

Factores de riesgo asociados a la salud mental de alumnos de nuevo ingreso de Educación Normal

Henide Viridiana Honorato-Vara

Escuela Normal de Coatepec Harinas

Coatepec Harinas, Estado de México, México

henide.honorato_d@normalcoatepech.edu.mx

Lina Martínez-Quezada

Escuela Normal de Coatepec Harinas

lina.martinez_d@normalcoatepech.edu.mx

María Claudia Salazar-Hernández

Escuela Normal de Coatepec Harinas

maria.salazar_d@normalcoatepech.edu.mx

Recepción: 11/12/2024

Aceptación: 26/01/2025

Publicación: 10/02/2025

Resumen

Las aportaciones científicas actuales destacan la importancia de estudiar uno de los temas que recientemente se convierte en materia de discusión entre la comunidad académica, la salud mental de los estudiantes de nivel superior, en la que convergen una serie de circunstancias que puede contribuir a que el estudiantado represente una población de riesgo más o menos alto para la ocurrencia de otros trastornos mentales. El objetivo de este escrito fue identificar los factores de riesgo asociados con la salud mental de los estudiantes de nuevo ingreso a partir de la aplicación de un instrumento diagnóstico institucional diseñado por la responsable de la unidad Psicopedagógica de la escuela el cual está integrado por un formulario con preguntas semiestructuradas y se aplica cada ciclo escolar y valora aspectos académicos, personales y familiares. Se realizó una investigación de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo con diseño de investigación no experimental. En este estudio participaron 71 estudiantes que cursaron el primer año en una Institución de Educación Normal. Los resultados muestran que uno de los principales factores de riesgo identificados es la manifestación de síntomas relacionados con estrés, ansiedad, frustración, tristeza recurrente, baja motivación, baja autoestima, problemas de alimentación,

dificultades para controlar o dirigir sus impulsos y problemas con la ingesta de bebidas alcohólicas. Lo anterior impacta en el contexto escolar presentando dificultades de interacción e integración social, comunicación, de tipo conductual y de aprendizaje, así como aspectos relacionados con el contexto familiar. Finalmente se destaca la importancia de difundir al centro escolar los hallazgos para emprender tareas de prevención e intervención a fin de controlar o aliviar esta situación que parece afectar a, por lo menos, una cuarta parte de los alumnos de primer grado.

Palabras clave: Salud mental, factores de riesgo, alumnos de nuevo ingreso.

Risk factors associated with the mental health of new Normal Education students

Abstract

Recent scientific contributions emphasize the importance of studying a topic that has gained attention within the academic community: the mental health of higher education students, this issue involves a complex set of circumstances that may position students as a population at varying degrees of risk for developing mental health problems. The aim of this study was to identify the risk factors associated with the mental health of first-year students, based on the application of a psychopedagogical assessment tool designed by the head of the school's Psychopedagogical Unit, this tool consists of a semi-structured questionnaire applied each academic cycle to evaluate academic, personal, and family aspects. The research employed a qualitative, descriptive, and non-experimental design. The study included 71 first-year students enrolled in the Primary Education degree program at the Normal School of Coatepec Harinas during the 2023-2024 academic year. The results indicate that major risk factors include symptoms related to stress, anxiety, frustration, recurrent sadness, low motivation, low self-esteem, disordered eating behaviors, difficulties in impulse control, and alcohol consumption. These challenges significantly affect the school context, leading to difficulties in social interaction, communication, behavior, and learning, as well as family-related aspects. Finally, the dissemination of these findings to the educational institution is essential to implement preventive and intervention strategies

aimed at mitigating this situation, which appears to affect at least one-quarter of first-year students.

Keywords: Mental health, risk factors, first-year students.

Introducción

La educación superior es una etapa compleja y cualitativamente diferente, donde los estudiantes necesitan desarrollar otras habilidades cognitivas, sociales y afectivas para adaptarse a nuevos entornos, enfrentar nuevas responsabilidades y relacionarse con otras personas, en cualquier contexto de los que formen parte. Lo anterior demanda la necesidad de promover y cuidar la salud mental de los estudiantes que contribuya a un bienestar integral (físico, social y emocional), debido a que en los últimos años el término salud mental se ha convertido en una de las prioridades de los especialistas de la salud y la educación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su potencial, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y aporta algo a su comunidad (OMS, 2022). Por lo tanto, el tratar el tema de salud es de suma importancia porque constituye un componente fundamental de la salud general y el bienestar personal e influye en la situación académica, social y económica de la persona a lo largo de su vida. Una buena salud mental se traduce en una mejor capacidad para interactuar con otras personas, desenvolverse en la vida diaria, afrontar problemas y desarrollarse, (UNICEF, 2022).

En la actualidad existe una demanda generalizada para la atención a la salud mental en el contexto escolar, debido a que dota a los estudiantes a establecer mejores relaciones interpersonales, climas favorables para el aprendizaje y mayor motivación personal y académica. Por ello derivado de múltiples investigaciones orientadas a describir el estado mental de los estudiantes y la influencia que ejerce en el desarrollo integral y en el proceso de aprendizaje, en los últimos años este tema ha atraído más la atención a los maestros de

las instituciones de Educación Superior, quienes además han observado que muchos alumnos a pesar de hallarse dotados de una alta capacidad intelectual presentan dificultades durante su formación inicial relacionadas con factores psicológicos.

