principios. Sin este respaldo, queda reducida a un discurso vacío, incapaz de superar el modelo tradicional biomédico-asistencialista que solo ofrece una respuesta superficial. Esta versión limitada, más cercana al paternalismo que a la participación, apenas logra acercar los servicios a los usuarios sin transformar las condiciones que originan las problemáticas de salud mental en la comunidad (Baena, 2018).

Desde esta perspectiva Baena, V. C. (2018), manifiesta que la salud mental comunitaria representa una ruptura epistemológica con los paradigmas clásicos que privilegian el estudio y tratamiento de la enfermedad. Por el contrario, propone comprender la salud como un derecho y priorizar su promoción y protección mediante estrategias participativas y metodologías que involucren activamente a la comunidad. Esta orientación integrada y socialmente comprometida es lo que diferencia a la SMC de las formas más convencionales y asistencialistas que han predominado en la historia de los servicios de salud mental.

1.2.3. Salud mental en jóvenes

2. Durante la pandemia, se presentaron diversos cambios en la rutina diaria, las dificultades económicas y el aislamiento social han generado una serie de reacciones psicológicas y

emocionales, como estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad, existiendo un incremento significativo en la prevalencia de trastornos de salud mental. Asimismo, la modificación de los hábitos de sueño ha promovido comportamientos alimentarios pocos saludables e incentivado más los índices de sedentarismo, ya que el aburrimiento experimentado en el confinamiento ha llevado a que las personas coman en exceso como mecanismo para evadir la sensación de encierro. Por ello, resulta relevante investigar el efecto de la cuarentena en la conducta alimentaria, la actividad física y la salud mental, motivo por el cual existen estudios que buscan identificar los cambios en estos hábitos entre adultos jóvenes durante el confinamiento por COVID-19 (Tizón et al., 2022).

Para autores como Payares Medina & Chamorro Posso (2023) en su aporte mencionan que las tecnologías y la comunicación ha generado un cambio significativo en las formas de interacción social y retraimiento en las relaciones interpersonales, especialmente en la población de jóvenes. La tecnología en la actualidad es utilizada activamente ya sea por el constante uso de las redes sociales y de cierta manera también está formando de manera integral en las vidas cotidianas específicamente de esta población.

En la investigación de estos dos autores se puede evidenciar las problemáticas asociadas al uso de las tecnologías es particularmente notable, el impacto que generan estas herramientas virtuales en factores psicosociales que experimentan los jóvenes durante su desarrollo vital. Siendo más susceptibles a los impactos negativos que pueden generarse a partir del uso de las tecnologías debido a la inmadurez de su cerebro durante las distintas etapas de desarrollo.

2.1.1. Salud mental en universitarios

Las universidades cuentan con la posibilidad de realizar proyectos de vinculación con la comunidad y practicas preprofesionales no encaminadas hacia el modelo biomédico hospitalario y asistencialista. Siendo instituciones adecuadas, prestando servicio a la sociedad, estas pueden forjar un cambio del presente paradigma de las ciencias de la salud. Y existen diversas universidades ecuatorianas, entre las cuales es indispensable citar las distintas instituciones de educación superior integradas en la Red Ecuatoriana de Universidades promotoras de Salud y Bienestar como las actividades y proyectos de vinculación con la comunidad y practicas preprofesionales realizadas en la salud mental comunitaria por la carrera de Psicología de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) tras el terremoto acontecido el 16 de abril del 2016

Tras el devastador terremoto del 16 de abril de 2016 en Manabí, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) asumió su rol como actor clave en la atención a la comunidad, mediante la participación activa de la Facultad de Psicología y en articulación con diversas entidades locales e internacionales. Así nació el proyecto de vinculación “Fortalecimiento comunitario de las zonas rurales afectadas por el terremoto”, que ofreció asistencia psicológica individual, familiar y comunitaria en zonas rurales y periurbanas a las que la ayuda no había llegado. Esta intervención, que inicialmente priorizó la atención inmediata y el apoyo emocional, evolucionó hacia un acompañamiento planificado y sostenido en el tiempo, centrado en estrategias de salud mental comunitaria que promovieran la resiliencia, la participación social y el empoderamiento colectivo (Baena, 2018).

Baena, V. C. (2018) menciona que, como resultado de esta experiencia, la ULEAM reforzó su compromiso como universidad promotora de salud y reestructuró su formación

académica para responder mejor a futuros desastres. La Facultad de Psicología incorporó a su currículo contenidos sobre manejo de emergencias y acción en crisis desde un enfoque que integra la psicología clínica, comunitaria y las ciencias sociales. Esta iniciativa buscó conceder a los futuros profesionales de herramientas para actuar en contextos de emergencia con una visión más integral y humanista, priorizando la promoción del bienestar y la cohesión social ante las adversidades.

2.2. Factores que influyen en la salud mental

Los factores que influyen en la salud mental son múltiples y provienen de diferentes ámbitos que interactúan entre sí. En primer lugar, los factores biológicos juegan un papel clave, ya que la predisposición genética y los desequilibrios neuroquímicos pueden aumentar la vulnerabilidad a padecer condiciones mentales, además factores psicológicos como la personalidad, la capacidad de resiliencia y las estrategias de afrontamiento ante el estrés impactan en la manera en la que cada persona maneja las adversidades cotidianas (Caldera Montes et al., 2016).

Por su parte, los factores sociales y familiares, como la calidad del apoyo social y la dinámica familiar, son esenciales para la estabilidad emocional, ya que experiencias traumáticas como violencia o maltrato pueden repercutir negativamente en la salud mental a largo plazo. Otro aspecto importante que se debe tener en cuenta, son los contextos económicos y laboral también tienen un impacto significativo: la inseguridad financiera, el desempleo y el estrés laboral se han asociado a mayor nivel en sintomatología ansiosa y depresiva (Tizón et al., 2022).

El contexto cultural y ambiental establece la perspectiva de las personas acerca de cómo estas perciben la enfermedad mental y la apertura de acceder a recursos de apoyo. Por último, los

hábitos de estilo de vida, como la alimentación, la actividad física y el consumo de sustancias, influyen directamente en el bienestar psicológico y pueden actuar como factores de protección o como factores de riesgo para la salud mental. En conjunto, estos factores subrayan la importancia de comprender la salud mental desde un enfoque biopsicosocial e integral que permita implementar estrategias de prevención y tratamiento adaptadas a cada realidad (Patel et al., 2018).

2.2.1. Descripción factores de riesgo

La vida universitaria entraña, particularmente en los primeros años, la experiencia de activos factores de riesgo y el eventual uso de factores de protección, todos ellos actuando en el escenario de predisposiciones personales que los clínicos llaman personalidad o identidad, un conglomerado de variables bio-psico-sociocultural-espirituales que incitan o atenúan éxito o fracaso en la nueva etapa vital.

Según Alarcón, (2019) los factores de riesgo hacen referencia a una condición, característica o acontecimiento que puede observarse en una persona o en un grupo, los cuales están vinculados con la probabilidad de vivir una situación o atravesar un proceso que afecte la salud o altere la homeostasis necesaria para la supervivencia humana. Estos factores pueden manifestarse en distintos entornos como la familia, la cultura, las comunidades o los contextos sociales. Es importante considerar que, si estos factores se combinan, pueden dar lugar a problemáticas complejas como la pobreza, la desnutrición, o diversas enfermedades tanto físicas como mentales. Además, pueden actuar como detonantes de ciertos prejuicios, y varios de estos riesgos pueden coincidir y dirigirse hacia una misma consecuencia.

Entre los factores de riesgo que pueden estar predispuestos los estudiantes universitarios, se cuentan la renovada complejidad del área de estudios escogida, el reto cotidiano a la autenticidad y la solidez de la vocación que abrió la ruta del estudiante a sus nuevos claustros, la calidad íntima de una adaptabilidad no expuesta a pruebas similares en el pasado, la competitividad con los nuevos amigos o adversarios, la diferente urdimbre de bullying, conflictos, romances o - tal vez peor aún - indiferencia de los flamantes condiscípulos. El desenlace de estas circunstancias puede tomar muchos años (Alarcón, 2019).

2.2.2. Descripción de factores de protección

El considerar a la resiliencia como una capacidad humana de tener éxito o sobrellevarse de un modo favorable frente a situaciones adversas o estresantes que pueden ocasionar consecuencias negativas. De igual manera se ha discutido sobre los diversos factores o fenómenos que generan en los individuos una mayor o menor resiliencia, identificando aspectos internos, como la inteligencia emocional y las habilidades de socialización, y factores externos como la familia, el contexto social y las relaciones de amistad.

La resiliencia es un proceso dinámico, el cual tiene lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, que incluye la familia y el medio social. La resiliencia es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, pero puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto. Además, implica algo más que sobrevivir al acontecimiento traumático o a las circunstancias adversas, ya que se incluye la capacidad de ser transformado por ellas e incluso construir sobre ellas, dotándolas de sentido. Así, la resiliencia no solo supone continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y disfrutar de la vida en general (Caldera Montes et al., 2016).

Los factores protectores son aquellos elementos que contribuyen a reducir la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades o sufra afectaciones a su bienestar integral. Estos factores actúan disminuyendo los riesgos y fortaleciendo las capacidades personales y sociales para enfrentar situaciones adversas. Según Alarcón (2019), están relacionados con dimensiones contextuales, ambientales, psicológicas, sociales, familiares y personales, que, en conjunto, ayudan a contrarrestar la influencia de los factores de riesgo. Desde la psicología, y particularmente en el ámbito de la salud, se busca promover estos factores en distintos espacios como las escuelas, las familias o las comunidades, con el objetivo de fortalecer la resiliencia de los individuos, es decir, su capacidad de resistir, adaptarse y recuperarse frente a condiciones complejas o difíciles.

Desde esta misma perspectiva de la salud, se entiende que los factores protectores son características observables en personas, grupos o comunidades, que no solo permiten afrontar situaciones adversas, sino que también favorecen el desarrollo humano, el equilibrio emocional, la recuperación de la salud y la evolución personal. Además, estos factores contribuyen a disminuir la vulnerabilidad ante riesgos externos. Se pueden clasificar en dos categorías principales: factores de amplio espectro y factores específicos.

Los primeros incluyen aspectos como el apoyo familiar, la existencia de habilidades de comunicación, la construcción de autoesquemas positivos, y la presencia de un proyecto o sentido de vida. Los segundos, por su parte, se refieren a conductas más concretas y puntuales como el uso del preservativo, una adecuada alimentación, la práctica regular de actividad física, entre otros. Promover estos factores protectores desde una visión integral permite no solo prevenir enfermedades, sino también fortalecer el bienestar general y la calidad de vida de las personas y comunidades (Alarcón, 2019).

Los factores de protección atenúan de manera significativa la probabilidad de presentar conductas de riesgo, pueden llegar a intervenir en el índice de peligros de vivencias, ya sea en una persona o en un grupo, conteniendo las relaciones entre el riesgo y el efecto del comportamiento, también es definido como características, cualidades, circunstancias, sucesos y eventos que aparecen para revertir los efectos negativos, evitando causas de estrés, recalando que incluye las creencias, estado de salud, vivienda, escolaridad, descanso, cuidados, conductas saludables como los hábitos alimenticios, seguridad, afectividad, enseñanza, grado de capacitación de los padres, roles en los integrantes de la familia, estos factores se explican en cuatro categorías, el cuidado, el apoyo, las expectativas y la participación para el fortalecimiento del bienestar y la calidad de vida en los individuos sin especificar su etapa evolutiva.

2.2.3. Categorización de factores de riesgo y factores de protección

Dimensión individual

La dimensión individual de la salud mental se refiere a los aspectos personales que influyen en el bienestar psicológico de cada persona. Donde incluye componentes emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos que permiten a las personas desarrollarse, enfrentar adversidades, trabajar de manera productiva y contribuir a una comunidad a la cual es miembro. Aunque desde una mirada comunitaria privilegia lo colectiva, es importante tener en consideración los recursos internos y personales de cada persona desempeñan un papel fundamental en su salud mental. Entre los elementos que se pueden destacar se encuentra la autoestima, el autoconocimiento, las habilidades de afrontamiento, la capacidad para establecer vínculos afectivos sanos y el sentido de propósito y autonomía.

Desde un enfoque integrador, reconoce que las personas no nacen con un estado fijo de salud mental, sino que esta se va desarrollando a lo largo del tiempo, a partir de las interacciones entre la herencia biológica las experiencias tempranas, el entorno social y las oportunidades educativas y afectivas. La construcción de una identidad sólida, la regulación emocional y el manejo adecuado del estrés son habilidades clave que fortalecen la salud mental del individual en esta dimensión.

Dimensión colectiva

La dimensión social, también conocida como dimensión comunitaria, representa uno de los pilares más importantes en el análisis de la salud mental colectiva. Esta dimensión hace referencia al entramado de relaciones humanas, vínculos afectivos, redes de apoyo, dinámicas de convivencia, participación ciudadana y sentido de pertenencia que se construyen en los espacios donde las personas viven, estudian, trabajan y se desarrollan. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) “la salud mental de una población está profundamente determinada por el grado de cohesión social, la confianza en el otro y las oportunidades reales de participación en los asuntos comunitarios”. En este sentido, la calidad de las relaciones sociales en una comunidad puede actuar como un poderoso factor de protección o, en su ausencia, como un grave factor de riesgo para el bienestar psíquico.

El Desarrollo de un paradigma colectivo de la salud mental ha sido un proyecto de gran relevancia en las últimas décadas y sigue vigente hoy en día, especialmente en un entorno caracterizado por los efectos de una reciente pandemia. Esta situación demostró como los factores estructurales y sociales influyen significativamente en el bienestar de las personas. Además, dejó importantes lagunas en nuestra comprensión y abordaje de la salud mental, emocional y física. Desde esta perspectiva, la presente revisión exploratoria busca contribuir constructivamente al

diálogo global que, desde diversos contextos y experiencias, promueve la necesidad de considerar la salud mental desde una perspectiva más amplia, inclusiva y contextualizada (Capella, 2023).

Dimensión ambiental

Esta hace referencia al entorno material, espacial y ecológico en el que las personas se desenvuelven, estudian, trabajan y se relacionan. Esta dimensión cobra gran relevancia en los últimos años, ya que se reconoce que las condiciones físicas del entorno como la calidad de las viviendas, los espacios públicos, la seguridad, la contaminación ambiental y la infraestructura urbana influye significativamente en el bienestar psicológico individual y colectivo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), los determinantes estructurales del ambiente físico pueden actuar tanto como factores de riesgos como de protección frente a los problemas de salud mental, especialmente en comunidades vulnerables.

También se debe considerar el impacto de las crisis ambientales y los desastres naturales sobre la salud mental. Terremotos, inundaciones, sequías, incendios forestales o la contaminación ambiental extrema generan daño no solo materiales, sino también psicosociales en las comunidades. Las personas expuestas a estos eventos presentan mayor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y otras psicopatologías relacionadas con el trauma. Frente a esto, la preparación comunitaria, la educación ante estos sucesos y la gestión de riesgos se convierten en estrategias de protección para las personas.

Dimensión Institucional

Tiene un eje estructural que constituye en la comprensión y apertura a un abordaje integral del bienestar psicosocial, ya que implica el rol participativo que pueden desempeñar las distintas organizaciones del estado en la garantía, promoción, prevención y atención de la salud

mental de las personas y a nivel de comunidades. Las instituciones no solo pueden verse vistas como prestadoras de algún servicio, sino como agentes sociales, que promueven, configuran entornos y de relaciones de poder que pueden contribuir o influir de manera negativa en la salud mental de las comunidades. Tomando en cuenta una visión comunitaria y crítica, las instituciones cumplen una función dual: por una parte, se consideran como factores protectores, ya que promueven condiciones favorables para el bienestar psicológico; pero, cuando operan bajo un sistema excluyente, estigmatizantes o ineficaz, pueden convertirse en factores de riesgos que pueden provocar un sufrimiento psíquico marcado.