La Escuela Normal como formadora de docentes, brinda servicios de apoyo a estudiantes como la Tutoría Académica y Atención Psicopedagógica a partir de los cuales se identifican necesidades de índole académica y personal para ser atendidas, cada ciclo escolar se aplica un diagnóstico institucional, lo que permite detectar factores de riesgo y brindar un acompañamiento personalizado a aquellos que lo requieran. Actualmente el comportamiento de los estudiantes y las diferentes problemáticas al interior de las aulas aunado a las conductas de riesgo manifiestas en el diagnóstico, dan cuenta de la fuerte necesidad de ser abordados, pero sobre todo reconocer cuales son aquellas variables que inciden en el aprendizaje y su equilibrio psicológico.

En esta investigación se reportan los resultados encontrados en alumnos de primer grado donde a partir del análisis de los formularios implementados se presentan los principales factores de riesgo en el ámbito personal, familiar y escolar asociados a la salud mental de los estudiantes de nuevo ingreso. Este estudio muestra estadísticamente que parte de la población se encuentra en situación de riesgo y es propensa a sufrir algún tipo de padecimiento relacionado con la salud mental. Finalmente se plantea como pregunta de investigación ¿Cuáles son los factores de riesgo asociados con la salud mental de los alumnos de nuevo ingreso de la Escuela Normal? Al dar respuesta a esta pregunta, se pretende que los resultados se difundan a la comunidad educativa y se tomen decisiones que permitan prevenir problemas más complejos.

Desarrollo

En México, existen normativas y leyes vigentes que abordan la importancia de la salud mental y emocional en el ámbito educativo, con el objetivo de promover el bienestar

integral de los estudiantes; tal es el caso de la Ley General de Educación de 2019, la cual menciona en su Artículo 16 Fracción IX que la educación “será integral porque educará para la vida y estará enfocada a las capacidades y desarrollo de las habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas de las personas que les permitan alcanzar su bienestar y contribuir al desarrollo social” (p.9). Sumado a esto se encuentra la Ley General de Educación Superior de 2021 reglamentaria del artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en la cual señala en su Artículo 7 Fracción IX que:

la educación superior fomentará el desarrollo humano integral del estudiante en la construcción de saberes basado en lo siguiente: El desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan adquirir y generar conocimientos, fortalecer la capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad (p. 5).

Como parte de la Estrategia Nacional de Mejora de las Escuelas Normales, la formación inicial de los docentes requiere formar bajo un enfoque holístico e integral que desarrolle la identidad nacional, equitativa, inclusiva que ponga énfasis en la perspectiva de género y respeto a los derechos humanos, las libertades y la cultura de paz para promover los valores humanos, el desarrollo socioemocional y la mejora continua de los procesos de enseñanza y de aprendizaje.

Aunado a lo anterior, El Plan de Bienestar de las Escuelas Normales 2024-2025 es creado desde la Dirección de Educación Normal en coordinación con el área de Desarrollo Humano Integral, emanado de la preocupación por el bienestar de los alumnos, y que además ayude en la prevención de ciertos desafíos emocionales que los estudiantes puedan experimentar, principalmente apoyando el crecimiento personal y social de los mismos. El objetivo del Plan de Bienestar en las Escuelas Normales Públicas del Estado de México es crear ambientes escolares favorables para los alumnos resaltando temas importantes como fomentar la paz, el desarrollo de habilidades para la mediación y gestión pacífica de conflictos, la enseñanza de técnicas para la regulación de emociones, así como la

prevención de adicciones, violencias y riesgos dentro de la escuela y pensamientos suicidas entre los docentes. Lo cual se traduce en el fortalecimiento del entorno educativo no sólo en el área académica, sino que también promueve el bienestar integral de toda la comunidad escolar. Sus principales líneas de acción son brindar herramientas y recursos que coadyuven en el desarrollo de habilidades sociales emocionales y cognitivas por medio de actividades como talleres, conferencias, cursos y demás actividades que las escuelas puedan crear pertinentes, (Dirección General de Educación Normal, Coordinación Académica y Área de Desarrollo Humano Integral, 2024).

Los artículos y normatividad citados establecen el compromiso de las instituciones de educación superior con el bienestar integral de los estudiantes, que incluye aspectos psicológicos y emocionales, esto evidencia la importancia de llevar a cabo investigaciones sobre los factores que afectan la salud mental de los estudiantes, por ello el estudio tiene como objetivo: identificar los factores de riesgo asociados con la salud mental de los estudiantes de nuevo ingreso a partir del diagnóstico psicopedagógico para difundirlo a la comunidad educativa.

Es sustancial comprender los conceptos fundamentales que integran las categorías de estudio comenzando por la salud mental que se define como “el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés” (Secretaría de Salud, 2016). Tema de relevancia y más aún en el ámbito de la educación superior, ya que la transición de un contexto escolar a otro, conlleva una serie de cambios a nivel cognitivo, social y emocional así como múltiples exigencias.

Para Cabanyes y Monge (2017) la salud mental “es la armonía personal que lleva a una adecuada interacción interpersonal y al desempeño de actividades que permiten acercarse suficientemente a las metas propuestas, enriqueciendo y enriqueciéndose” (p. 128). Los comportamientos habitualmente observados en estudiantes normalistas, evidencian dificultades para interaccionar y relacionarse de forma positiva en el aula lo que incide en su proceso de adaptación e identidad profesional, debido a diversos factores relacionados con la personalidad, de desarrollo, familiar y académico.

Como segunda categoría se encuentran los factores de riesgo que se refieren a todas aquellas condiciones que propician que un trastorno mental se desarrolle y pueda agravar las circunstancias, el estado de salud físico, emocional o social de la persona, familia o comunidad expuesta a los factores biológicos y psicosociales. Los factores de un solo riesgo pueden tener diversos niveles de impacto y crear combinaciones de gran efecto interactivo, por lo que la exposición prolongada a varios factores de riesgo tiene un efecto acumulativo, pudiendo desencadenar trastornos mentales (Secretaría de Salud, 2002, p. 34).

Bejarano et al. (2022), en su estudio de investigación “Factores de riesgo que impactan en la Salud Mental de Universitarios” menciona que los factores de riesgo tienden a manifestarse de forma más notable durante el periodo de desarrollo hacia la adultez, que abarca de los 18 a los 29 años, coincidiendo con el período en que muchos jóvenes están cursando estudios de educación superior. Esta etapa en donde no solo se forman profesionalmente sino también en lo personal, suele tornarse un camino difícil de recorrer ya que rebasa sus expectativas llevándolos a una inadaptación de su contexto, lo cual forma parte de los factores de riesgo junto con otros más que experimenta esta población. Por tal motivo se señala que es necesario conocer cuáles son los principales factores que afectan en mayor medida a la comunidad estudiantil para definir programas de apoyo destinados a minimizarlos.

La Escuela Normal nace como institución educativa, tiene como propósito garantizar la formación de profesionales de la educación en los programas educativos que imparte. Se encuentran integrados en la malla curricular de sus licenciaturas, el curso titulado “Desarrollo socioemocional y aprendizaje”, orientado a propiciar la gestión de sus capacidades emocionales para hacer transferencias y transposiciones didácticas que les permita construir ambientes de aprendizaje incluyentes y diseñar estrategias que favorezcan la formación integral de las niñas y los niños de educación básica, (SEP, 2022 p. 5).

Dentro de la misión y visión de esta institución educativa se destaca su compromiso con la formación de docentes altamente capacitados bajo un enfoque innovador y acorde a las demandas educativas actuales. La misión de la institución radica en contar con un cuerpo docente actualizado y capacitado, que implemente prácticas pedagógicas innovadoras con el objetivo de impactar en la mejora de la competitividad académica y el trabajo institucional. Así como aplicar principios de inclusión, igualdad sustantiva, perspectiva de género y excelencia educativa, buscando la mejora continua. (Gobierno del Estado de México, Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación, s.f.).

Metodología

Con el fin de identificar los factores de riesgo que afectan la salud mental de los estudiantes de nuevo ingreso en la Escuela Normal se realizó una investigación con un enfoque cualitativo. El enfoque de una investigación se refiere a la manera en que el investigador se acerca a su objeto de estudio y aborda el tema desde una perspectiva específica, la cual varía según los resultados esperados (Albornoz et al., 2023). Con respecto a los enfoques Hernández et al. (2010) nos dice que el cualitativo se basa en la recolección de datos no numéricos para explorar o ajustar preguntas de investigación durante el proceso de interpretación y su objetivo principal es describir, comprender e interpretar fenómenos a

partir de las percepciones y los significados que surgen de las experiencias de los participantes.

Por su parte Albornoz et al. (2023) nos dice que “la investigación cualitativa es metodológicamente un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio. Esto significa comprender la realidad en su contexto natural y cotidiano, intentando interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que le otorgan las personas implicadas” (p. 48). En el proceso investigativo el punto de partida fue la aplicación de un formulario con preguntas semiestructuradas para recolectar información relacionada con el ámbito familiar, escolar y personal de los estudiantes que permitiera describir los hallazgos relacionados con los factores de riesgo de la salud mental para comprender un fenómeno en particular.

El tipo de investigación realizada es de tipo descriptivo, Cortés e Iglesias (2004) señalan que dentro de este se busca

“especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Describen situaciones, eventos o hechos, recolectando datos sobre una serie de cuestiones y se efectúan mediciones sobre ellas, buscan especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Estos estudios presentan correlaciones muy incipientes o poco elaboradas” (p. 20).

Para responder la pregunta de investigación se eligió un diseño de investigación no experimental el cual permite que el fenómeno de estudio pueda ser observado tal cual como ocurre en su entorno natural para después analizarlo, sin crear nuevas situaciones, solo examinar aquellas que ya están presentes (Cortés e Iglesias, 2004). Otro de los elementos a considerar, fue la población o universo, que se refiere al conjunto completo de elementos o individuos que comparten la característica que se está investigando, sin embargo, debido a que no siempre es posible estudiar a toda la población, es necesario seleccionar una muestra

representativa para el estudio. Ahora bien, la muestra es cualquier subgrupo de la población que se selecciona con el fin de estudiar las características del grupo total a partir de una parte de él (Cortés e Iglesias, 2004). Para este estudio se consideró a una población de 71 discentes de los cuales fueron 47 mujeres y 24 hombres, que ingresaron a la Institución. Tras el analizar la información se delimitó la muestra de estudiantes que presentan factores de riesgo asociados a la salud mental (26 estudiantes) que representa el 36.6% del total de la población.