Dimensión sociocultural

Desde una perspectiva sociocultural, se toman en cuenta algunos factores de riesgo para la salud mental incluyen la discriminación, el aislamiento social, la presión por cumplir expectativas familiares o culturales, la precariedad económica, y la falta de redes de apoyo. Estos elementos pueden generar un entorno hostil, donde las personas se sienten vulnerables, desarraigados o excluidos de los distintos sistemas. Un ejemplo claro es, sobre los estudiantes que provienen de comunidades de zonas rurales pueden experimentar choques culturales que afecten su sentido de pertenencia y autoestima, agravando sintomatologías ansiosas o depresivas.

2.3. Bases teóricas de la salud mental

1.4.1. Modelo Ecológico De Bronfenbrenner

El modelo de Bronfenbrenner se opone a los ambientes sociales adyacentes y aislados al describirlos como un sistema de capas anidadas como muñecas rusas. Esta visión contrasta marcadamente con la de los ambientes aislados, acercados e interconectados y con las investigaciones que se suelen referirse a ella de manera simplificada. Dicha simplificación de la

verdadera complejidad de la situación natural a menudo conduce a datos inexactos. Para evitarlo, es necesario un marco que contemple la verdadera complejidad de los sistemas. El modelo de Bronfenbrenner, que se publicó hace más de treinta años, aunque se ha pasado por alto, es un ejemplo adecuado. Aunque originalmente diseñado para describir el desarrollo del niño y su entorno, puede adaptarse para describir el adulto familia y ambiente familiar conforme al objetivo de este trabajo de titulación (Fernandez, 2004).

Fernandez (2004) en este punto menciona, que la renovación teórica es clara, permitiendo a Bronfenbrenner su crítica inicial a los modelos tradicionales: "Una visión teórica del ambiente que excede la conducta individual e incluye sistemas funcionales internos y entre entornos, sistemas modificables y expansibles, contrasta fuertemente con los modelos de investigación actuales. Estos modelos comunes usan una perspectiva científica que limita, oscurece e incluso impide al investigador ver los obstáculos y oportunidades del ambiente, así como el gran potencial humano para responder constructivamente a un medio ecológicamente compatible, al encontrarlo. Por ello, las capacidades y fortalezas humanas tienden a ser subestimadas".

Microsistema

Incluso al describir el ambiente, se presenta como una estructura fija e invariable, ignorando las interacciones que fomentan, respaldan y desarrollan el comportamiento de las personas involucradas. Así, las marcadas diferencias entre individuos de distintos entornos se interpretan solo como características de ese entorno específico.

Tabla 2. Interacción en el microsistema

Participación en diversos ambientes	Es la forma más básica de conexión entre entornos, pues al menos uno debe darse para formar un mesosistema. Ocurre cuando un
--	--

	<p>individuo participa en diferentes ambientes de manera secuencial. La existencia de esta red (el mesosistema) comienza cuando la persona entra en un nuevo ambiente, lo que se conoce como transición ecológica. La persona que participa en varios ambientes de un mesosistema es un vínculo primario, mientras que las otras personas en esos ambientes son vínculos complementarios. Una relación de dos personas en un ambiente donde una de ellas es un vínculo se llama díada de vinculación.</p>
<p>Conexión a través de terceros</p>	<p>Aunque una persona no participe directamente en dos ambientes, puede haber una conexión entre ellos mediante tercero que actúa como vínculo intermediario entre las personas de ambos ambientes. Las personas en estos ambientes ya no interactúan directamente, formando una red de segundo nivel entre los entornos.</p>
<p>Intercambio de información entre ambientes</p>	<p>Se refiere a los mensajes que se envían entre dos ambientes con el propósito de dar información específica a las personas del otro ambiente. Esta comunicación puede ser directa, telefónica, escrita, etc., y puede ser en una sola dirección o en ambas.</p>
<p>Información o experiencia compartida entre ambientes</p>	<p>Se trata del conocimiento que existe en un ambiente sobre otro. Esta información puede obtenerse a través de la comunicación entre</p>

	los ambientes o de fuentes externas a ellos, como una biblioteca.
--	---

Elaboración propia

Mesosistema

Complejo de interconexiones entre los diferentes entornos en los que la persona en participa realmente. Bronfenbrenner define el mesosistema como las conexiones entre dos o más entornos en los que el individuo en desarrollo participa activamente (como la familia, el trabajo y la vida social). En esencia, es un sistema compuesto por microsistemas que se crea o se expande cuando la persona ingresa a un nuevo entorno. Esto implica la interacción entre los diversos ambientes en los que el sujeto está inmerso. En este segundo nivel, es importante analizar tres tipos de interrelaciones: aquellas ligadas al intercambio de información, las que fortalecen comportamientos positivos y las relacionadas con el apoyo social.

Exosistema

El exosistema se refiere a uno o más entornos en los que la persona en desarrollo no participa directamente, pero donde ocurren sucesos que influyen en su entorno inmediato o son influenciados por él (como el trabajo de los padres o sus círculos de amigos. De esta manera, un individuo puede recibir la influencia de los roles, los rasgos y las dinámicas de ambientes en los que no está directamente involucrado ni presente físicamente. Dicho de otro modo, cada uno de los entornos inmediatos de una persona se encuentra, a su vez, inmerso en sus propios círculos sociales (familia, amistades, trabajo, etc.) donde la persona no participa, pero que igualmente pueden ejercer una influencia sobre ella.

Complejo de interconexiones que se dan entre los ambientes en los que la persona no entra ni está presente, pero en los que se producen hechos o se toman decisiones que afectan directamente a esa persona.

Macrosistema

El macrosistema representa el nivel más amplio del modelo ecológico de Bronfenbrenner, y comprende el conjunto de valores culturales ideologías, creencias dominantes, marcos legales y estructuras sociales que moldean la vida de los individuos dentro de una sociedad. Aunque este nivel no interactúa directamente con el estudiante universitario, influye de forma significativa en sus experiencias cotidianas, percepciones, oportunidades y respuestas emocionales.

Factores de riesgo en el macrosistema

En el contexto universitario, el macrosistema puede actuar como un factor de riesgo cuando las normas sociales o culturales imponen ideales rígidos y excluyentes. Algunos ejemplos incluyen:

Tabla 3. Factores que influyen en el macrosistema

Factores de riesgo que influyen en el macrosistema	Ejemplo
La cultura del rendimiento y el éxito académico absoluto	Refuerza la idea de que el valor personal depende de los logros intelectuales, generando estrés crónico, ansiedad o miedo al fracaso.
El individualismo competitivo	Prioriza el reconocimiento personal y la autosuficiencia por encima de la cooperación, debilitando el sentido de la comunidad y aumentando la soledad.

Estereotipos y prejuicios culturales	Como la discriminación por género, raza, clase social, discapacidad o identidad sexual, que marginan a ciertos grupos y provocan sentimientos de invalidez o exclusión.
Estigmatización de la salud mental	Existe una barrera en las personas a buscar ayuda por temor al juicio social, el rechazo o ser percibidos como débiles. A pesar de sus riesgos, el macrosistema también puede generar factores protectores si promueve valores e instituciones que favorezcan la salud mental.

Elaboración propia

Cada uno de estos factores de riesgos que influyen en el microsistema generan un impacto significativo dentro de los distintos contextos en el que se desenvuelve una persona. Lo cual puede llevar a la persona a padecer alguna condición o malestar psíquico, en este microsistema se pueden tomar en cuenta distintos aspectos relacionados al rendimiento académico, los prejuicios establecidos por la sociedad, la estigmatización de la salud mental y el individualismo competitivo que puede existir en un entorno académico e incluso en la trayectoria profesional donde se ve afectaciones en distintas esferas de vida.

1.4.2. Modelo salud mental comunitaria

La salud mental desde una visión comunitaria se ha convertido en una preocupación que descende a nivel global. Las exigencias académicas, la incertidumbre profesional, las relaciones interpersonales complejas y las condiciones sociales adversas son elementos que quebrantan

directamente en el bienestar emocional de las personas. En este aspecto, el modelo de salud mental comunitaria se mantiene como un enfoque integral y transformador que permite estudiar e intervenir en los factores de riesgo y protección que se presentan en la salud mental de una población específica.

Este modelo establece una perspectiva preventiva, participativa y contextual, que se enfoca en que el bienestar emocional no depende exclusivamente de factores individuales, sino de las condiciones del entorno, la economía, aspectos socioculturales y políticos en las que se desenvuelven un individuo. Este modelo surge como una crítica al enfoque biomédico tradicional, centrado en la enfermedad y la atención individualizada y propone un abordaje más amplio que considere a la comunidad como un agente activo en la promoción de bienestar mental (Montero & Morales, 2014).

Tabla 4. Ejes del modelo de Salud Mental Comunitaria

Ejes del Modelo de Salud Mental Comunitaria
La participación de la comunidad en la identificación y solución de sus problemas de salud mental.
La prevención primaria, es decir actuar antes de que aparezcan síntomas graves.
La desinstitucionalización, promoviendo el acompañamiento en contextos naturales de vida.
El abordaje psicosocial y cultural, reconociendo que las causas del sufrimiento psíquico son muchas veces estructurales.

Elaboración propia

Aplicar el modelo de salud mental en el ámbito universitario implica un cambio de paradigma, pasar de una atención centrada exclusivamente en el individuo enfermo, a una

construcción de bienestar colectivo, donde estudiantes, docentes, personal administrativo y autoridades trabajen conjuntamente para crear condiciones más humanas y saludables.

La salud mental comunitaria es una perspectiva que parte desde el reconocimiento profundo de que la persona es inseparable de su entorno sociohistórico y cultural, esta premisa central enfatiza que comprender y abordar las dificultades emocionales y psicológicas requiere contemplar no solo los aspectos intrapsíquicos, sino también las condiciones sociales y económicas que inciden en la calidad de vida de las personas.

Como lo señalan Rosa-Dávila y Mercado-Sierra (2020), “no se puede separar al ser humano de su entorno comunitario” y es imprescindible comprender la historia de vida y el entorno social para ofrecer una atención efectiva y humana (p. 274). Esta visión comunitaria surge como respuesta a la limitación del modelo biomédico tradicional que ha privilegiado las intervenciones individualizadas sin reconocer que los malestares psicosociales tienen raíces en relaciones sociales desiguales, experiencias traumáticas colectivas y condiciones estructurales adversas.

En contraste con el enfoque tradicional centrado en la enfermedad y el individuo, el modelo comunitario plantea que la salud mental es un proceso colectivo que depende tanto del bienestar del individuo como del estado del tejido social. Esta perspectiva incluye, por tanto, a los vínculos interpersonales, los recursos comunitarios y la participación activa de la comunidad en la promoción, la prevención y la recuperación. Tal como mencionan estos dos autores, la salud mental comunitaria involucra “el mejoramiento paulatino de las condiciones de vida comunal y de la salud mental de la comunidad mediante actividades integradas y planificadas”. Esta definición resalta que las labores en salud mental no pueden reducirse a una mera prescripción farmacológica o a sesiones de psicoterapia, sino que deben incluir acciones de transformación social que apunten a reducir las inequidades y a fortalecer la participación en las comunidades (Desviat, 2021).

En este marco, el modelo de la salud mental comunitaria incluye una serie de características que le otorgan su singularidad y su valor práctico. Por un lado, hace énfasis en la prevención primaria, es decir, en la creación de entornos sociales que promuevan la salud mental antes de que surjan problemas.

Tomando las palabras de Baena, V. C. (2018) en Ecuador, el modelo de salud mental comunitaria ha estado vigente en los servicios de atención primaria desde hace una década, donde sus resultados han sido deficientes, siendo pertinente la indagación de las causas que han determinado esta situación y estar abiertos a posibles alternativas para que este modelo genere un cambio a nivel comunitario.

La salud mental comunitaria busca comprender y transformar las fuentes estructurales del malestar. En este sentido, Dávila y Mercado (2020) señalan que el modelo de salud mental comunitaria “explora las condiciones sociales que aumentan o inhiben el desarrollo humano y la salud mental” (p. 283). Ello incluye intervenir en los determinantes sociales que producen desigualdad, violencia y exclusión, y que son causa directa de sufrimiento psíquico. Por ello, este modelo propone reorientar los sistemas de salud mental para que sean sensibles a las culturas locales y se adapten a las necesidades y recursos que ya existen en las comunidades.

El modelo de salud mental comunitaria planteado es una invitación a comprender a las personas en su contexto real y a priorizar estrategias participativas que reconozcan los saberes y potencialidades comunitarias. Esta visión integradora es fundamental para ofrecer respuestas que sean sostenibles en el tiempo y que favorezcan un estado de bienestar individual y colectivo. Como concluyen las autoras, es urgente “fortalecer a las comunidades para que tengan los recursos necesarios para apoyar a sus residentes” y que la política pública

en salud mental para del derecho de todas las personas a vivir en entornos saludables que promuevan su autonomía y dignidad (Rosa-Dávila & Mercado-Sierra, 2020, p. 287).

Esto requiere generar diagnósticos participativos, reconocer el saber de los propios estudiantes sobre sus necesidades, y fortalecer la corresponsabilidad en el cuidado de la salud mental como bien común. Así, la universidad no es solo un lugar de formación académica, sino también un espacio que modela vínculos, subjetividades y futuros posibles.

1.4.3. Modelo de Investigación Acción Participante

La investigación participativa es la metodología de intervención social innata de la psicología social comunitaria en Latinoamérica ya que es una corriente de pensamiento que surge con el desarrollo de dicha subdisciplina y que enfatiza que las personas que están afectadas por problemas psicosociales deben ser parte de la solución de estos problemas. Es por ello por lo que, el diseño ejecución y evaluación de los programas y acciones existentes surgen a partir del dialogo entre quienes intervienen (Rodríguez, 2024).

En la última década, la investigación acción participativa ha evolucionado de manera acelerada como forma de intervención social no solamente en territorio latinoamericano, sino también en el estado español y distintas partes del mundo. En la actualidad se define como una alternativa para promover los cambios sociales en las comunidades, con la finalidad de que exista un aumento en la calidad de vida de los colectivos, sobre todo de aquellas personas que se encuentran en situaciones de riesgos psicosociales.

En palabras de Rodríguez (2024) la tarea central de quienes implementan la investigación acción participativa es desarrollar procedimientos adecuados para que las personas comunes se conviertan en sujetos de historia. Se toma en cuenta que el dialogo es conceptualizado como una

herramienta de investigación sobre la realidad de una persona y el colectivo. Esto a través del descubrimiento de las relaciones de dominación que se conectan con las desigualdades dentro del entorno. Se busca la autonomía de grupos sociales oprimidos.

Se establece tres componentes, los cuales se distribuyen de la siguiente manera:
Establecimiento del análisis mediante la ejecución de un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico, que estudie la problemática establecida y ejecute matrices de evaluación. La acción como representación del análisis previamente realizado, el cual se considere una fuente de conocimiento y de intervención como apoyo. La participación en el proceso a través de la implementación de una narrativa transmedia (Choez-Game, 2022).

Autores como Choez-Game, V. (2022) mencionan que, mediante la acción participativa, se establece que el uso de una narrativa transmedia, que, al transformar la problemática en una historia, se logran cumplir con el propósito de fomentar una interacción activa, donde se concede información a un receptor, se espera una respuesta efectiva que incentive el crecimiento de una comunidad.

CAPITULO II:

2. METODOLOGÍA

2.1. Introducción

Para comprender con mayor profundidad los factores de riesgo y de protección que inciden en la salud mental de la comunidad universitaria de SMCFCACC000, ULEAM, sede Manta, resulta indispensable detallar el enfoque metodológico que orientó la realización de esta investigación. En este capítulo se expondrá el diseño de investigación que se seleccionó, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos y de la misma forma los criterios éticos y de validez que respaldaron la realización de este proyecto investigativo.

La elección de esta metodología, coherente y concisa en relación con los objetivos planteados permitió garantizar un análisis riguroso, sistemático y contextualizado del fenómeno estudiado.