En relación con las técnicas e instrumentos de recolección de datos Hernández et al. (2010) nos dice que son fundamentales ya que se busca obtener información de personas, contextos o situaciones con el fin de analizarla y comprenderla, y así responder a los cuestionamientos de investigación y generar conocimiento. Los instrumentos deben ser acordes al tipo de investigación que se aborda en este caso se determinó que el instrumento más factible era el formulario el cual consta de 27 preguntas agrupadas en tres áreas cuyas opciones de respuestas fueron de tipo dicotómica, el cual forma parte de un diagnóstico institucional.

De acuerdo a las respuestas la información se clasifica en dimensión familiar, personal y académica. Previo a la autorización de la dirección de la Institución, el consentimiento de los alumnos fue solicitado de manera formal mediante un formato individual, informando la finalidad del estudio y el tipo de tratamiento que tendrían los resultados, así como el manejo confidencial de los datos. Posteriormente los resultados fueron tratados a partir del análisis de contenido con el propósito de identificar elementos de cada reactivo para su clasificación en variables y posteriormente explicar el fenómeno estudiado de carácter interpretativo. En el cual 26 estudiantes (36.6%) presentan factores de riesgo asociados a la salud mental.

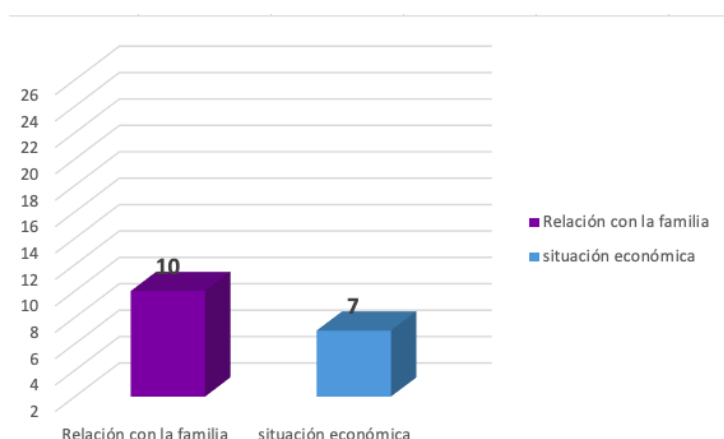
Resultados

Derivado de la aplicación del Diagnóstico Institucional a los 71 estudiantes de nuevo ingreso de la de la Escuela Normal, se identifican 26 casos que presentan factores de riesgo

lo que representa el 36.6% del total de la población. Cabe señalar que cada uno de los alumnos puede presentar más de un factor de riesgo asociado a la salud mental. A continuación, se muestran los resultados obtenidos por áreas: familiar, escolar y personal. En el área familiar se plantearon preguntas relacionadas con el tipo de familia a la que pertenece y la relación que establecen con padres y hermanos, persona quien solventa sus estudios, con quien vive, los servicios con los que cuenta en su hogar, la situación económica actual y señalar alguna problemática presente en el contexto en particular.

Gráfica 1

Factores de riesgo del área familiar



Como se observa en la gráfica 1, los aspectos que sobresalen de esta área es la relación familiar inadecuada con padres y hermanos detectada en 10 alumnos y la situación económica inestable en 7 casos, lo que indica que la forma de interrelacionarse con los integrantes de la familia influye de manera importante en la estabilidad emocional de los alumnos y por ende su desempeño académico. Con respecto al primer factor se reconoce que el establecimiento de relaciones cercanas y afectivas en la familia contribuye a una adecuada salud mental, en los casos de quienes enfrentan tensiones particulares actúa como un factor protector contra el efecto negativo de problemas presentados en diversos contextos que les permite manejar de forma adecuada las relaciones sociales y mejora su bienestar psicológico, (Valdés et al., 2016).

Normalmente la familia es el primer agente en la socialización de emociones, contexto más importante para forjar competencias relacionadas con la salud mental, por lo tanto, la calidad de las relaciones y el tipo de comunicación que se establece tiene efectos en la conducta emocional de los hijos, estudios comprueban como el clima familiar predice el desarrollo de la salud mental, recientemente Páez et al., (2006) confirmaron como un clima familiar más expresivo se asociaba también a la inteligencia emocional en general, por lo tanto existe una relación significativa entre ambos elementos.

En relación con la situación económica de la familia y el rendimiento académico guardan una fuerte implicación, por lo tanto, el aspecto económico es un factor que condiciona la vida e incluso se considera que es uno de los principales factores del fracaso académico, (Sánchez, 2017). Por lo que las circunstancias en las que se encuentran la familia para satisfacer necesidades básicas de los hijos determinan en mayor medida el acceso a múltiples contextos y oportunidades como lo es la educación. Los estudiantes de la institución manifiestan presentar dificultades económicas en ocasiones para cubrir el transporte público, al trasladarse a la escuela, consumir alimentos en los Establecimientos de Consumo Escolar (ECE), adquirir material didáctico para asistir a las Jornadas de Práctica en escuelas de educación básica y proporcionar cooperaciones grupales e institucionales que se les solicita, lo que puede mermar su capacidad de concentración, horas de estudio e interés.

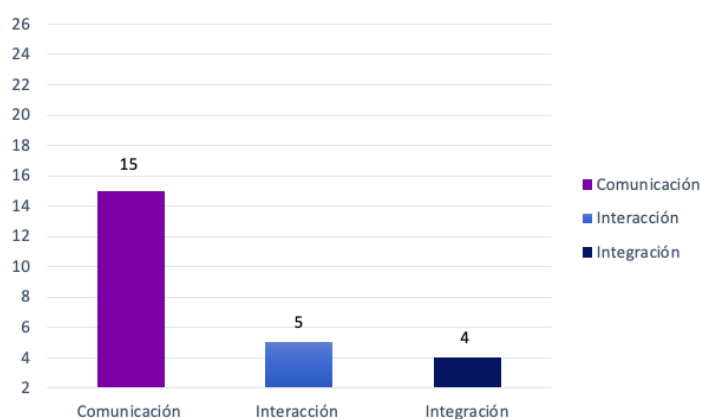
Tras el análisis es estos dos factores de riesgo resulta necesario valorar las condiciones y posibilidades con las que se integran alumnos a la educación superior para tratar de influir de forma positiva, por un lado, en el establecimiento de relaciones de apoyo, cooperación, empatía y respeto como formadores de docentes ya que representamos un modelo a seguir, así como la creación de ambientes de aprendizaje idóneos que respondan a sus necesidades afectivas, cognitivas y sociales del grupo. Y segundo es necesario tomar en consideración las posibilidades económicas de los alumnos al solicitar

la adquisición de recursos y materiales, cuidar el para qué y cómo se va a emplear lo solicitado.

Respecto al área académica, los planteamientos que se realizaron fueron: el tipo de relación que establecen entre compañeros y maestros, dificultades de aprendizaje, interacción, integración y comunicación en el aula, problemas de conducta, reprobación, bajo rendimiento, bullying y posibilidad de desertar. Los factores de riesgo más presentes fueron mantener dificultades para integrarse al grupo con sus compañeros y compañeras, interaccionar y comunicarse de manera efectiva.

Gráfica 2

Factores de riesgo del área académica



Como se muestra en la gráfica 2, los resultados señalan que 15 alumnos no logran establecer una comunicación efectiva con sus compañeros, 5 mantienen dificultades para interaccionar y 4 expresan problemas de integración grupal, lo que no favorece su proceso de adaptación al contexto escolar. Diversos estudios señalan la importancia del establecimiento de relaciones positivas entre estudiantes ya que facilita la integración al contexto escolar e impacta en su proceso de aprendizaje, bienestar físico y mental, por lo tanto, resulta ser un factor protector, la vinculación y el apoyo social. En la medida en la que un alumno se siente aceptado como un miembro de un grupo ayuda al proceso de

pertenencia e identidad y aumenta el compromiso y la responsabilidad con sus estudios, lo que resulta ser un predictor de éxito en su trayecto formativo, así como un factor protector para evitar el rezago y la deserción escolar.

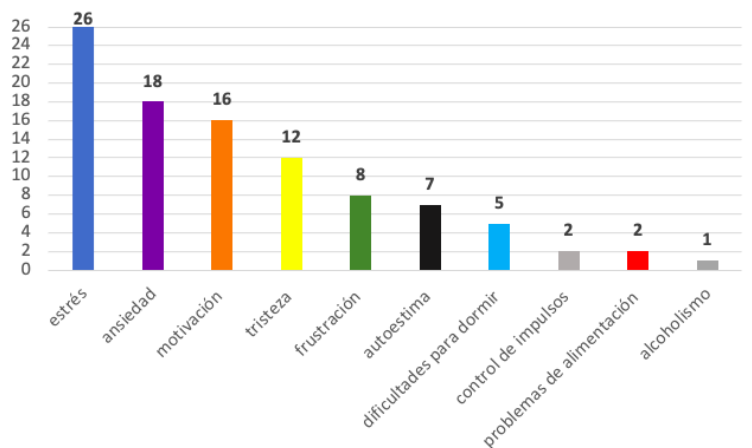
Las dificultades en las relaciones con compañeros, docentes y las responsabilidades académicas son las situaciones del ambiente universitario que más contribuye a la ansiedad, depresión y la conducta suicida entre los estudiantes y se encuentra entre los principales motivos de consulta de los servicios de atención psicológica universitarios, (Prior et al, 2011).

En efecto de las situaciones más frecuentes presentadas en los servicios de apoyo en la unidad psicopedagógica y médica en la Escuela Normal son cuadros de rasgos de ansiedad, trastornos de ánimo no especificados de acuerdo a la clasificación del OMS (2019), estrés académico, rasgos depresivos y pensamientos suicidas, consumo excesivo de alcohol, dificultades para controlar y dirigir sus impulsos y violencia en el noviazgo los que representan factores de riesgo. En la población de estudio de la presente investigación existe una estrecha relación con los factores de riesgo identificados a partir de la aplicación del instrumento.