2.2. Tipo de Investigación

Este estudio se enmarca en la investigación cualitativa, centrada en comprender los significados y experiencias que los estudiantes le atribuyen a la salud mental. Como señala (Piña Ferrer, 2023) la investigación cualitativa permite redescubrir al ser social, este tipo de investigación aborda los significados, el accionar de los sujetos y la manera en la que estos se vinculan con otras conductas propias de su entorno, permitiendo comprender y explicar los hechos sociales. De la misma manera, facilita analizar, comprender e interpretar las realidades tal como ocurren, usando en conjunto una metodología fenomenológica, esta aproximación se vincula a la captación de la experiencia vivenciada, usando un carácter constructivista, lo cual

responde a la percepción de la existencia de múltiples realidades, las cuales son construidas a partir de percepciones particulares (Pacheco Pacheco & Fossa Arcila, 2022).

Esta elección metodológica permite dar voz a los estudiantes y que sean actores de cambio dentro de sus problemáticas, interpretando sus percepciones, emociones y estrategias de afrontamiento frente a las exigencias académicas y personales que caracterizan en proceso de formación académica.

2.3. Tipo del estudio

Esta investigación es de naturaleza descriptiva, pues este tipo de estudio busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, por lo que miden o evalúan diversos aspectos del fenómeno a investigar (Hoyos Serrano , 2013). También de tipo exploratoria, pues según lo que menciona (Muñoz Aguirre, 2011), este estudio permite evidenciar cuestiones de orden metodológico y demostrar viabilidad a las técnicas de recolección de datos utilizadas, además identificar variables contextuales y dinámicas personales aún no documentadas. Aplicado a la presente investigación, se busca caracterizar las experiencias relacionadas con la salud mental y descubrir los elementos que promueven riesgos en el contexto universitario.

En un entorno como el de la ULEAM – Manta, donde las investigaciones previas sobre la salud mental estudios como este generan camino a futuros estudios e intervenciones específicas.

2.4. Sujeto, población y muestra

2.4.1. Población

La población de este estudio estuvo constituida por los 2163 estudiantes matriculados en la ULEAM, durante el periodo académico 2024 – 2025, en la facultad SMCFCACC000, lo cual

incluye a jóvenes de las distintas carreras que conforman esta facultad, de diferentes niveles socioeconómicos y contexto familiares, individuos quienes comparten un entorno de alta exigencia académica y diversidad de desafíos emocionales. Definir este grupo como población de estudio permitió delimitar claramente el alcance de la investigación y garantizar que los hallazgos sean pertinente y aplicables al contexto de estudio.

2.4.2. Criterios de inclusión

- Ser estudiante entre primer a octavo semestre de alguna de las carreras de la Facultad SMCFCACC000
- 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

2.4.3. Criterios de exclusión.

- No ser estudiante perteneciente a la facultad
- 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.
- Mujeres embarazadas con riesgo
- Personas víctimas de violencia de género
- Personas con intentos suicidas

- Personas que adolecen enfermedades catastróficas o de alta complejidad, que no tengan adecuado control de ellas o requieran cuidados paliativos
- Personas con riesgo genético

2.4.4. Muestra

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, seleccionando a estudiantes que de forma voluntaria decidieron ser partícipes, destacando el hecho de que hayan atravesado experiencias relevantes en relación con la salud mental. Cabe destacar, que, en la investigación cualitativa, se toma en cuenta la riqueza del discurso y la variabilidad de información, por tanto, se incorporaron 157 participantes, de los cuales 74 fueron parte de entrevistas y 83 de grupos focales. Esta variedad de técnicas permite triangular la información y profundizar en diversos aspectos del fenómeno, garantizando un análisis integral y robusto.

Tabla 5. Entrevistas Semiestructuradas

Entrevistas Semiestructuradas		
Carrera	Numero	Numeración
SMCCA001	5	01-05
SMCCA001	7	06-12
SMCCAC002	7	13-19
SMCAE003	10	20-29
SMCGTH006	8	30-37
SMCFI004	6	38-43
SMCME005	8	44-51
SMCME005	9	52-60
SMCCE007	8	61-68
SMCGIG008	6	69-74
TOTAL	74	

Elaboración propia

Tabla 6. Grupos Focales

Grupo Focal			
Carrera	Numero	Numeración	N. de GF
SMCCA001	7	75-81	C
SMCCA001	3	82-84	1
SMCCAC002	11	85-95	2
SMCAE003	8	96-103	1
SMCGTH006	7	104-110	1
SMCFI004	6	111-116	1
SMCME005	10	117-126	2
SMCME005	5	127-131	1
SMCCE007	12	132-143	2
SMCGIG008	14	144-157	2
TOTAL	83		14

Elaboración propia

2.5. Procedimientos de la investigación

La primera medida a realizar para comenzar con la ejecución del presente proyecto de investigación fue organizar un encuentro oficial con representantes de la facultad SMCFCA000 en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), con la finalidad de presentar avances sobre el proyecto que se realizó en la facultad, además de lo cuales son los objetivos que respaldan la investigación, haciendo hincapié en la crucial importancia que se le debe brindar a la salud mental del estudiantado. Posterior a esta reunión se trabajó en obtener la aprobación y el respaldo para comenzar con el trabajo, asegurando facilidades para llevar a cabo el estudio.

Por otro lado, se elaboró una guía de observación, dirigida hacia los estudiantes, en la cual se facilitó para los investigadores la observación del comportamiento de la comunidad, las características particulares de cada uno y datos pertinentes e importantes que no serían observables en una primera instancia. Esta técnica es una de las comúnmente más utilizadas en los procesos investigativos, debido a la importancia y utilidad que brinda para la recopilación de información, al cual, aunque no puede ser cuantificada, asigna grandes aportes a la investigación.

Por consiguiente, se llevó a cabo un proceso de observación directa participante, en la cual los investigadores establecieron un contacto más estrecho con el alumnado, posibilitando una inmersión más profunda en su entorno diario y vida cotidiana dentro del espacio universitario. En esta fase, surgieron entrevistas informales no estructuradas, en las que se pudo obtener información que no se puede conseguir a través de la observación, datos como dinámicas de la facultad en general, carreras y cursos, tomando en consideración aspectos como deficiencias o carencias de las carreras.

Con respecto a esta información obtenida se aplicaron otras técnicas más, como la entrevista semiestructurada y los grupos focales, mismas que se realizaron mediante un guion de entrevistas, cabe destacar que en este tema fue necesario identificar estudiantes claves para ser partícipes, sujetos que a través de su experiencias y vivencias podían aportar significativamente a la investigación, de esta forma, fue necesario aplicar la técnica de triangulación de la información para poder jerarquizar y sistematizar los datos que fueron recopilados, asimismo crear una comparativa en las narrativas que permitió establecer las pautas para la detección de diversas problemáticas.

2.6. *Definición de variables*

Tabla 7. Matriz de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Tipo
Salud mental	La salud mental es una parte integrante de nuestra salud y bienestar general un derecho humano fundamental. Es la capacidad para el disfrute de recursos personales que permitan un funcionamiento óptimo en el contexto sociocultural, así como resistir adversidades y florecer a lo largo del ciclo vital. Seguido la salud mental significa ser más capacidad de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar. Existe en un complejo proceso continuo con distintas experiencias que aborda un estado óptimo de bienestar hasta estado de visitantes de gran sentimiento y desgaste emocional.	Individual	Equilibrio entre las áreas de la vida. Frecuencia de emociones positivas. Identificar, entender y expresar emociones adecuadamente. Control de emociones como la ira, la tristeza o la ansiedad	Ficha de observación Observación no participante Observación participante Entrevista semiestructurada	Independiente
		Colectiva	Niveles de cohesión social y confianza entre miembros Percepción de apoyo emocional en el entorno.		

			Frecuencia y formas de resolución de conflictos comunitarios.		
		Social-ambiental	Calidad de Infraestructuras (hacinamiento, materiales, seguridad estructural) Presencia de espacios verdes o áreas recreativas comunitarias.		
		Institucional	Cobertura y gratuidad de servicios de salud mental en instituciones públicas.		

			Existencia de protocolos de intervención psicosocial en crisis.		
Factores de riesgo	Son condiciones que aumentan la probabilidad de que una persona se exponga a situaciones de problemas o dificultades. Es de importancia agrega 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 estudiantes de otros lugares, existiendo	Individual	<p>Dificultad para afrontar situaciones difíciles de forma efectiva</p> <p>Autoimagen negativa y falta de confianza en las capacidades personales</p> <p>Sensación de vacío existencial o falta de motivación para alcanzar metas.</p>	<p>Ficha de observación</p> <p>Observación no participante</p> <p>Observación participante</p> <p>Entrevista semiestructurada</p>	Independiente

	un choque cultural que muchas veces pueden dirigirse a una acción de exclusión.	Colectiva	Presencia de violencia intrafamiliar o maltrato.		
		Social-ambiental	Exclusión, discriminación o estigmatización por género, raza, discapacidad, orientación sexual, etc. Ausencia de espacios comunitarios de participación o recreación.		

		Institucional	<p>Pobreza extrema o inseguridad alimentaria.</p> <p>Políticas públicas ineficaces o inexistentes en salud mental.</p>		
Factores de protección	Características que reducen la probabilidad de que una persona desarrolle problemas y ayudan a mitigar el impacto de los factores de riesgos. Esta categoría alude a fortalezas de las personas que facilitarían la protección de la salud mental en situación de vulnerabilidad. A estos factores de protección en el ámbito	Individual	<p>Capacidad de regulación emocional y manejo del estrés.</p> <p>Habilidades sociales y de comunicación efectiva.</p>	<p>Ficha de observación</p> <p>Observación no participante</p>	Independiente

	universitario sería la cohesión grupal, el sentirse pertenecientes a dicho contexto, las redes de apoyo (amigos, compañeros de curso y familiares).		<p>Sentido de propósito y proyecto de vida claro.</p> <p>Conductas saludables: actividad física, alimentación equilibrada, descanso adecuado.</p> <p>Alta capacidad de afrontamiento ante adversidades (resiliencia).</p>	<p>Observación participante</p> <p>Entrevista semiestructurada</p>	
		Colectiva	<p>Presencia de vínculos afectivos seguros y estables.</p> <p>Comunicación abierta y asertiva entre los miembros del hogar.</p>		

		Social-ambiental	<p>Participación activa en espacios comunitarios, culturales o deportivos.</p> <p>Redes de apoyo social sólidas (familia extendida, amistades, vecinos).</p> <p>Acceso a servicios básicos y espacios recreativos seguros.</p>		
		Institucional	<p>Acceso oportuno a servicios de salud mental y atención integral.</p>		

			<p>Apoyo institucional en situaciones de crisis, duelo o violencia.</p> <p>Programas de salud mental</p>		
--	--	--	--	--	--

Elaboración propia

2.7. Descripción de métodos, técnicas e instrumentos

Las técnicas de investigación son una agrupación de procedimientos metodológicos y sistemáticos cuya finalidad es garantizar la operatividad del proceso investigativo, es decir, obtener mucha información y conocimiento para resolver las preguntas que puedan surgir. Por consiguiente, se describe las herramientas o técnicas que se utilizaron para la recolección de información, incluyendo detalles como la duración y cualquier otro aspecto relevante de la metodología.

2.7.1. Observación

La observación en la investigación cualitativa implica adentrarse en las situaciones sociales, mantener un rol activo y una reflexión permanente, los datos son recogidos por observaciones directas sobre el comportamiento de una persona, tratando de evitar que éstas se sientan observadas y así actúen de manera habitual, también pueden realizarse observaciones a un proceso. Suele utilizarse cuando se quiere explorar contextos, culturas o aspectos de la vida social en general, describir las actividades que se desarrollan en las distintas sociedades, comprender procesos, vínculos entre las personas, identificar problemas; así como la generación de posibles hipótesis para estudios futuros (Piza Burgos, Amaquema Marquez, & Beltrán Baquerizo). En el presente estudio la observación permitió observar el entorno académico sin integrarse directamente.

Observación participante: La observación participante puede ser entendida como un proceso mediante el cual se consiguen ciertas capacidades que se aprenden cerca de las actividades de las personas en su escenario natural (Piñeiro Aguiar, 2015). Este tipo de técnica permitió integrarse para llevar a cabo un análisis y una descripción de las actividades realizadas dentro de la unidad de análisis, promoviendo la participación en el proyecto. Es enfático

mencionar que esta dualidad de metodología posibilita una comprensión más exhaustiva y completa del fenómeno que se está estudiando.

2.7.2. Entrevista semiestructurada

La entrevista es un proceso comunicativo, en el cual se obtiene información de un sujeto a través de preguntas, datos que se encuentran en su biografía, es decir, el conjunto de experiencias que el individuo ha vivenciado. Como enfatiza (Blasco Hernández & Otero García, 2008) las preguntas están definidas en un guion, sin embargo estas pueden variar con relación a lo que menciona el entrevistado, aunque las preguntas definen el área a investigar, se tiene la libertad de profundizar en alguna idea que pueda ser relevante, realizando nuevas preguntas.

La intención de aplicar esta técnica fue para confirmar la información obtenida mediante la observación y recolectar más datos relevantes; para poder realizarla los estudiantes firmaron un consentimiento informado, destacando que su participación será completamente anónima, así la duración estimada fue de 30 – 45 minutos y fueron realizadas en las instalaciones de su carrera, teniendo en cuenta los obstáculos de mudarse a otro escenario.

2.7.3. Grupos focales

Los grupos focales son entrevistas de grupo, donde un moderador guía una entrevista colectiva durante la cual un pequeño grupo de personas discute en torno a las características y las dimensiones del tema propuesto para la discusión (Mella, 2000). Así, en este proyecto se realizaron grupos focales en los que se escogió una población representativa, para así tener un registro de opiniones diversas sobre los bloques temáticos escogidos en la guía de entrevista, la cual sería utilizada también en el grupo focal. Dado que esta técnica consiste en que los participantes puedan expresar libremente su opinión sobre diferentes aspectos de interés en un

ambiente abierto para el libre intercambio de ideas, se escogió intencionalmente un ambiente familiar en el que no estuvieran presentes personas de rango superior como profesores o directivos.

2.7.4. Triangulación de datos

La triangulación de datos es un método utilizado para validar la información a partir de la comparación de diferentes fuentes de información, por tanto, poder realizar una correcta triangulación se contrastó la información recolectada tanto de entrevistas, como grupos focales y observación participante, pues así, fue posible determinar la existencia de cierta similitud en los discursos, pero también ciertas diferencias, que al ser revisadas, en primera instancia, parecían inconsistencias, sin embargo, al establecerse el correcto análisis se determinaban como referencia a una heterogeneidad de la vivencia que se segmentaba por horarios de clases y nivel en el que se encontraban los participantes.

2.8. Descripción de tratamiento de datos

Para el presente estudio, el tratamiento de los datos recolectados se realizó de manera estrictamente anónima, con la finalidad de garantizar la confidencialidad y el respeto hacia los participantes, por eso, en ningún momento se solicitó datos personales como nombres, apellidos, cedula de identidad, direcciones o contactos, esta decisión responde a la necesidad de proteger la privacidad de los involucrados y asegurar que sus respuestas sean brindadas con total libertad y confianza.

Cada participante fue identificado únicamente mediante un numero asignado al momento de su participación, este código numérico sirvió para organizar y sistematizar sus respuestas, de modo que se pueda evitar algún vínculo con su identidad. El uso de este sistema anónimo y

codifico garantizará la integridad de la autonomía metodológica y el cumplimiento de las normativas éticas establecidas para los estudios de esta naturaleza.

2.9. Validez de la investigación

La validez cualitativa de la investigación de caracterizó mediante la triangulación de las técnicas, misma que permitió jerarquizar y sistematizar las respuestas para obtener factores y problemáticas que influyen de manera directa en la salud mental de los estudiantes. Además, es prioritario enfatizar que esta estrategia logró enriquecer la información mediante la comparación, para de este modo poder realizar la respectiva devolución de los resultados a los participantes, para que estos últimos puedan validar y confirmar los datos obtenidos, para fortalecer la credibilidad en el proyecto y evitar sesgos futuros.