Finalmente, en el área personal se les solicitó señalar algún tipo de problema que influye en su rendimiento y aprendizaje escolar relacionado con la presencia de rasgos de ansiedad (al menos durante el último mes de acuerdo al DSM V 2013), estrés, tristeza, baja motivación y autoestima, frustración, dificultad para controlar impulsos, problemas de alcoholismo, drogadicción, pensamientos negativos, algún tipo de violencia, dificultades en la alimentación y del sueño, enfermedad física y señalar otro tipo de padecimiento. Así como alteraciones de tipo visual, auditivo, motor, intelectual o de lenguaje que condicionaran y afectaran su desempeño académico actual.

Gráfica 3

Factores de riesgo del área personal



La gráfica 3, señala que los estudiantes manifiestan una mayor presencia de factores relacionados con el estrés identificado en el total de la muestra (26 casos), seguido de la presencia de rasgos ansiedad (18), baja motivación (16 alumnos), tristeza recurrente (12), frustración (8), baja autoestima (7), dificultades para dormir (5), dificultades para controlar y dirigir sus impulsos (2), problemas de alimentación (2) y alcoholismo (1) los cuales repercuten en el aprendizaje y adaptación al contexto escolar. Destacan en mayor medida el estrés (manifestado por cambios repentinos de humor, cefalea, falta de concentración, astenia, entre otros), ansiedad, baja motivación y tristeza recurrente.

Existen estudios que demuestran que los alumnos universitarios pueden presentar una serie de trastornos psicológicos al ingresar a estudios de nivel superior, tales como depresión, obsesión, pérdida de atención, lo que se acentúan en sujetos más nostálgicos o que presentan tristeza, (Beck et al., 2002). Por ello es importante llevar a cabo en contextos educativos procesos diagnósticos para detectar a tiempo situaciones de riesgo que pueden presentar estudiantes para disminuir las posibilidades de que desarrollen trastornos más complejos de tratar, mediante una atención primaria.

Otra de los problemas más frecuentes relacionados con la salud mental es la ansiedad, esta es parte de la vida cotidiana de las personas y solo constituye un trastorno cuando su duración o intensidad se vuelven incapacitantes.

La tendencia a la ansiedad tiene efectos que afectan a otros procesos psicológicos de forma negativa, como la vigilia, la atención, percepción, el razonamiento y la memoria, además afecta la vida de las personas, el deteriorar la capacidad de resolución de problemas, las interacciones con otras personas, la calidad de vida y la salud en general, (Hernández et al., 2008).

Como se observa en este estudio la prevalencia de síntomas relacionados con la ansiedad (aspectos fisiológicos, cognitivos y motores) que reportan los estudiantes representa el 25% de la población, lo que indica un factor de riesgo importante y necesario para su intervención para dotar al estudiante de una serie de herramientas psicológicas y cognitivas que le permitan regular situaciones o experiencias que detonan la presencia de síntomas relacionados con la ansiedad.

Por otro lado el ambiente académico en sí puede ser nocivo al generar un alto nivel de estrés en los alumnos dadas las altas exigencias intelectuales, sociales y emocionales que conlleva (Silva et al., 2020) Refiriéndose específicamente a los alumnos nuevo ingreso de la Normal, expresan que la experiencia en este primer año de formación se caracteriza por una exigencia académica que incrementa en cada semestre acompañada de una excesiva carga de tareas escolares que demanda un esfuerzo mayor y les genera estrés repercutiendo a nivel físico y mental. Existen factores que predisponen a los estudiantes a presentarlo a lo largo de su formación profesional y pueden ser determinados por su personalidad, autoestima, motivación y otros estímulos externos.

Zárate et al., (2017) mencionan:

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción (p.92).

Las problemáticas señaladas anteriormente como ansiedad, dificultades para dormir, bajo rendimiento escolar, y posibilidades de desertar prevalece en la población que forma parte de esta investigación, por lo que es necesario su estudio e intervención desde el contexto escolar, que permita garantizar ambientes óptimos para el aprendizaje.

Conclusiones

El nivel superior representa un contexto óptimo para detectar factores de riesgo, trastornos y realizar actividades de prevención, curación y rehabilitación. Este tipo de formación profesional en los inicios de la vida universitaria se desarrolla en la etapa final de la adolescencia y adultez joven, momento en el que suelen aparecer problemas de salud mental con mayor frecuencia que en otras etapas, y donde aparecen conductas de consumo abusivo, patrones desadaptativos y aumenta el riesgo de presentar trastornos alimenticios.

En el análisis de los formularios aplicados a estudiantes de nivel superior se identifican tendencias relevantes y áreas más frecuentes en la que presentan mayor

problemática y la influencia que estos ejercen en su actividad familiar, académica y social. Pues los factores de riesgo como la relación inadecuada entre padres e hijos, situación económica inestable, dificultades de integración, interacción y comunicación en el aula, así como sintomatología relacionada con el estrés, ansiedad, tristeza, baja motivación y autoestima, frustración, dificultad para controlar impulsos, problemas de alcoholismo, y dificultades en la alimentación se interrelacionan entre sí. Investigaciones recientes dan cuenta de que ciertos factores como la relación inadecuada entre padres e hijos, dificultades de integración y comunicación en el aula pueden desencadenar problemas como estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, motivación y un consumo excesivo de alcohol.