2.10. Consideraciones éticas

Dentro de esta investigación se han contemplado las consideraciones éticas correspondientes, priorizando el resto, la dignidad y la autonomía de cada participante, garantizando el consentimiento informado, explicando previamente los objetivos y fines del estudio, así como la posibilidad de desistir en cualquier momento sin repercusión alguna. Asimismo, se destacó la confidencialidad de la información que brinde cada participante, todo usado para fines netamente académicos, acciones que estuvieron enmarcadas en los principios éticos fundamentales en los procesos investigativos, procurando que el estudio no genere ningún tipo de daño físico, psicológico, académico o social en los estudiantes involucrados.

CAPITULO III:

3. RESULTADOS

En el presente se expone la información recolectada mediante las técnicas cualitativas mencionadas, gracias a estas se han podido sistematizar y analizar de la información, con el propósito de identificar que tipos de factores inciden en la salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y de Comercio (FCACC) de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Se lograron obtener experiencias, percepciones y testimonios de los estudiantes, los cuales permiten comprender las complejidades de su vida universitaria y los múltiples elementos que intervienen en su bienestar psicosocial.

Los datos conseguidos fueron organizados por medio de categorías temáticas, permitiendo el análisis de las interacciones entre lo individual, institucional, familiar-colectiva y sociocultural; esta clasificación fue elaborada en función de los núcleos significativos emergentes durante el trabajo de campo, respetando los principios de triangulación metodológica y el rigor interpretativo requerido.

Para el correcto análisis cualitativo es necesario aplicar el principio de triangulación metodológica, en el cual se logró contrastar los hallazgos a partir de la diversidad de técnicas implementadas durante el trabajo de campo, como lo fueron la observación, las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales. La combinación de entrevistas semiestructuradas, grupos focales permitió acceder a una comprensión más amplia y compleja de las experiencias, percepciones y vivencias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y de Comercio (FCACC), en relación con su salud mental y necesidades inmediatas.

De esta manera se favoreció la validación cruzada de los datos y también se posibilitó identificar patrones comunes, tensiones específicas y dinámicas subjetivas que atraviesan la vida universitaria. A través de este enfoque interpretativo se sistematizó información que revela las múltiples problemáticas estructurales, institucionales, grupales e individuales, que se presentan como afectaciones al bienestar psicosocial de los estudiantes.

Estas problemáticas no son fenómenos aislados, se las debe comprender como aquellos que se articulan de manera interdependiente y en muchos casos se retroalimentan, generando ciclos de vulnerabilidad que impactan en la trayectoria académica, emocional y social de los jóvenes. Una de las primeras problemáticas detectadas fue la sobrecarga académica estructural, manifestada en horarios extensos, acumulación de tareas, evaluaciones simultáneas y escasa articulación entre las asignaturas, donde esta situación fue descrita por los estudiantes como una fuente constante de agotamiento físico y emocional, que impide el descanso, limita la planificación personal y afecta progresivamente la motivación académica.

En estrecha relación con lo anterior, se evidenció la presión institucional por la productividad y la competitividad entre pares, promovida por un modelo académico centrado en resultados cuantitativos y en la comparación constante del desempeño individual, donde esta lógica evaluativa reproduce sentimientos de insuficiencia, ansiedad anticipatoria, autoexigencia y desgaste emocional, en lugar de fomentar una cultura colaborativa, este entorno competitivo alimenta el aislamiento, la comparación nociva y la percepción de que no se puede fallar sin consecuencias graves.

Otra problemática fue la fragilidad de las redes de apoyo familiar y social, especialmente en estudiantes que enfrentan tensiones en su entorno inmediato, ya sea por conflictos intrafamiliares, falta de comunicación efectiva, ausencia de respaldo emocional o presión por

parte de sus familiares. Las altas expectativas impuestas por la familia, muchas veces sin canales de diálogo o contención, generan una carga emocional que se suma al estrés académico, dificultando el afrontamiento saludable y la estabilidad afectiva.

También se reconoció el impacto de la inestabilidad económica como un factor transversal que condiciona múltiples aspectos de la vida universitaria, ya que muchos estudiantes se ven en la necesidad de compaginar estudios con trabajos informales o responsabilidades económicas familiares, lo que reduce su tiempo de descanso, debilita su concentración académica y profundiza su malestar emocional. Esta precariedad material no solo afecta la logística del proceso educativo, como el acceso a materiales, conectividad o transporte, lo que genera un nivel de incertidumbre sobre la posibilidad real de continuar con la carrera.

Se logra evidenciar la falta de sentido de pertenencia institucional, la cual se origina por una gama de factores, como el trato despersonalizado por parte de algunos docentes, la escasa participación estudiantil en la toma de decisiones, la percepción de indiferencia institucional ante las problemáticas estudiantiles, y el camuflaje de ciertas carreras y facultades. Esta desconexión subjetiva con la institución refuerza la apatía, disminuye la identificación con el espacio académico y debilita el compromiso emocional con el proceso formativo.

Por último, un hallazgo importante fue la deficiente accesibilidad a los servicios de salud mental universitaria y aunque algunos programas y departamentos existen dentro de la estructura institucional, los estudiantes reportan un bajo conocimiento de estos, dificultades para acceder a ellos o percepciones negativas respecto a su eficacia. Esta brecha entre la necesidad de atención psicológica y la respuesta institucional disponible genera una desprotección significativa, especialmente en momentos de crisis, donde la ausencia de acompañamiento profesional puede derivar en cuadros de ansiedad, depresión o abandono académico.

Dentro de esto mismo contexto, el análisis integró discursos donde se evidencian recursos protectores individuales e institucionales, aunque con menor frecuencia que las condiciones de vulnerabilidad, donde la triangulación permitió captar las expresiones explícitas del malestar, sus manifestaciones implícitas y los significados subjetivos atribuidos por los jóvenes a sus experiencias cotidianas.

3.1. Análisis de las Dimensiones o Categorías

A partir de la análisis y codificación de toda la información obtenida mediante las herramientas de recolección de datos, se logró comprender que la salud mental de los estudiantes de la SMCFCACC000 llega a estar afectada por diversos factores de riesgo, los cuales generan malestar psicológico, conductas disruptivas y tiene un impacto directo en su desempeño académico y social. De la misma manera, se logró identificar que existen ciertos recursos que actúan como factores de protección en la vida los universitarios, estos les ayudan a superar las diversas dificultades que se pueden suscitar en la vida cotidiana.

El presente análisis se desarrolla siguiendo la estructura categorial construida en la etapa de sistematización, lo cual ha permitido observar no solo los contenidos explícitos expresados por los estudiantes, sino también las dinámicas subyacentes, tensiones, contradicciones y significados atribuidos a a sus experiencias dentro del ámbito universitario

3.2.1. Factores de Riesgo

Dentro de la información recolectada se encontró que los chicos enfrentan diversas situación o condiciones que le generan vulnerabilidad y afectan negativamente en el bienestar psicológico emocional o social de los jóvenes universitarios. Estos elementos emergen en la interacción del sujeto con su entorno, por ende, no se los debe entender de manera aislada, más

bien se logró clasificar estos tipos de factores de riesgo dentro de las categorías temáticas anteriormente explicadas.

Categoría Individual

Dentro de esta dimensión, se identificaron que existen factores que surgen desde la esfera subjetiva e inciden de forma directa en el bienestar psicológico de los estudiantes y están vinculados con las exigencias del entorno académico. esta categoría permite analizar como ciertos aspectos individuales, cognitivos y conductuales reflejan procesos de desgaste y sobrecarga, los cuales son resultado de la alta presión y escaso margen de autocuidado.

Una de las situaciones que fueron mencionadas por los estudiantes fue el consumo de sustancias, como el alcohol y la nicotina, son prácticas que llegan a normalizarse dentro de la cultura universitaria y la adaptación a la vida de adulto temprano. Participantes llegaron a mencionar que recurren a estas sustancias como una forma de evasión temporal frente al estrés académico o como una vía de integración social con sus pares; ciertamente, este consumo es percibido como socialmente aceptado, pero su función como estrategia de afrontamiento resulta altamente problemática

“En los estudiantes sobre todo puede genera grandes problemas de estrés, llega un punto en la que todo dentro de ti colapsa y no solo influyen las cosas de la universidad, sino que todo se acumular, sin embargo, afecta bastante en el ámbito académico, muchos estudiantes se retiran o si no se desahogan consumiendo drogas o alcohol y estando de fiesta en fiesta” -

Participante E.S. 20, SMCAE003

“Creo que más bien pude ser por ejemplo hablando en mi caso el tema de convivir el mismo hecho de que yo vine acá, sin conocer absolutamente a nadie, tenía que juntarme con

todos y ahí se puede empezar a tomar y tener cierto grado de alcoholismo” -Participante E.S.

49, SMCME005

“La falta de disciplina, como conocen a un lugar donde hay libertad, optan por tomar caminos no adecuados y por ello, adquieren malos hábitos y una causa de esto es porque no tienen buena junta.” -Participante E.S. 19, SMCCA003

Otro aspecto central identificado fue la presencia de dificultades en la gestión del tiempo, la cual se reconoció que es una fuente de tensión constante, ya que los estudiantes expresaron sentir que no cuentan con las habilidades o herramientas suficientes para organizar adecuadamente sus horarios, lo cual deriva en una acumulación de tareas, retraso en entregas y sensación de improductividad. Esta dificultad se agrava en quienes deben compaginar sus estudios con responsabilidades laborales o familiares, lo que genera un desequilibrio significativo, ya que la falta de planificación efectiva afecta el rendimiento e incrementa los niveles de ansiedad, agotamiento y sensación de desborde.

“Siento que ahora que estoy trabajando también, siento que la mayor dificultad que he tenido ahora es la falta de tiempo.” -Participante E.S. 64, SMCCE007

“No tengo mucho tiempo disponible para hacer y cumplir mis tareas. Este semestre he bajado bastante en calificaciones, he bajado mucho de hecho mi rendimiento académico de eso si me he dado cuenta por lo mismo” -Participante E.S. 17, SMCCA002

Tal como se mencionó anteriormente, la sobrecarga de responsabilidades académicas, laborales y familiares, es una situación que afecta especialmente a estudiantes que deben compaginar su formación con trabajos remunerados o con el cumplimiento de tareas domésticas, estos roles implican una demanda permanente de energía física, mental y emocional, lo cual

dificulta la posibilidad de dedicar tiempo de calidad al estudio o al descanso. La confluencia de estas responsabilidades llega a generar sentimientos de frustración, culpa, autoexigencia y en muchos casos, se percibe como una barrera estructural que limita el desempeño académico, sin que exista una red institucional de apoyo suficiente para amortiguar este desgaste.

“Los horarios y también por los estudiantes que trabajan, que a veces no hay tiempo para hacer las tareas y eso también les perjudica en el final de los parciales. Y eso también es estresante.” -Participante E.S. 65, SMCCE007

“Los docentes no cumplen con el sílabo y nos sobrecargan de tareas lo que nos satura y nos afecta a la salud mental, es un tema que ya hemos manifestado con el director de carrera, pero no al final no se hace nada.” -Participante E.S. 17, SMCCA002

“Estudiar, cumplir con tus deberes y aparte cumplir con tu responsabilidad que tienes en la casa o con tu vida social es muy difícil es muy cansado y bueno yo creo que es muy difícil mantenerse así,” -Participante E.S. 15, SMCCA002

Así mismo, se logró identificar que los estudiantes regularmente poseen hábitos poco sanos en sus rutinas, entre ellos se encontraron mal higiene del sueño y alimentación, los cuales fueron mencionados como efectos colaterales de la desorganización cotidiana. Las rutinas alimenticias irregulares, la omisión de comidas principales, el consumo de alimentos procesados y las jornadas de estudio prolongadas que implican la reducción o fragmentación del descanso nocturno, forman parte de un patrón que compromete la salud física y emocional de los estudiantes. Estos hábitos, lejos de ser meras elecciones individuales, reflejan una dinámica estructural donde el tiempo escaso y la presión por cumplir con múltiples demandas generan una menos priorización de las necesidades básicas del cuerpo.

“Mis hábitos alimenticios podrían describirse como problemáticos, ya que no tengo una dieta saludable. Como estudiante, a menudo no tengo el tiempo suficiente para preparar comidas balanceadas, por lo que suelo recurrir a alimentos rápidos y poco saludables. Consumo muchas comidas rápidas y aperitivos, como papas fritas, en lugar de optar por opciones más nutritivas como granola y yogur. Además, suelo depender en exceso de la cafeína para mantenerte energizado y alerta durante largas jornadas.” -Participante E.S. 55, SMCME005

Por último, otro factor recurrente fue la existencia de altas expectativas personales, vinculadas con la autoexigencia, muchos estudiantes expresaron mantener estándares muy elevados respecto a su desempeño, lo que, en lugar de motivarlos, produce una presión interna constante y un malestar asociado al temor de fracasar o no estar “a la altura”. Esta lógica interiorizada, como parte del discurso formativo, lleva a la minimización del descanso y la visibilización del sufrimiento emocional, ya que la expectativa de ser siempre productivo o exitoso, sin espacios de validación afectiva o reconocimiento de los límites, se convierte en un factor de riesgo que atraviesa muchos de los estudiantes.

“La presión académica, el estrés por los exámenes, los plazos de entrega de trabajos, y las altas expectativas de rendimiento pueden afectar significativamente el bienestar emocional de los estudiantes.” -Participante E.S. 56, SMCME005

Categoría Institucional

En esta categoría se recogió una serie de factores estructurales, normativos y relacionales que inciden de manera significativa en el bienestar psicosocial de los estudiantes, estos son elementos que configuran experiencias que pueden reforzar la presión, el malestar emocional y la desmotivación si no están adecuadamente gestionados por la universidad. Cuando los estudiantes

perciben que, en la organización curricular, el vínculo pedagógico, la cultura institucional y las estrategias de apoyo psicológico presentan fallas o limitaciones, se convierten en fuentes de riesgo relevantes para la salud mental del estudiantado.

Uno de los factores más señalados fue la sobrecarga académica y la alta exigencia institucional, estas son percibidas como una carga desproporcionada en relación con el tiempo disponible con la capacidad operativa de los estudiantes y los recursos con los que cuentan. Es por ello que se hizo evidente la sensación de saturación ante la acumulación de tareas, evaluaciones simultáneas y proyectos académicos, que se desarrollan muchas veces sin una planificación coordinada entre las asignaturas; este tipo de dinámica impacta en el rendimiento y produce efectos emocionales como ansiedad, fatiga, irritabilidad e incluso desmotivación frente al proceso formativo.

“El exceso de carga académica puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y agotamiento entre los estudiantes, afectando su bienestar emocional y su salud mental” -

Participante E.S. 52, SMCME005

“En primer lugar, el nivel de exigencia académica y la presión por obtener buenas calificaciones me generan ansiedad y estrés. Además, la falta de tiempo para descansar adecuadamente debido a la carga de trabajo también afecta mi bienestar emocional.” -

Participante E.S. 57, SMCME005

Otra situación que mencionaron los participantes y que pudo ser observable, es como en las aulas de clase la competitividad entre pares es palpable e incentivada por un modelo de formación orientado a resultados cuantificables y comparaciones constantes. Esta competitividad, que muchas veces es naturalizada, impide la construcción de redes colaborativas,

deteriora las relaciones interpersonales y genera sentimientos de insuficiencia o aislamiento; es por ello, que varios estudiantes manifiestan que, en lugar de encontrar apoyo en sus compañeros, perciben un ambiente de comparación permanente que limita la empatía y la cooperación.

“El tema de la Universidad a veces es la competitividad que hay entre alumnos, entonces el querer destacar o querer ser el número uno te va a causar esa ansiedad en el tema de que “tengo que ponerme a estudiar”, “tengo que hacer esto”, entonces te vas desgastando y te vas de auto sabotando porque tus capacidades pueden ser muy diferentes a las otras personas” -

G.F., SMCCA001

“El entorno competitivo y la falta de espacios seguros para hablar abiertamente sobre estos problemas son factores que empeoran la situación” -Participante E.S. 26, SMCAE003

De la misma manera, en la organización académica, que encontró que la carga horaria contribuye al malestar estudiantil, donde se ven expuestos a extensas jornadas académicas, horarios fragmentados y escasa articulación entre las actividades lectivas y las rutinas personales. Esta organización limita la posibilidad de los estudiantes de equilibrar su vida académica con otras responsabilidades y contribuye a un agotamiento acumulativo, ya que la falta de tiempo disponible para la recreación, la familia o los compromisos personales fue una queja expresada por los jóvenes.