Existe abundante evidencia empírica sobre el efecto protector de la vinculación y el apoyo entre compañeros ante la ansiedad, estrés y demandas sociales y académicas en el entorno universitario, dada la importancia que adquiere la socialización y posteriormente como factor clave para el desarrollo profesional, (Prior et al., 2011).

Ante la descripción de lo que acontece en este escenario educativo, surge como una tarea esencial de la escuela, valorar los aspectos relacionados con la salud mental para asegurar una formación integral, ya que este aspecto debe reconocerse como un factor que influye en la capacidad de los estudiantes para aprender y adaptarse al sistema normalista.

Para Alarcón (2020) resulta urgente que las instituciones académicas actúen en varios frentes a fin de controlar o aliviar esta situación que pueden afectar a un porcentaje considerable de la población estudiantil, en términos preventivos se trata de brindar un ambiente acogedor, positivo, ameno, orientado al bienestar anímico, espiritual e intelectual de los estudiantes, desde la actitud de los docentes, las tareas de enseñanza y aprendizaje hasta las actividades culturales o sociales, (p.1)

Uno de los propósitos de este estudio, fue dar a conocer los hallazgos al equipo de docentes y directivos, para que como colectivo se tomen decisiones y las directrices necesarias que permitan incidir en la salud mental de los estudiantes, necesitamos apostar por romper los esquemas de la escuela centrada en los conocimientos disciplinares, avanzando hacia una educación y centro escolar que diagnostica y cuida la salud mental de los alumnos. Otro más fue el crear conciencia y definir una postura como institución ante los problemas latentes que les aquejan actualmente y requieren una intervención pronta, mediante acciones individuales (asistencia médica y psicopedagógica) y colectivas (talleres, cursos) y en caso de ser necesario la canalización a instancias especializadas.

Por ello priorizar el tema de la salud mental en las aulas y la promoción de relaciones saludables y entorno positivos, diseño de políticas al interior de la escuela, ayuda a prevenir (detección temprana), situaciones de riesgo más complejas. El sostener una salud mental positiva impacta en el desarrollo de características y competencias personales útiles para afrontar la desafiante vida cotidiana y para sobreponerse a la adversidad, lo que potencia su bienestar y la resiliencia psicológica (Bravo-Sanzana et al., 2015).

Finalmente, los resultados obtenidos constituyen un insumo para dar continuidad a próximas investigaciones desde identificación de factores de riesgo que condicionan la salud mental en docentes en formación, hasta prevención e intervención a partir de medidas institucionales que permita garantizar una formación integral, los centros educativos requieren de capacitación de sus docentes, para que los estudiantes adquieran las habilidades necesarias para enfrentarse a cualquier contexto, para lo cual es imperativo crear intervenciones que den cuenta de cuáles son los factores que influyen en la salud mental de la comunidad educativa.

Referencias

Alarcón, R. (2020). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 201-208. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338062332001>

Albornoz Zamora, E. J., Guzmán, M. C., Sidel Almache, K. G., Chuga Guamán, J. G., González Villanueva, J. L., Herrera Miranda, J. P., Zambrano Sanguinetti, L. C., Cañizales Jota, A. L., Vera, L. M., Márquez De González, A. H., González Noriega, R. V., Cruz Tamayo, K. E., Luna Álvarez, H. E., Macias Merizalde, A. M., Brice Hernández, D. E., & Arteaga Delgado, R. (2023). *Metodología de la investigación aplicada a las ciencias de la Salud y la Educación* (1.^a ed.). Mawil Publicaciones.

<https://mawil.us/repositorio/index.php/academico/catalog/book/51>

American Psychiatric Association. (2013). Trastorno de ansiedad social. En *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5^a ed., p. 189). American Psychiatric Publishing.

Bravo-Sanzana, M., Salvo, S., & Mieres-Chacaltana, M. (2015). La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje. *Salud Pública de México*, 57(2), 111-112.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200001&lng=es&tlng=es.

Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2065670>

Bejarano, J. P., Lozano Ruiz, A. G., Palacios Aristizábal, C. O., Leiva Rocha, Y. L., & Cañón Reyes, A. M. (2022) Factores De Riesgo Que Impactan En La Salud Mental De Universitarios. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8847882#:~:text=Trastornos%20como%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,revisi%C3%B3n%20sistem%C3%A1tica%20de%2056%20art%C3%ADculos>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21, 7-43.