“Como estudiante, actualmente enfrentó dificultades para adaptarme a la malla curricular de mi programa académico. Uno de los principales desafíos es la carga horaria, que a menudo incluye materias de semestres anteriores y requiere una gran disponibilidad de tiempo.” -Participante E.S. 54, SMCME005

“El entorno académico ha afectado mi salud tanto en ver síntomas que a través del estrés que me lleva las actividades académicas, los horarios ocasionan que tengan insomnio regularmente o la caída de cabello que es frecuente a cuando siento que ya mismo no puedo con tantas cosas por hacer y eso no solo me afecta a mi si no a la mayoría de los estudiantes” -

Participante E.S. 52. SMCME005

En el plano relacional, se identificó la presencia de relaciones verticales entre docentes y estudiantes, la cuales están basadas en dinámicas autoritarias, escasa apertura al diálogo y poca receptividad ante las necesidades de los alumnos. Este tipo de modelo comunicacional limita el establecimiento de vínculos pedagógicos significativos y produce una percepción de distancia, indiferencia o rigidez por parte del cuerpo docente, lo cual es negativo, ya que cuando los estudiantes no se sienten escuchados o comprendidos, el proceso de enseñanza-aprendizaje y la motivación se ve afectado.

“No podemos hacer nada, la verdad, porque si decimos algo luego el profesor nos reclama y nos trata mal, nos dice que nos andamos quejando y que para eso si somos buenos o número 1, pero que para aprender y estudiar no servimos” -Participante E.S. 17, SMCAC002

“La falta de comprensión por parte de autoridades y docentes perjudica el rendimiento académico y la comunicación.” -Participante E.S. 52, SMCME005

“Hay casos y casos, hay algunos docentes que si les gusta enseñar y te explican hasta que entiendas; pero como mencione antes, hay otros que son 0 empáticos con sus alumnos” -

Participante E.S. 74, SMCGIG008

Dentro de estos tipos de discurso, se encontró que algunos estudiantes relevaron la presencia de violencia psicológica dentro del entorno académico, la cual es expresada a través de

comentarios despectivos, trato indiferente, humillaciones sutiles o formas de exclusión simbólica por parte de figuras de autoridad. Estas experiencias, aunque no siempre explícitas o denunciadas, generan un ambiente emocionalmente inseguro y contribuyen al deterioro de la autoestima, la participación activa y la permanencia estudiantil.

“De hecho, un profesor nos dijo que esta generación es muy mediocre porque piensan que solo tienen derechos y no obligaciones” -Participante E.S 032, SMCGTH006

“Un profesor nos dijo que no evalúa el esfuerzo, sino si el trabajo está bien o mal. Imagínese, uno desvelándose y esforzándose, y si al profesor no le gusta, ya es un 0. Ese daño psicológico que a veces nos causan los profesores nos marca profundamente.” -Participante E.S. 030, SMCGTH006

Este tipo de problemáticas generan que los jóvenes no se sientan cómodos dentro de su colectivo estudiantil, factor que es notable, ya que llega a perpetuar la falta de sentido de pertenencia con la institución y la carrera, manifestada en expresiones de desconexión o indiferencia frente a símbolos, espacios y dinámicas universitarias. Esta desconexión se agudiza cuando los estudiantes no encuentran espacios que representen sus intereses, no se sienten identificados con la comunidad académica o perciben que su carrera tiene baja visibilidad dentro de la estructura institucional.

“Siento que hay comportamientos, dentro de la universidad, tanto como estudiantes como profesores que pueden llegar a afectar a una persona, hay mucha presión que nos ponen”

Participante E.S. 09, SMCCA001

“No tenía ninguna expectativa hacia la carrera... no tenía alguna expectativa porque como no...vuelvo y repito, o sea, no me adentré tanto en el tema de la carrera, la cogí porque la vi” -Participante

Otro de los factores que se lograron identificar, es la escasa difusión y limitada accesibilidad a los servicios de salud mental universitarios, ya que, aunque existen programas o y un departamento destinado al bienestar estudiantil, los estudiantes reportan desconocimiento de su existencia, dificultades para acceder a ellos o percepciones negativas sobre su eficacia. Esta brecha entre necesidad, reconocimiento del problema y la falta de oferta de apoyo psicológico representa un riesgo considerable, pues deja sin contención a quienes atraviesan situaciones de crisis emocional o malestar psicológico.

“Entre los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria, se encuentran la falta de comprensión y conocimiento sobre la salud mental por parte de los profesores y la sociedad en general.” -Participante E.S. 26, SMCAE003

“La verdad, no he utilizado estos servicios, debido a que no sabía de la existencia de estos” -Participante E.S. 3, SMCCA001

Por último, se observó una crítica hacia la estructura académica que promueve la individualidad sobre la colaboración, es decir, los estudiantes rechazan la lógica formativa centrada en el rendimiento individual, la evaluación cuantitativa y la competencia, en detrimento del aprendizaje colectivo, la cooperación y la construcción conjunta de conocimiento; ya que este tipo de forma de organización limita el desarrollo de habilidades sociales, el sentido de comunidad y el aprendizaje empático, elementos esenciales para la formación integral y el cuidado de la salud mental.

“La presión por obtener buenas calificaciones puede ser intensa. Esto puede llevar a un ambiente más competitivo donde los estudiantes se esfuerzan por destacarse individualmente” -

Participante E.S. 3, SMCCA001

“Considero que los docentes si deben tener más empatía con los estudiantes y viceversa. Entre estudiantes creo que la comunicación, aunque depende de las personas porque si es cercana es buena, pero si es con otras es muy individualista.” .Participante E.S. 72,

SMCGIG008

Categoría Familiar-Colectiva

Dentro de esta dimensión se encuentran aquellos vínculos interpersonales que configuran la vida cotidiana de los estudiantes, tanto en el contexto familiar como en sus redes de pares. La presente categoría resulta fundamental para comprender cómo la calidad y naturaleza de las relaciones sociales influyen en el bienestar emocional, la estabilidad afectiva y la capacidad de los jóvenes para afrontar las exigencias del entorno académico.

Uno de los factores de riesgo más recurrentes fue la dificultad en la resolución de conflictos, tanto en el núcleo familiar como en el entorno universitario, donde los estudiantes manifestaron que la ausencia de recursos para gestionar desacuerdos de forma asertiva, lo cual genera fricciones constantes, tensiones acumuladas y deterioro progresivo de las relaciones interpersonales. En el ámbito familiar estas dificultades se expresan en discusiones no resueltas, malentendidos y patrones de comunicación autoritaria o evasiva.

“Los conflictos y discusiones que pueden afectar no solo a los padres, sino también a los hijos u otros miembros de la familia. Los conflictos familiares pueden crear un ambiente tenso,

generar estrés emocional y provocar sentimientos de inseguridad y ansiedad en todos los involucrados” -Participante E.S. 52, SMCME005

“Los factores de riesgo a nivel grupal familiar pueden ser la falta de comunicación, conflictos familiares, y expectativas poco realistas o excesivas de los padres hacia los estudiantes” -Participante E.S. 22, SMCAE003

Seguido a este factor, se encontró de las altas expectativas familiares que generan presión emocional, estas muchas veces no verbalizadas de forma explícita, se traducen en exigencias constantes, evaluaciones críticas y escasa tolerancia al error o a las pausas en el rendimiento. El temor a decepcionar a la familia o a no cumplir con los ideales impuestos contribuye al desarrollo de ansiedad, culpa y una sobrecarga emocional que obstaculiza la posibilidad de disfrutar del proceso formativo.

“Las expectativas poco realistas o la presión para cumplir con ciertos estándares también pueden contribuir a problemas de salud mental” -G.F., SMCAE003

“Anteriormente no lo entendía, pero ahora veo cómo la presión de padres y profesores afecta a los estudiantes, dejándolos con problemas psicológicos, dudas, ansiedad y estrés” - Participante E.S. 22, SMCAE003

“Pienso que las expectativas también pueden afectar, a veces son positivas, pero en otras ocasiones afecta en el punto en el que a veces juzgan lo que haces o lo que no sin ver por qué no hiciste algo, si te sientes bien, si te sientes preparado o comentarios malos hacia ti.” - Participante E.S. 69, SMCGIG008

Así mismo, los estudiantes mencionaron que la falta de apoyo emocional adecuado en el hogar genera mucho malestar psicológico, donde fue nombrada la ausencia de escucha activa,

validación afectiva o acompañamiento durante situaciones de crisis. Algunos estudiantes señalaron que, pese a convivir con sus familias, no encuentran un espacio seguro para compartir sus emociones, lo que genera una sensación de aislamiento emocional y esta carencia afectiva debilita la capacidad de afrontamiento ante las demandas académicas y reduce la percepción de contar con una red sólida de contención.

“Las principales causas son el estrés y la ansiedad derivados de las altas expectativas académicas, la falta de apoyo emocional, problemas personales y familiares, y la falta de tiempo para actividades recreativas” -Participante E.S. 22, SMCAE003

“Los conflictos familiares, falta de apoyo emocional, y problemas económicos que puedan generar estrés adicional” -Participante E.S. 23, SMCAE003

Dentro de estas situaciones familiares, se evidenció que la presencia de conflictos interpersonales y familiares crónicos afectan directamente la estabilidad emocional de los estudiantes. Situaciones como rupturas familiares, disputas constantes entre los miembros del hogar, relaciones violentas o entornos marcados por la tensión permanente, fueron señaladas como elementos que interfieren en la concentración, la motivación y el estado de ánimo.

“La falta de comunicación abierta y honesta dentro de un grupo familiar puede generar malentendidos, tensiones y resentimientos que afectan la dinámica y el bienestar emocional de todos los miembros.” -Participante E.S. 56, SMCME005

“En el ámbito familiar, los conflictos domésticos, la falta de comunicación y el apoyo insuficiente son factores de riesgo significativos que pueden afectar la salud mental de los estudiantes” -Participantes E.S. 24, SMCAE003

Por último, un aspecto íntimamente ligado a estos conflictos es la falta de comunicación en el entorno familiar, lo cual impide el establecimiento de vínculos sólidos y deteriora la confianza entre sus miembros. La ausencia de un diálogo horizontal, abierto y empático obstaculiza la expresión de necesidades emocionales, limita la posibilidad de resolución de conflictos y promueve la acumulación de tensiones, este tipo de carencia de comunicación efectiva deja a los estudiantes sin referentes con quienes compartir sus experiencias y gestionar sus emociones, lo cual aumenta su vulnerabilidad ante situaciones de estrés académico o personal.

“A nivel familiar, los problemas de comunicación, los desacuerdos constantes y la falta de apoyo a mi estado emocional son situaciones de riesgo significativos. Cuando la familia no entiende o apoyo a un estudiante, esto puede aumentar su estrés y puede provocar una especie de aislamientos con las personas que me rodeo”. Participante E.S 21, SMCAE003

“Una discusión y no tener el diálogo necesario, es decir la falta de comunicación. También lo que muchas veces ellos dicen y piensan sobre uno” -Participante E.S. 73, SMCGIG008

Categoría Socio-Cultural

Se encontró que hay condiciones estructurales que influyen en la salud mental de los estudiantes y el bienestar psicoemocional de los estudiantes, en esta categoría se tienen en cuenta elementos vinculados al contexto económico, geográfico, político y simbólico que rodea la trayectoria académica. Dentro de esta línea, se identificaron factores de riesgo asociados a desigualdades materiales, barreras territoriales y limitaciones en el acceso a servicios de salud

mental adecuados, los cuales configuran un escenario complejo de vulnerabilidad que impacta en la salud mental de los jóvenes.

Uno de los principales factores reportados fue la limitación de recursos económicos, especialmente en estudiantes foráneos o con responsabilidades económicas dentro de sus hogares. Hay que comprender que esta condición restringe el acceso a materiales de estudio, transporte, conectividad, alimentación adecuada y otros insumos fundamentales para sostener la vida universitaria. En muchos casos, esta situación obliga a los estudiantes trabajar paralelamente a sus estudios, lo cual reduce su tiempo disponible para el descanso o cumplimiento académico, esta situación es muy relevante, ya que la incertidumbre económica afecta también su motivación y expectativas de continuidad, incrementando el riesgo de abandono o deserción en las distintas carreras.

“El factor económico puede influir significativamente en la salud mental de una persona, ya que la falta de recursos económicos puede generar estrés, ansiedad y preocupaciones constantes sobre el sustento y el bienestar financiero.” -Participante E.S 56, SMCME005

“Incluso dejé de estudiar mi primera carrera porque no tenía su apoyo monetario, pero ahora ya no.” -Participante E.S.73, SMCGIG008

“La crisis económica que cruzan las familias por las decisiones del gobernante, la diferencia de ideas que se puedan presentar y la falta de comunicación o afecto” -Participante E.S. 27, SMCAE003

“A veces, el estrés y la preocupación por cuestiones económicas pueden afectar mi estado de ánimo y mi bienestar emocional, haciendo que me sienta ansioso o agobiado” - Participante E.S. 56, SMCME005

Dentro de sus discursos, se identificó que la movilidad estudiantil por razones académicas, particularmente en estudiantes que migran desde otras provincias o zonas rurales para cursar sus estudios en la universidad, es una condición que implica una ruptura con el entorno familiar y social de origen, lo que puede desencadenar sentimientos de soledad, desarraigo y dificultad para adaptarse a un nuevo contexto urbano o institucional. Dentro de esta problemática se suma la carga económica que supone el traslado, el alquiler de vivienda o la manutención en una ciudad distinta, por ello, los estudiantes en condición de “foráneos” suelen enfrentar mayores barreras para establecer redes de apoyo, lo que incrementa su exposición al aislamiento y la desregulación emocional.

“Muchos estudiantes sufren de eso muchas veces, de mala economía, entonces tienden mucho a estresarse en la universidad” -Participante E.S. 41, SMCFI004

“Los foráneos son personas que viven solos, están en una ciudad que no es la suya, manejar un día en el que les ha ido mal, llegar a casa tristes, con su autoestima por el suelo y sin estar alguien que los escuche y comprenda como sus padres, es muy duro la verdad” -G.F., SMCGI008

“El estar solos en otra ciudad o en un lugar donde no te puedas desempeñar, no tener el apoyo emocional que a veces es tu familia te puede desconcentrar o no puedes estar enfocado en lo que vayas a realizar dentro de tu plan de estudio” -G.F., SMCGI008

Además de las limitaciones materiales o emocionales, es importante considerar que los estudiantes sienten un peso importante por las expectativas sociales relacionados con el éxito académico, la autosuficiencia, la productividad o la idea de “aprovechar la oportunidad” como un deber. Los estudiantes resaltan ciertos esfuerzo constantes por cumplir con estos estereotipos

y expectativas puede generar estrés, ansiedad y una sensación de insuficiencia, afectando negativamente su salud mental y emocional, es decir, que estas referencias externas son factores que contribuyen activamente a la carga emocional del estudiante.

“Los estereotipos y las expectativas sociales, contribuye mucho a la carga emocional” -

G.F., SMCFI004

Por último, se evidenció que la falta de disponibilidad de servicios psicológicos accesibles y culturalmente pertinentes representa una barrera significativa para el abordaje temprano de dificultades emocionales. Aunque existen algunas ofertas institucionales de atención psicológica, estas no siempre se ajustan a la demanda real y se identificó una percepción generalizada de que los servicios son escasos, poco promovidos o ineficaces, lo cual genera desconfianza, estigmatización o simple desconocimiento de su existencia.