- Cabanyes, J., & Monge, M. Á. (Eds.). (2017). *La salud mental y sus cuidados* (4.^a ed.). http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf
- Cortés, M. E., & Iglesias León, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Universidad Autónoma del Carmen. <https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/contenido2.pdf>
- Dirección General de Educación Normal, Coordinación Académica y Área de Desarrollo Humano Integral, (2024). *Plan de Bienestar en las Escuelas Normales Públicas del Estado de México*.
- Dzul M. (s.f.). *Aplicación básica de los métodos científicos. Diseño no-experimental*. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- ENSANUT. (2022). Presentación en vivo de la ENSANUT CONTINUA 2022. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.facebook.com/INSP.MX/videos/1921812091551138/>
- Gobierno de México, Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2023, marzo 9). *Salud emocional: tarea fundamental para madres y padres que buscan el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes*. <https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/salud-emocional-tarea-fundamental-para-madres-y-padres-que-buscan-el-desarrollo-integral-de-ninas-ninos-y-adolescentes#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,aporta%20algo%20a%20su%20comunidad>
- Gobierno del Estado de México, Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación (s.f.) *Escuela Normal de Coatepec Harinas, Directrices de la Normal*. https://normalcoatepech.edomex.gob.mx/mision_vision_objetivo
- González Seemann, C. (2021). La salud mental de las y los estudiantes: un tema ausente en la política educativa en México. *Faro Educativo, Apunte de política*, (28). Departamento de Educación, Universidad Iberoamericana Ciudad de México.
- Guillén Jiménez, Á. (2024). *Factores de riesgo y variables asociadas a la salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Digitum: Repositorio Institucional de la universidad de Murcia.

<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/139325>

Hernández, M., Coronado, O., Araújo, V. & Cerezo, S. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y autoevaluación. *Acta colombiana de psicología*, 11,13-23. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79811102.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.

Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.). *Salud mental*.

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (s.f.). *Registro de defunciones*.

<https://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/Proyectos/bd/continuas/mortalidad/MortalidadGeneral.asp>

Ley General de Educación. (2019). *Diario Oficial de la Federación*.

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>

Ley General de Educación Superior. (2021). *Diario Oficial de la Federación*.

https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf

Montoya, P. (2018). La educación socioemocional en el contexto universitario. *Didac* 72, 11-17.

<https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/3.pdf>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). (2017). *Skills Strategy Diagnostic. Reporte para México*.

<http://www.oecd.org/mexico/OECD-Skills-Strategy-Diagnostic-Report-Mexico.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Trastornos del estado de ánimo. En *Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª revisión (CIE-11)* (pp. 2–16). Organización Mundial de la Salud.

https://www.servicioinsular.es/moodle/publico/pluginfile.php/1958/mod_resource/content/0/Gu%C3%ADa%20para%20el%20Dx%20de%20Trastornos%20del%20estado%20de%20ánimo.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). ¿Por qué la salud mental debe ser una prioridad? *Organización Mundial de la Salud*.

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.

Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. & Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: Socialización, Regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12, 329-341.

Pérez-Villalobos, C., Bonnefoy-Dibarrat, C., Cabrera-Flores, A., Peine-Grandón, S., Abarca, K., Baqueano-Rodríguez, M., & Jiménez-Espinoza, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. *Anales de Psicología*, 28(3), 797-804.

Prior, M., Manzano, E., Villar, E., Caparrós, B., Juan, J., & Luz, E. (2011). Estilos comunicativos, vinculación universitaria y adaptación psicosocial. *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 387-405.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283322847009>

Revista especializada en Ciencias de la Salud, 9 (1-2):18-29.

<https://www.revistas.unam.mx>

Rodríguez, C. (2015). Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales [Tesis doctoral, Universidad de La Rioja]. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=94862>

Rosete Mohedano, M. G. (2013). Salud mental vs. rendimiento académico en alumnos de educación superior. *Vertientes: Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 9(1-2).

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/32938>

Salinas A. (2024). *Salud socioemocional: Desafíos y estrategias para estudiantes*. Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica.

<https://www.conalep.edu.mx/sites/default/files/2024-06/Salud%20Socioemocional%20Desaf%C3%ADos%20y%20Estrategias%20para%20Estudiantes%20%287%29-compressed.pdf>

Sánchez, L. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería Industrial [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5345>

Secretaría de Salud. (2016). Salud Mental. Instituto Mexicano del Seguro Social.

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Secretaría de Salud (2002) *Programa de Acción en Salud mental*, Secretaría de Salud.

https://salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm_cap2.pdf

SEP (2022). Programa de curso. *Desarrollo Socioemocional y Aprendizaje. Segundo semestre. Plan de estudios de la Licenciatura en Educación Primaria*. Dirección General de Educación Superior para el Magisterio.

<https://dgesum.sep.gob.mx/storage/recursos/planes2022/R1nHJ4O2S2-4422.pdf>

Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M., A., Gaona-Pineda, E., B., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnette, J., Alpuche-Arana, C., Rivera-Dommarco, J., (2022) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública.

https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf

- Silva Ramos, M. E., López Cocotle, J. J., y Meza Zamora M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- UNICEF. (2022) Crianza positiva.
<https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato>
- Xocop, A. y Cardona, M. (2020). El autocuidado emocional en la educación superior. *Revista Científica de la Universidad de San Carlos de Guatemala*. 3(1) 59-65.
<https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>
- Valdés Cuervo, Á. A., Carlos Martínez, E. A., Tánori Quintana, J., & Madrid López, E. J. (2016). Relación entre funcionamiento familiar, emociones morales y violencia entre estudiantes de primaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21(71), 1093-1110.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14047430005>
- World Health Organization (WHO). (2018). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics (ICD-11 MMS)*.
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Zabala G. (2019) *La salud emocional y los resultados académicos*
file:///C:/Users/Doc.%20Lina/Downloads/mhguerre,+2019_9_La+salud+emocional+y+los+resultados_37-39.pdf
- Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.