“En mi opinión, los principales factores de riesgo de la salud mental a nivel institucional incluyen la falta de apoyo emocional y psicológico, altos niveles de estrés académico o laboral, ambientes tóxicos o poco saludables, la falta de recursos y programas de bienestar mental, y una cultura organizacional que no prioriza la salud emocional de sus miembros.” -Participante

E.S. 52, SMCME005

“Yo recomendaría que la institución ponga más atención en los estudiantes, ofreciendo un apoyo psicológico adecuado, y creando espacios en donde los estudiantes puedan hablar sobre sus problemas con profesionales que valgan la pena.” -Participante E.S. 21, SMCAE003

3.2.2. Factores de Protección

Durante la recolección de datos, se encontró elementos personales, contextuales o estructurales que favorecen el bienestar psicológico de los estudiantes y fortalecen su capacidad

de adaptación frente a las exigencias del entorno universitario. Estos tipos de factores operan como recursos que amortiguan el impacto del estrés académico, promueven estrategias de afrontamiento saludables y refuerzan la resiliencia ante situaciones adversas.

Durante el proceso investigativo se evidenció que existen experiencias y condiciones protectoras, pero su presencia fue menos frecuente y esta desproporción pone en manifiesto una realidad preocupante, la mayoría de los estudiantes se encuentran en contextos donde predominan las tensiones, exigencias y limitaciones, y donde los recursos de apoyo que no siempre son suficientes o sostenibles en el tiempo.

Categoría Individual

Dentro de la dimensión individual, se identificaron ciertos recursos personales que actúan como factores de protección frente a las demandas académicas, emocionales y sociales del entorno universitario y aunque su presencia fue menos frecuente en comparación con los factores de riesgo, estos elementos resultan fundamentales para comprender cómo algunos estudiantes logran sostener su salud mental, enfrentar situaciones complejas o continuar con su formación a pesar de las dificultades. Lejos de responder únicamente a rasgos de personalidad, estos factores se expresan en prácticas, actitudes y capacidades que los estudiantes han construido o fortalecido a lo largo de su experiencia vital y académica.

“Los factores de protección a nivel individual incluyen tener una red de apoyo sólida, como amigos cercanos y familiares con quienes se pueda hablar abiertamente. También es importante desarrollar habilidades de manejo del estrés, como la meditación, el ejercicio físico regular y actividades recreativas que permitan desconectar de las presiones académicas. Buscar

ayuda profesional cuando sea necesario es otro factor crucial para proteger la salud mental.” -

Participante E.S. 21, SMCAE003

Uno de los aspectos más valorados fue la presencia de prácticas de autocuidado, entendidas como acciones conscientes y sostenidas destinadas a preservar el bienestar físico, emocional y mental, donde estas prácticas incluyen el descanso adecuado, una alimentación balanceada, la búsqueda de espacios de recreación, la delimitación de tiempos para el estudio y, en algunos casos, la decisión de pedir ayuda cuando es necesario. En los discursos recogidos, quienes practicaban formas sistemáticas de autocuidado mostraban mayor estabilidad emocional, mayor claridad en la toma de decisiones y menor tendencia al colapso psicológico ante la sobrecarga académica.

“En lo personal, medito bastante porque me gusta pensar mucho y siempre trato de no dejar que esas emociones me hagan daño, sino pensar en cada una de ellas, cuáles son los problemas que me están ocasionando y buscarles una solución” -Participante E.S. 69,

SMCGIG008

“Normalmente leo mucho, me gusta leer, escucho música y normalmente me distraigo haciendo las cosas de mi casa, eso de alguna manera hace que me quite todo el estrés académico de la universidad.” -Participante E.S. 01, SMCCA001

“Para manejar el estrés y la ansiedad, trato de organizar mi tiempo eficientemente, no sobrecargarme de tareas, y mantener una actitud calmada” -Participante E.S. 22, SMCAE003

Otro recurso protector relevante fue la capacidad de resiliencia ante situaciones adversas, observada en estudiantes que, a pesar de atravesar dificultades económicas, familiares o personales, lograban mantener un vínculo funcional con su proceso académico. La resiliencia no

fue expresada como actitud activa de afrontamiento, ya que incluye la reconfiguración de expectativas, la reorganización de prioridades y la búsqueda de aprendizajes en medio de la crisis, esta capacidad no solo refleja fortaleza emocional, sino también una estructura cognitiva flexible y una mirada orientada al propósito.

Finalmente, se identificó como factor protector la adaptabilidad frente a los cambios, es decir, la disposición a flexibilizar rutinas, modificar planes o asumir nuevas formas de enfrentar los desafíos que plantea la vida académica. Esta capacidad fue especialmente visible durante transiciones como el inicio de la carrera, el cambio de modalidad de clases, o el ajuste a nuevas dinámicas institucionales. Los estudiantes que manifestaban mayor adaptabilidad no interpretaban los cambios como amenazas, sino como oportunidades de aprendizaje o ajuste, lo que les permitía reducir el impacto emocional de lo incierto y mantener su motivación.

“Personalmente, he cambiado algunas rutinas, como hacer ejercicio y bailar por las mañanas, lo que me permite empezar el día con más dinamismo y una actitud positiva. Considero que estos cambios han mejorado mi bienestar general y mi salud mental.” -

Participante E.S. 36. SMCGTH006

“Más que todo, como que en la universidad se da poco esto de adaptar a personas que no son de aquí y eso, pero algunos tratamos de llevarnos bien, aprender de ellos y que tal vez ellos aprendan de nosotros” -Participante E.S. 10, SMCCA001

Categoría institucional

Dentro de la categoría institucional se identificaron múltiples elementos que generan malestar o sobrecarga y emergieron ciertas condiciones estructurales que operan como factores de protección frente a las exigencias propias de la vida universitaria. Estos factores, aunque

menos mencionados que los de riesgo, representan pilares fundamentales para sostener el bienestar psicosocial del estudiantado, ya que configuran un entorno más humanizado, accesible y contenedor.

Uno de los elementos más relevantes fue la presencia de un ambiente académico inclusivo y respetuoso, entendido como aquel contexto donde se promueve la equidad, se valoran las diferencias y se evita la discriminación por motivos de género, clase, origen o identidad. Varios estudiantes destacaron que, en determinadas asignaturas o espacios institucionales, se sienten escuchados, tratados con dignidad y libres de juicios o estigmas, lo cual facilita la participación activa, mejora el vínculo con la universidad y contribuye a la construcción de un sentido de pertenencia.

“Son la disponibilidad de los servicios de apoyo psicológico, de los profesores comprensivos y motivadores, y además algunos programas que promueven el bienestar integral en los estudiantes” -Participante E.S. 23, SMCAE003

“En la carrera, como les mencioné, no son todos los profesores, pero sí hay algunos que conectan con nosotros y en realidad buscan las maneras de que nosotros nos sintamos bien” - Participante E.S. 73, SMCGIG008

Así mismo, un aspecto altamente valorado entre los jóvenes, es la calidad y accesibilidad del cuerpo docente y del personal administrativo, especialmente en aquellos casos donde los estudiantes percibieron una actitud empática, cercana y colaborativa por parte del personal universitario, ya que cuando los docentes están disponibles para resolver dudas, escuchar preocupaciones o adaptar estrategias pedagógicas, se fortalece el vínculo formativo y se reduce la distancia jerárquica que suele generar barreras comunicativas. En contextos donde predomina

la despersonalización, el hecho de contar con referentes institucionales accesibles y comprometidos puede convertirse en un factor determinante para sostener la motivación y la estabilidad emocional del estudiante.

“Podrían ser el apoyo de los profesores, que permiten a los estudiantes gestionar su carga académica de manera adecuada. Cuando los profesores brindan tiempo suficiente para completar las tareas, establecen expectativas claras y fomentan un ambiente de aprendizaje colaborativo y comprensivo, contribuyen significativamente a la salud mental de los estudiantes” -Participante E.S. 52, SMCME005

“Yo tengo un profesor de talento humano que es un muy buen profesor, nos va a decir tipo charlas, por ejemplo, nos hace preguntas como que quién es más importante para ti, y por ejemplo pone tu mamá o tú, y obviamente uno responde mi mamá, pero él te hace dar cuenta que al final más importante eres tú, y te hace abrazar a ti mismo, te hace cerrar los ojos, te hace hablar, y son tipo cosas así como que a uno lo motiva a estar mejor, a tener una mejor salud mental, y afrontar cualquier dificultad que se presente en la universidad” -Participante E.S. 38, SMCFI004

Dentro de esta dimensión, se identificó que la disponibilidad de apoyos económicos institucionales, tales como becas y ayudas emergentes, como los subsidios para transporte o alimentación, marcan una diferencia sustantiva para quienes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad económica. En los discursos de algunos participantes, el acceso a este tipo de apoyo fue descrito como un alivio que permitió continuar con la carrera en momentos críticos.

Por último, hay un factor que fue mencionado por pocos estudiantes, donde la implementación de mejoras en la infraestructura universitaria es percibida como una muestra

tangible del compromiso institucional con la calidad de la formación. Espacios físicos renovados, mejor equipamiento en aulas, adecuación de laboratorios, acceso a zonas de descanso y entornos más seguros y limpios fueron señalados por los estudiantes como elementos que impactan positivamente en su experiencia académica diaria y contribuyen a una sensación de dignidad y valoración por parte de la institución hacia su comunidad estudiantil.

“Siento que los directivos, a pesar de que no los vemos mucho e incluso algunos ni los conocemos, están más pendiente porque ya nos han proporcionado un lugar más cómodo, donde hay aire, no nos morimos de calor, a diferencia del semestre pasado. Los espacios son limpios y la infraestructura también es buena” -Participante E.S. 70, SMCGIG008

“Los espacios son limpios y la infraestructura también es buena. Al igual, que las actividades universitarias en las que hemos participado recientemente me parecen buenas” - Participante E.S. 69, SMCGIG008

Categoría Familiar-Colectiva

La presente dimensión aborda el conjunto de vínculos afectivos y redes relacionales que rodean al estudiante, tanto en el contexto familiar como en el entorno académico, en el cual se evidenciaron elementos que operan como fuentes de contención, seguridad y bienestar, estos factores de protección amortiguan el impacto de las exigencias académicas, también fortalecen la resiliencia y la estabilidad emocional de los estudiantes, permitiéndoles afrontar los desafíos universitarios con mayor soporte psicosocial.

Uno de los recursos más significativos identificados fue la presencia de un entorno familiar seguro y estable, caracterizado por relaciones consistentes, clima emocional armónico y disponibilidad afectiva, donde los estudiantes mencionaban que este tipo de contexto les brinda

tranquilidad y permite desconectarse, al menos momentáneamente, de las presiones académicas. La estabilidad familiar no se refiere únicamente a la ausencia de conflictos, sino a la existencia de un ambiente predecible, confiable y emocionalmente nutritivo, que favorece la regulación afectiva y el mantenimiento del compromiso con la trayectoria formativa.

“Los principales factores de protección de la salud mental a nivel individual incluyen tener a alguien en quien confiar y contar en los momentos difíciles, así como mantener una comunicación abierta sobre los problemas emocionales que uno pueda enfrentar” -Participante E.S. 52, SMCME005

“A pesar de que nos vemos cada dos o tres meses compartimos momentos muy cálidos. A veces yo voy y otras veces ellos vienen a visitarme y salimos a distraernos y un poco de la rutina que suele frustrarnos” -Participante E.S. 72, SMCGIG008

De la misma manera, la comunicación abierta y efectiva dentro del núcleo familiar, entendida como la posibilidad de dialogar con libertad, expresar emociones, compartir inquietudes y recibir orientación sin temor a juicios o reproches. Esta dinámica comunicativa no solo facilita la resolución de conflictos, sino que refuerza la confianza entre los miembros del hogar y permite a los estudiantes sentirse acompañados en su proceso académico, ya que la apertura emocional dentro de la familia representa una herramienta crucial para prevenir el aislamiento o la contención inadecuada.

“Una comunicación efectiva dentro del grupo familiar fomenta la comprensión mutua, fortalece los lazos emocionales y crea un ambiente de confianza en el que cada miembro se sienta seguro para compartir sus pensamientos, emociones y preocupaciones” -Participante E.S. 59, SMCME005

“Los principales factores de protección a nivel familiar incluyen una comunicación abierta y honesta, donde todos los miembros se sientan escuchados y apoyados” -Participante

E.S. 21, SMCAE003

Además, se valoró como recurso protector la resolución saludable de conflictos en el ámbito familiar, donde los desacuerdos son abordados mediante el diálogo, la escucha activa y la búsqueda de acuerdos. A diferencia de entornos donde el conflicto genera ruptura o violencia emocional, en estas familias el disenso no es visto como amenaza, sino como oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento de los vínculos.

“Enseñar a los miembros de la familia a reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable es crucial, incluyendo habilidades como la resolución de conflictos, la gestión del estrés y la comunicación asertiva” -Participante E.S. 35, SMCGTH006

En cuanto al entorno universitario, se destacó la existencia de redes de apoyo entre estudiantes, ya sea en forma de amistades cercanas, grupos de estudio o vínculos solidarios surgidos en el contexto académico, donde estas redes funcionan como espacios de contención emocional, acompañamiento práctico y validación mutua. En muchos casos, el sentirse comprendido por otros que atraviesan situaciones similares permite reducir la percepción de soledad o incomprensión, al tiempo que promueve la colaboración y la construcción colectiva de saberes.

“Las redes de apoyo que se encuentran en nuestro medio principalmente el que hay aquí en la universidad, los familiares, alguna pareja sentimental, los amigos que haces en el camino, todos ellos son un gran apoyo” -Participante E.S. 25, SMCAE003

Categoría Sociocultural

Dentro de la dimensión sociocultural, se logró identificar un único factor de protección que incide de forma significativa en la salud mental del estudiantado, el apoyo financiero proveniente de la familia. Si bien las condiciones estructurales de desigualdad y vulnerabilidad económica fueron ampliamente señaladas como factores de riesgo, algunos estudiantes refirieron contar con un respaldo económico constante por parte de sus familias, lo cual les permite cursar sus estudios con menor carga de estrés financiero.

Este tipo de apoyo representa una diferencia sustantiva en la experiencia académica, ya que facilita la cobertura de gastos como transportes, alimentación, materiales y de vivienda. Mas allá del alivio económico, el respaldo familiar también es interpretado como una forma de validación del proyecto educativo, generando motivación y estabilidad emocional. Los estudiantes que cuentan con este recurso tienden a experimentar menor ansiedad asociada al rendimiento académico, ya que no deben compatibilizar estudios con jornadas laborales extensas o asumir responsabilidades financieras adicionales.

3.3. Clasificación de factores de riesgo y protección en estudiantes universitarios según categorías temáticas

Tabla 8. Factores de Riesgo y de Protección

Categorías	Factores de Riesgo	Factores de Protección
Individual	<ul style="list-style-type: none"> – Consumo de sustancias – Dificultades en la gestión del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> – Prácticas de autocuidado – Capacidad de resiliencia ante situaciones adversas

	<ul style="list-style-type: none"> – Hábitos inadecuados sueño y alimentación – Sobrecarga de responsabilidades académicas, laborales y familiares – Altas expectativas personales 	<ul style="list-style-type: none"> – Adaptabilidad frente a los cambios
Institucional	<ul style="list-style-type: none"> – Sobrecarga y alta exigencia académica – Competitividad entre pares – Carga horaria intensiva – Relaciones verticales entre docentes-estudiantes – Presencia de violencia psicológica en el entorno académico – Falta de sentido de pertenencia con la institución y carrera 	<ul style="list-style-type: none"> – Presencia de un ambiente académico inclusivo y respetuoso – Disponibilidad de apoyos económicos institucionales – Relación a la calidad y accesibilidad de los profesores y el personal administrativo

	<ul style="list-style-type: none"> – Escasa difusión y limitada accesibilidad a los servicios de salud mental universitarios – Estructura académica que promueve la individualidad sobre la colaboración 	
Familiar-Colectiva	<ul style="list-style-type: none"> – Dificultades en la resolución de conflictos – Altas expectativas familiares que generan presión emocional – Falta de apoyo emocional adecuado en el hogar – Conflictos interpersonales y familiares – Falta de comunicación en el entorno familiar – Dificultades para equilibrar relaciones interpersonales y responsabilidades académicas 	<ul style="list-style-type: none"> – Apoyo emocional de familiares – Entorno familiar seguro y estable – Comunicación abierta y efectiva – Cohesión familiar – Resolución saludable de conflictos – Apoyo emocional de parte de sus compañeros – Redes de apoyos entre estudiantes

Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> – Limitados recursos económicos – Movilidad estudiantil por razones académicas – Expectativas sociales – Falta de disponibilidad psicológica efectivas 	<ul style="list-style-type: none"> – Apoyo financiero proveniente de la familia
----------------------	---	--

Elaboración propia

3.1. Discusión

Los resultados obtenidos en la realización de este proyecto de investigación cualitativa permitieron caracterizar de manera minuciosa y contextualizada los principales factores de riesgo y de protección que tienen una incidencia significativa en el bienestar emocional y psicológico en los estudiantes pertenecientes a la unidad de análisis. Cabe destacar, que este estudio estuvo caracterizado por una metodología fenomenológica, en la cual se dio priorizar a conocer como las situaciones que pueden vivenciar los sujetos influye directamente en su salud mental, a través de sus testimonios se identificaron un sin numero de modos en las cuales el contexto, ya sea académico, social o cultural los afecta indirectamente.

En primero lugar, es crucial comenzar estableciendo que la salud mental debe ser comprendida como una construcción que se genera gracias a la intervención de diversas categorías, como lo son la individual, familiar, social, cultura, etc., y no como un fenómeno individual, pues como señala la Organización mundial de la Salud (OMS, 2019), la salud mental es un estado completo de bienestar biopsicosocial, lo cual guarda concordancia con lo

manifestado por los participantes, quienes en su mayoría mantuvieron una visión holística, destacando que la salud mental se define por factores como el apoyo social, las relaciones funcionales con familiares, amigos y pareja, el ambiente institucional y los recursos de afrontamiento para mantener el cuidado emocional.

En base a esto, otros autores como (García Viniegras & González Benítez , 2000), definen el bienestar psicológico como un sentir positivo acerca de sí mismo, estrechándose con aspectos particulares como el funcionamiento psíquico y social, enfatizando que diferencias sociodemográficas, el ciclo vital, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación o el grupo social, generen variadas formas de encontrar el bienestar psicológico. Lo cual se estrecha directamente con los datos obtenidos en los resultados, pues el bienestar es una experiencia humana vinculado a la actualidad y a como los individuos se pueden proyectar a futuro, por tanto, una buena salud mental debería lograrse tras un balance entre las expectativas y lo logros.

Según los factores de riesgo encontrados en el desarrollo de la investigación se evidenció una amplia existencia de estos como la sobrecarga académica, problemas económicos, consumo de alcohol o sustancias y la ausencia de estrategias para usar los recursos propios para afrontar situaciones negativas, afectan a la calidad de vida emocional del estudiantado. Como lo explica (Baader, Rojas, Molina, Gotelli, & Alamo, 2014), ingresar a la educación superior se da en un momento crucial de la vida de las personas, cambios significativos como la entrada a la adultez, la independencia, la incertidumbre frente al futuro y demás situaciones, exigen una gran capacidad de adaptación, las cuales sin buenas estrategias de afrontamiento pueden derivar en sintomatologías ansiosas o depresivas. El afrontamiento deben ser los esfuerzo cognitivos o conductuales que se despliegan para manejar situaciones que han sido consideradas como desbordantes para los individuos (Chau & Vilela, 2017).

Los participantes manifestaron altos niveles de estrés y de agotamiento físico, debido a sobrecarga de tareas y trabajos, lo cual se relaciona en gran medida con lo descrito por (Alarcón, 2019), quien su postura indica que el contexto universitario puede actuar como un factor de riesgo cuando no se toman en consideración los límites y capacidades de los estudiantes. Pues según los hallazgos la rigidez existente en el modelo de educación y evaluación refuerza un modelo de relación vertical en el cual se desatienden las realidades de los estudiantes, produciendo frustración y desmotivación académica.

Las condiciones socioeconómicas, también se identifican como un elemento destacable para el deterioro de la salud mental y viceversa, por una parte, según (Aguirre Rendon & Castaño Astaiza, 2023) empíricamente se ha comprobado que una mala salud mental puede generar graves impacto en su economía, referente a la productividad esta se puede ver afectada por falta de energía y motivación. Mientras que, en otro sentido, la pobreza, el desempleo y la precariedad económica afectan a la calidad de vida y de esta forma en la salud psicoemocional de los individuos, en ambos aspectos, se perjudica a los estudiantes, asociado con lo mencionado por los estudiantes, el contar o no con un trabajo, asumir responsabilidades familiares, disminuye su rendimiento y seguido deteriora su bienestar.

Desde el enfoque propuesto por (Bronfenbrenner, 1979), con su modelo ecológico, es posible inferir que estas preocupaciones se inscriben en varios niveles del entorno de los estudiantes, en primer lugar, en el microsistema, los conflictos familiares, la ausencia de redes de apoyo y las dinámicas académicas estresantes se entrecruzan con la subjetividad del estudiante, por consiguiente en el exosistema y macrosistema, la inequidad social, las políticas poco empáticas y la estigmatización de la salud mental influyen de forma directa pero decisiva.

Así, otro aspecto crítico es la presencia de ideación suicida, consumo de sustancias como técnica de afrontamiento, aislamiento social y emocional, estos indicadores según los entrevistados no solo se explican por la acumulación de estrés o actividades académicas, sino también por exigencias familiares, falta de espacios seguros, escasa información sobre habilidades emocionales y el estigma de la salud mental, en conjunto estos factores perjudican el rendimiento académico individual y grupal. Tal como lo han advertido autores como (Bang, 2021) y (Rodríguez A, 2024), la naturalización del malestar y sufrimiento como parte fundamental del proceso formativo refuerza una cultura que invisibiliza las necesidades de cada estudiante.

A pesar del complejo escenario descrito, es relevante realzar la identificación de factores de protección, de modo que actúan como amortiguadores antes situaciones de riesgo y malestar. Entre los más relevantes se encuentra el apoyo emocional entre pares, estudiantes que enfrentan las mismas adversidades y deciden ser compañía, la espiritualidad, el acompañamiento psicológico y las estrategias que desarrollo cada uno como técnicas de afrontamiento, ya sea la pintura, el deporte, actividades extracurriculares.

Estos resultados coindicen con lo indicado por (Caldera Montes, 2016), quien destaca que la resiliencia, es decir, la capacidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas va a depender de factores internos como el autoestima, sentido y proyecto de vida, inteligencia emocional, etc., y también por factores externos como la cohesión social, el acceso a servicios, el sentido de pertenencia, entre otros, de tal manera, los entrevistados contaban con un conjunto de amistades, familia contenedora o acceso a espacios de apoyo, aunque no todos, una parte podría contar con estos recursos para enfrentar las exigencias académicas y del entorno.

El acompañamiento psicológico en la ULEAM, cuando fue conocido, se valoró de forma positiva, el contar con profesionales capacitados y empáticos reafirmó la importancia de cuidar la salud mental. Este resultado refuerza la propuesta de (Baena, 2018), quien promueve un enfoque de salud mental comunitario como una estrategia para acercar los servicios que promuevan una prevención primaria y fortalezca el sentido de pertenencia institucional.

Los resultados de este estudio permiten confirmar la vital necesidad de abordar la salud mental universitaria desde un enfoque integral, ecológico y comunitario, pues una visión reduccionista centrada solamente en el individuo resulta ineficiente para comprender la complejidad tan amplia del fenómeno, por eso, usar modelos como el ecológico de Bronfenbrenner o el comunitario de Motero y Morales, generan visiones más integrales.

Además, en este proyecto se hace énfasis en la importancia de usar métodos cualitativos y participativos que tomen en cuenta la opinión de los participantes y que estos se conviertan en actores de su propio cambio, siendo necesario comprender su situación actual y su malestar psicológico. Desde esta perspectiva, la ULEAM y la facultad SMCFCACC000 deben ser entendidas como un ente que promueve el cuidado de la salud mental y no solo como un espacio de formación, la salud mental de los individuos está caracterizada por algo más que la salud y enfermedad, si o más bien por una red de factores que se interrelacionan entre sí.

3.2. Diseño de propuesta de intervenciones

Con base en el diagnóstico psicosocial realizado en la Facultad de ciencias administrativas y contables de la ULEAM, se diseñan las diferentes acciones de promoción y prevención en la salud mental de los estudiantes. Estas estrategias de acción se centran en un enfoque comunitario, participativo y psicoeducativo, buscando disminuir los factores de riesgos

identificados en las distintas categorías, sino también fortalecer los factores de protección y resiliencia en la vida de los estudiantes. Las problemáticas identificadas se encuentra el consumo de sustancias, estigmatización de la salud mental, estrés académico y deficiente sentido de pertenencia.

3.2.1. Objetivo General

Implementar acciones estratégicas orientadas a fortificar la salud mental de los estudiantes mediante actividades de promoción del bienestar y prevención de los de factores de riesgos identificados en el entorno académico, familiar, social y cultural de los estudiantes.

3.2.2. Acciones de prevención y promoción

Tabla 9. Acciones de Prevención y Promoción

ACCIONES DE PREVENCIÓN				
Intervención	Objetivo	Justificación	Encargados	Frecuencia
<i>Jornadas de bienestar y salud mental</i>	Fomentar actividades que promuevan el bienestar emocional, como ferias, expresiones artísticas y deporte. Estas jornadas permiten sensibilizar, desestigmatizar el sufrimiento emocional y reforzar la salud mental como derecho colectivo.	Se propone esta acción para que existan estos espacios de alivio psíquico y emocional. Al mismo tiempo poder trabajar las problemáticas que se han identificado mediante el diagnóstico realizado en esta unidad de análisis.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 1-semana 5 en Periodo 2026 (1)

<i>Capacitación a docentes en salud mental y comunicación empática</i>	Promover un enfoque educativo más humanitario, sensible y receptivo a las emociones de los estudiantes. Donde se abordarán temas como la capacitación de primeros auxilios psicológicos detección temprana del malestar y el respeto a la diversidad. Con esto el vínculo entre docente y estudiante impacta directamente el bienestar.	Mediante talleres dirigidos a docentes podrán recolectarse testimonios de violencia simbólica y falta de empatía por lo que se promueve con esta acción la creación de ambientes académicos más saludables.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 6-semana 10 en periodo 2026 (1)
<i>Campaña de prevención de consumo de sustancias</i>	Implementar talleres educativos sobre las causas y consecuencias del consumo un espacio de capacitación de testimonios reales y psicoeducar para que los estudiantes se sensibilicen ante los efectos negativos que las sustancias pueden causar.	Esta acción se propone como una estrategia de prevención necesaria e inmediata debido a los hallazgos del diagnóstico realizado en esta unidad de análisis donde se evidencio que consumo de alcohol nicotina y otras sustancias se ha normalizado como un mecanismo de defensa emocional ante sobre carga de estrés y la exigencia social.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 11- semana 14 en periodo 2026 (1)

<i>Evaluación del impacto</i>	Evaluar el impacto de la propuesta ejecutada, con el fin de identificar los cambios generados en la salud y bienestar mental de los estudiantes.	Para próximo hacer un análisis de la efectividad de las acciones implementadas, el grado de cumplimiento de los objetivos establecidos y la sostenibilidad de los resultados obtenidos. Además, la evaluación del impacto favorece la rendición de cuentas a la comunidad universitaria.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 15- semana 16 en periodo 2026 (1)
<i>ACCIONES DE PROMOCIÓN</i>				
<i>Taller sentido de pertenencia “conectando más allá de las aulas”</i>	Fomentar la construcción de vínculos más saludables y empáticos entre estudiantes mediante actividades que generen un cambio de reconocimiento mutuo la escucha activa y el trabajo colectivo.	Existe como problemáticas que los estudiantes suelen sentirse desconectados de sus pares o demás miembros de sus salones. Este taller se implementaría con el fin de contrarrestar el individualismo promoviendo dinámicas de grupos más interactivas.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 1-semana 5 en periodo 2026 (2)

<i>Difusión activa del servicio psicológico universitario</i>	Establecer estrategias comunicacionales para dar a conocer los servicios psicológicos a través de redes sociales capacitaciones charlas introductorias en las distintas carreras acerca de los recursos que posee la universidad en atención psicológica y la presencia activa del equipo de salud mental en eventos académicos.	Muchos estudiantes desconocen de la existencia de servicios de salud mental dentro de la universidad el informar y promocionar los puntos que brindan atención psicológica potencializaran la visibilidad institucional que ha sido señalada como una barrera.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 6-semana 10 en periodo 2026 (2)
<i>Talleres de conocimiento del autocuidado y bienestar psicológico</i>	Fomentar espacios formativos vivenciales donde se brinden herramientas prácticas para el autocuidado emocional y físico incluyendo hábitos de sueños, alimentación, organización del tiempo, descanso mental y desconexión digital.	Esta acción es propuesta para abordar problemáticas como el estrés académico, los hábitos de sueño y alimentación. Con el fin de que el estudiante conozca las diferentes técnicas relacionadas a la gestión del tiempo y técnicas de contención para el manejo del estrés que ayudarían en los altos índices de desgaste mental por el que atraviesan los estudiantes a causa de los distintos factores que se presentan en su cotidianidad.	Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.	Semana 11-semana 14 en periodo 2026 (2)

	<p>Evaluar el impacto de la propuesta ejecutada, con el fin de identificar los cambios generados en la salud y bienestar mental de los estudiantes.</p>	<p>Para próximo hacer un análisis de la efectividad de las acciones implementadas, el grado de cumplimiento de los objetivos establecidos y la sostenibilidad de los resultados obtenidos. Además, la evaluación del impacto favorece la rendición de cuentas a la comunidad universitaria.</p>	<p>Bienestar universitario, proyecto de vinculación y estudiantes de psicología.</p>	<p>Semana 15- semana 16 en periodo 2026 (2)</p>
--	---	---	--	---

Elaboración propia

CONCLUSIONES

La presente investigación permitió comprender, desde una perspectiva cualitativa de corte fenomenológico, la complejidad de la salud mental, comprendiendo lo subjetivo del bienestar humano. Mediante el análisis de los discursos brindados por los participantes, a través de entrevistas, grupos focales y observación participante, se logró identificar y caracterizar los factores de riesgo y de protección que de una u otra forma tiene relevante incidencia en la salud mental de los estudiantes, tomándolo como punto de partida para plantear recomendaciones de diseño para estrategias de intervención que estén contextualizadas en las necesidades existentes.

El estudio confirmó que los estudiantes se encuentran cursando una etapa vital, la cual está marcada por diferentes cambios, los que lejos de ser neutros actúan como factores de riesgo cuando se juntan con condiciones desfavorables. Por tanto, una de las primeras impresiones para concluir es que la salud mental de los universitarios no se puede comprender únicamente desde una esfera individual, de ahí la necesidad de establecer categorías para entender como se puede ver influenciada por diferentes aspectos. Sustentada en los planteamientos del modelo ecológico de Bronfenbrenner los diferentes sistemas interactúan para configurar las vivencias de bienestar sea bueno malo de los sujetos, demostrando el bienestar emocional no se ve afectado solamente por situaciones personales, sino por otras como las familiares, institucionales o colectivas.

Entre los principales factores de riesgo se destaca la sobrecarga académica, exigencias institucionales, altas expectativas, falta de tiempo de ocio, inestabilidad familiar, métodos erróneos como mecanismos de escape, etc., factores que no actúan de forma aislada, sino que se relacionan para generar una carga emocional negativa complicada de aliviar, que se puede traducir en ansiedad, estrés, depresión, desmotivación académica, llevando inclusive a la deserción académica.

Cabe señalar que el normalizar el sufrimiento académico, es una forma de violencia estructural, la cultura académica de atribuir el malestar como parte necesaria del proceso formativo conduce a una necesidad urgente de plantear estrategias que prioricen el cuidado emocional.

Respecto a las categorías establecidas, en relación con lo individual se encontró una gran autoexigencia, hábitos pocos saludables y ausencia de la gestión del tiempo, practicas que lejos de ser aisladas reflejan una presión interna por alcanzar expectativas personales. Por otro lado, en la categoría institucional se evidenció una gran sobrecarga académica, jornadas extensas, relaciones verticales, poca cohesión social, servicios poco eficaces y una cultura institucional que amplifica el malestar estudiantil.

Asimismo, desde una perspectiva familiar – colectiva, se denotan aspectos como conflictos intrafamiliares, expectativas de la familia, comunicación poco empática y carencia de apoyo, factores que de esta forma afectan a la calidad de vida del estudiantado, mismo que destacan que las tensiones, sumadas a la falta de comprensión deterioran su capacidad para afrontar retos académicos. En la categoría sociocultural, la precariedad económica, la movilidad, la distancia, discriminación, falta de acceso a servicios y más, configuran barreras adicionales que vuelven a los sujetos más vulnerables a amenazas emocionales.

En base a esto, fue prioritario realizar una caracterización de los factores de protección existentes, los cuales actúan como aliviadores ante situaciones complejas, tales como las redes de apoyo, vínculos significativos, sentido de pertenencia y más, variables que son fundamentales para crear un entorno saludable.

Así, en este proyecto se realzó la importancia de entender la salud mental desde una perspectiva integral y biopsicosocial, donde se reconocen las múltiples interrelaciones entre el individuo y su entorno, evidenciando las necesidades que estos enfrente y establecer pautas para que las instituciones de educación superior implementen políticas y programas basados en la empatía y accesibilidad para sus estudiantes. Esta investigación contribuye al conocimiento sobre la salud mental universitaria, especialmente en el contexto ecuatoriano, donde se debe comprender que el bienestar de los estudiantes es una responsabilidad que involucra familias, instituciones y toda la sociedad en conjunto.

Por consiguiente, fortalecer los factores de protección y mitigar los de riesgo constituye un desafío y una oportunidad para avanzar hacia un ULEAM y una facultad SMCFCACC000 mas comprometidas con la formación integral de sus estudiantes, siendo estos resilientes y saludables. El reconocimiento explicito de estos hallazgos se alinea con futuras investigaciones que seguirán profundizando en las experiencias estudiantiles, convirtiéndose en testimonios de complejidad y riqueza en vivencias.

RECOMENDACIONES

Para caracterizar los factores de riesgo y factores de protección en la facultad SMCFCACC000 se recomienda implementar un conjunto de estrategias que puedan abordar las diferentes problemáticas identificadas en el diagnóstico psicosocial cualitativo que se ha implementado en esta unidad de análisis. Estas estrategias orientadas a la mitigación de los factores de riesgos para poder trabajar problemáticas que no solo causan un malestar individual sino colectivo del mismo modo el poder potencializar los factores de protección en los estudiantes, para que mediante sus propios recursos logren afrontar situaciones que vulneren su salud mental.

Se recomienda que las próximas intervenciones ejecutadas en esta unidad de análisis se evalúe el impacto de cada una de las acciones desarrolladas en la propuesta de intervención de la presente investigación con el fin de crear redes de apoyo más sostenibles, humanas y empática en el entorno académico. Adicional a esto es fundamental el crear un sistema de seguimiento continuo del estado psicoemocional del estudiante. Para lograr intervenciones verdaderamente pertinentes es recomendable que los estudiantes sean agentes activos en el diseño implementación y evaluación de las estrategias de salud mental. Esto fortalece el sentido de pertenencia empodera al estudiantado y asegura que las acciones estén alineadas con sus necesidades reales. Dado el aporte de esta tesis, es clave la universidad continúe con el estudio de la salud mental de los miembros de esta prestigiosa institución.

Se propone seguir con la aplicación del modelo de investigación acción participante puesto que es un recurso fundamental para el seguimiento del proyecto en los próximos periodos académicos, mismo que ayudara a buscar cambios sociales y la implementación de este modelo permitirá desarrollar estrategias adecuadas para que los mismos miembros de la comunidad

universitaria se conviertan en sujetos de historia y cambio dentro de cada una de las unidades de análisis y a nivel de toda la población universitaria.

Se sugiere potencializar las líneas de investigación permanentes que aborden las experiencias estudiantiles desde una mirada interdisciplinaria e incorporarlas en los procesos de planificación institución. Así mismo que demás compañeros tomen la batuta dentro de las investigaciones e intervenciones que se hacen por medio del proyecto de vinculación para poder enriquecer las estrategias implementadas para abordar las problemáticas psicosociales que afecta y contribuyen al malestar psíquico de las personas que forman parte de la comunidad universitaria ULEAM.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Piña Ferrer, L. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 8(15). Obtenido de <https://ve.scielo.org/pdf/raiko/v8n15/2542-3088-raiko-8-15-1.pdf>
- Aguirre Rendon, J. D., & Castaño Astaiza, O. A. (2023). Relación Entre Condiciones Socioeconómicas Y Salud Mental En El Valle Del Cauca. Obtenido de <https://repository.icesi.edu.co/server/api/core/bitstreams/b606f718-593f-41a1-8428-d7a367bf43d7/content>
- Alarcón, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. . *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221.
- Angel Lainez, J. L., Choez Magallanes, J., Muentes Loor, A. D., & Valero Cedeño, N. J. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polodel Conocimiento*, 5(6), 750 - 761. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1994/3970>
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J., Gotelli, M., & Alamo, C. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *sonepsyn.cl*.
- Baena, V. C. (2018). Salud mental comunitaria, atención primaria de salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*.

- Bang, C. (2021). ABORDAJES COMUNITARIOS EN SALUD MENTAL EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN: CONCEPTOS Y PRÁCTICAS DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 778-804. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4978/497870463015/497870463015.pdf>
- Barrera, A., Neira, M., & Gómez, P. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 105-115 .
- Blasco Hernández, T., & Otero García, L. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: la entrevista. *Nure Investigación*(33). Obtenido de <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/download/408/399>
- Bronfenbrenner, U. (1979). La ecología del desarrollo humano: Experimentos de la naturaleza y diseño . *Harvard University Press*.
- Caldera Montes, J. F. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. . *Psicogente*.
- Camas Baena, V., Cedeño Baque, Y., Chavarría Párraga, O., Calvache Guingla, K., & Velasco Pico, A. (2023). Factores psicosociales de la salud mental postpandemia en estudiantes ULEAM Manta, 2023: Aproximación cualitativa. *Revista Científica de Psicología NUNA YACHAY*, 6(12). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9898269>
- Capella, M. (2023). Salud mental colectiva y determinación social: posibilidades paradigmáticas. . *Quaderns de Psicologia*.

- Chau , C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2). Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf>
- Choez-Game, V. (2022). Escenario de investigación-acción participativa: Un análisis desde la implementación del transmedia. *aDResearch ESIC International Journal of Communication Research*, 27, e194-e194.
- Cobo Rendón, R., Vega Valenzuela, A., & García Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. Obtenido de <https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/322/566>
- Cruz, V. E., & Marín, A. C. (2021). Salud mental comunitaria: un asunto de responsabilidad social a través de la telepsicología. *Documentos de Trabajo ECSAH*.
- Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E., & Suyo Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 689-705. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/salud-mental-en-adolescentes-universitarios-latinoamericanos-revision-sistematica>
- Desviat, M. (2021). La salud mental colectiva en tiempos inciertos. Barreras y reto. . *Documentación social*.

- Fernandez, F. P. (2004). El medio social como estructura psicológica: reflexiones del modelo ecológico de Bronfenbrenner. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 3(2), 161-177.
- García Viniegras, C. V., & González Benítez, I. (2000). LA CATEGORÍA BIENESTAR PSICOLÓGICO. SU RELACIÓN CON OTRAS CATEGORÍAS SOCIALES. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(6), 586-92. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- Hoyos Serrano, M. (2013). ESTUDIOS DESCRIPTIVOS. *Revista de Actualización Clínica*, 33. Obtenido de <http://revistasbolivianas.umsa.bo/pdf/raci/v33/v33a02.pdf>
- Lozano García, M. M., & Serna Alvarez, L. (2020). Bienestar emocional en tiempos de pandemia, de cambios, de preguntas; una mirada formativa de cambios, de preguntas; una mirada formativa. *Desarrollo Profesional Universitario*, 8(1). Obtenido de <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/redpro/article/view/399>
- Mac-Ginty, S. J.-M. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. . *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia*.
- Mella, O. (2000). GRUPOS FOCALES: TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. Obtenido de <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25267w/Gruposfocalesunatecnica.pdf>
- Muñoz Aguirre, N. A. (2011). El estudio exploratorio. Mi aproximación al mundo de la investigación cualitativa. *Invest Educ Enferm*, 29(3). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v29n3/v29n3a19.pdf>

- OMS, O. M. (10 de octubre de 2019). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OPS. (2020). OPS. *Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OPS.
- Pacheco Pacheco, C., & Fossa Arcila, P. (2022). Cuatro aproximaciones a la experiencia subjetiva desde la metodología de investigación fenomenológica hermenéutica. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(1), 135 - 158. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rip/v25n1/1609-7475-rip-25-01-135.pdf>
- Payares Medina, M. M. (2023). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. *repository.unad.edu.co*.
- Piñeiro Aguiar, E. (2015). La observación participante: una introducción. *REVISTA SAN GREGORIO*(1), 80-89. Obtenido de <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/116/72>
- Piza Burgos, N. D., Amaiquema Marquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (s.f.). MÉTODOS Y TÉCNICAS EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. ALGUNAS PRECISIONES NECESARIAS. *Revista Conrado*, 15(70), 455-459. Obtenido de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Reyes, L., Neira, A., Torres, Y., Herrera, L., Gonzales, L., & Espolania, R. (2020). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes. *Tejidos sociales* .

- Rodríguez A, L. C. (2024). Psicología Comunitaria: entre las prácticas de captura y las aperturas prometedoras. *Revista Iberoamericana ConCiencia*.
- Rosa-Dávila, E. &.-S. (2020). Salud mental comunitaria: Una explicación del modelo. Voces desde el Trabajo Social.
- Ruiz Olarte, A., Mena Freire, M., & Moreta Herrera, R. (2023). Esperanza y salud mental en universitarios del Ecuador: Análisis de regresión estructural. *PSICOPERSPECTIVAS*, 22(3). Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/psicop/v22n3/0718-6924-psicop-22-03-155.pdf>
- Salinas Gamboa, D. J., & Palacios Serna, L. I. (2022). Factores de riesgo ante la violencia en el estrés académico en estudiantes de la escuela de medicina humana de una universidad privada. *Dialnet*.
- Tizón JL, C. R.-A. (2022). La salud mental de los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: la parcialización y pixelación de la juventud. *National Library Of Medicine* .
- Vidal, A. V. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de investigación en psicología*.

ANEXOS

Anexo 1

- **Título de la Investigación:**
- **Unidad De Análisis:**
- **Observador:**

Preguntas para la Entrevista en base a los indicadores que se indagara más información

Categoría abierta general

1. ¿Qué opinión tiene sobre la salud mental en la comunidad universitaria?
2. ¿Cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad universitaria?
3. ¿Cuáles son las causas que usted cree que están influyendo en que no haya una buena salud mental en la comunidad universitaria?
4. ¿Cuáles considera usted que son las consecuencias directas de que no haya una buena salud mental en la universidad?
5. ¿Cómo describiría usted su salud mental? Algunas experiencia o vivencia.
6. ¿Qué estrategias o recomendaciones usted podría hacer para que se mejore la salud mental en la comunidad?

Categoría concreta de dimensiones de factores de riesgo y de protección

1. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores a nivel individual que ponen en riesgo su salud mental?

2. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel individual?
3. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores a nivel grupal familiar que ponen en riesgo su salud mental?
4. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel grupal familiar?
5. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores, a nivel colectivo cultural o social, que ponen en riesgo su salud mental?
6. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel colectivo cultural o social?
7. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores, a nivel institucional, que ponen en riesgo su salud mental?
8. ¿Cuál piensa usted que son los principales factores de protección a nivel institucional?

Categorías específicas de las problemáticas

Estrés académico

1. ¿Cómo describirías el nivel de estrés académico que experimentas en tu vida universitaria?
2. ¿Qué factores crees que contribuyen más al estrés entre los estudiantes de la universidad?
3. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés académico? En caso de tener, comentarlas.
4. ¿Crees que la universidad proporciona suficiente apoyo para ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés académico?

Consumo de cigarrillos

1. ¿Cuál es tu percepción sobre el consumo de sustancias entre los estudiantes de la universidad?
2. ¿Qué crees que motiva a los estudiantes a consumir este tipo de sustancias?
3. ¿Has notado algún impacto negativo del consumo de sustancias en la comunidad universitaria?
4. ¿Crees que la universidad debería implementar políticas más estrictas con respecto al consumo de sustancias? Como cuales serían.

Malos hábitos (alimentación, sueño)

1. ¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios y de sueño durante tu vida universitaria?
2. ¿Has experimentado consecuencias negativas en tu rendimiento académico debido a tus hábitos de alimentación o sueño?

Anexo 2

Ficha de Observación

Datos Generales

Título de la Investigación:

Unidad De Análisis (Carrera):

Observador:

DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN

Descripción del bienestar <i>(factores de protección)</i>	
Descripción del bienestar <i>(factores de riesgo)</i>	
Relaciones Sociales e Interacciones sociales	
Redes de apoyo/sociales	
Grupos sociales espontáneos	
Asociaciones	
Liderazgos	

Estructura social - relaciones de poder <i>(relaciones jerárquicas, clases sociales, relaciones de género, etnias.)</i>	
Observaciones generales <i>(Cómo futuro psicólogo coloque las impresiones de su observación que no se hayan considerado antes)</i>	

FASE DE EXPLORACIÓN

Área problemática	
Fuentes de información la unidad de análisis	

EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

Aspectos del entorno que impacten directamente a la salud mental	
Accesibilidad	
Equipamiento Social <i>(Salud - servicios básicos - agua potable - servicio sanitario - luz eléctrica - iglesias (templos) - sitio de reunión)</i>	

HISTORIA (COMUNIDAD COMO CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA)

Cotidianidad académica <i>(Rutinas, hábitos, horarios)</i>	
Comportamientos sociales <i>(creencias, símbolos, valores identitarios, cultura compartida)</i>	
Formas y espacios de participación	
Comunicación <i>(canales de comunicación, foros, notificaciones, tipo de comunicación) (formal o informal)</i>	
Sentido de pertenencia	

Infraestructura, servicios sociales (como ha ido evolucionando el sitio)	
Recursos, capacidades situación de salud (equilibrio)	
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)	
Necesidades sentidas, malestares, conflictos	

Problemáticas frecuentes	Indicador
Estrés académico	
Aislamiento social	
Falta de apoyo familiar	
Violencia	
Deserción Escolar	
Conflictos	
Consumo de sustancias Psicoactivas	
Dificultades económicas	

Otros problemas (cualquier situación que no esté en el listado)	
--	--

OTROS ELEMENTOS A CONSIDERAR

Conductuales	Conducta evitativa Conducta obsesiva Conducta de riesgo Comportamiento adictivo Conducta alimentaria Comportamiento violento Otras	
Emocionales	Tristeza Ira Miedo Alegria Asco Otras	
Cognitivo	Fatiga mental Estrés académico Pensamiento obsesivo Pensamiento suicida Problemas de atención Problemas de memoria Otras	
Psicofisiológico	Insomnio Taquicardia Problemas digestivos Cefalea Sudoración excesiva Problemas cardiacos Otras	

Interpersonal	Aislamiento Dependencia emocional Exclusión social Anomía Escaso tiempo de ocio Otros	
----------------------	--	--

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE LA SALUD MENTAL DE LA CARRERA

Individuales

Grupal/familiares

Social/institucionales

PRINCIPALES FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA CARRERA

Individuales

Grupal/Familiares

Social/institucionales
