



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
"Francisco García Salinas"
UNIDAD ACADÉMICA DE DOCENCIA SUPERIOR
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL
DOCENTE

TESIS

**Estrés y ansiedad como factores de riesgo psicosociales
en estudiantes del área de Ciencias de la Salud, en una
universidad del estado de Zacatecas**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO
PROFESIONAL DOCENTE

PRESENTA:
Lic. Marili Ulloa Ríos

Directora:
Dra. Hilda María Ortega Neri

Zacatecas, Zac., a 07 de octubre de 2026

RESUMEN

Esta investigación de enfoque mixto analiza el estrés y la ansiedad como factores de riesgo psicosocial en estudiantes de Medicina en Zacatecas. Mediante los inventarios SISCO y Beck, se evaluó cómo estos estados emocionales detonan conductas desadaptativas, tales como la procrastinación, el aislamiento y el consumo de estimulantes. El estudio vincula directamente estos factores con un incremento en la deserción escolar, subrayando la urgencia de implementar estrategias de prevención y apoyo psicológico institucional para salvaguardar la salud mental y fortalecer la retención estudiantil.

PALABRAS CLAVES

Factores de riesgo psicosocial, estudiantes de medicina, estrés académico, ansiedad, deserción escolar.

DEDICATORIA

Esta obra es resultado de varias versiones de mí que coexisten, y de todas las veces que decidí seguir.

Estoy con gratitud hacia las personas que me encontré en esta etapa, amistades y docentes; dejaron su huellita en mí.

Queda dedicado a mi familia; mamá, papá, tía Sandra, ustedes han sido mis mejores guías del camino, agradezco tanto, que palabras quedan cortas. A mi Antonio, por siempre ser y estar incondicionalmente. A mis compañeros de vida; hermano mayor, hermana menor, hermano menor... fuimos y seremos siempre cuatro cómplices. Tu recuerdo también me sostiene siempre, Diego. Eternamente habitarás en mí.

Este logro es también de estas personas.

“Te lo digo con el alma, y con el corazón abierto...”

ACRÓNIMOS

BAI	Inventario de Ansiedad de Beck
CNS	Cartilla Nacional de Salud
CDS	Ciencias de la Salud
DOF	Diario Oficial de la Federación
DSM-V	Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V son sus siglas en Inglés, el idioma original)
FDRP	Factores de riesgo psicosociales
NOM	Norma Oficial Mexicana
SISCO	Sistémico y Cognoscitivo
UAMHCS	Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud
UAZ	Universidad Autónoma de Zacatecas

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO: ESTRÉS Y ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL	14
1.1. Perspectiva psicosocial	15
1.2. Factores de riesgo psicosociales	19
1.2.1. Norma Oficial Mexicana 035	20
1.2.2. Otros autores y autoras que abordan los FDRP	22
1.3. Concepto de estrés.....	24
1.3.1. DSM-V	26
1.3.2. Estrés académico	27
1.4. Concepto de ansiedad.....	28
1.4.1. DSM-V	30
1.5. Deserción escolar	33
1.6. Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes	33
1.6.1. Bienestar psicológico.....	34
1.6.2. Norma Oficial Mexicana 009	35
CAPÍTULO II. CONDUCTAS DESADAPTATIVAS Y DESERCIÓN ESCOLAR	41
2.1. Concepto de conducta.....	43
2.2. Conductas desadaptativas	50
2.2.1. Conductas de evitación y procrastinación	53
2.2.2. Abuso de sustancias: alcoholismo y drogadicción	55
2.3. Aislamiento social y deterioro en las relaciones interpersonales	60
2.4. Deserción escolar	62
CAPÍTULO III. LA CARGA DE LA BATA BLANCA: PANORAMA DE LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO, ANSIEDAD Y CONDUCTAS DESADAPTATIVAS	70
3.1. Contexto de la investigación.....	71
3.2. Participantes del estudio	73
3.3. Conductas desadaptativas de la UAMHYCS	79
3.4. Técnicas e instrumentos.....	82
3.4.1. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, por sus siglas en inglés: <i>Beck Anxiety Inventory</i>)	82
3.4.2. Resultados de niveles de ansiedad en UAMHyCS.....	86
3.4.3. El Inventario SISCO de Estrés Académico	88
3.4.4. Resultados de niveles de estrés en UAMHyCS	93

CONCLUSIONES	96
REFERENCIAS.....	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	73
Tabla 2	77
Tabla 3	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Teoría ecológica de Bronfenbrenner	19
Figura 2. Clasificación de los Trastornos de Ansiedad.	32
Figura 3. Tríada de factores según Bandura	45
Figura 4. Condicionamiento operante.....	47
Figura 5. Uso de marihuana.....	56
Figura 6. Vapeo de marihuana.....	57
Figura 7. Factores de incidencia en la deserción universitaria	64
Figura 8. Representación gráfica de respuestas positivas a la deserción escolar	80
Figura 9. Conductas desadaptativas: Académicas.	80
Figura 10. Conductas desadaptativas: Emocionales	80
Figura 11. Conductas desadaptativas: De enfrentamiento	81
<i>Figura 12. Conductas desadaptativas: Físicas.....</i>	<i>87</i>
Figura 13. Resultados de niveles de ansiedad en UAMHCS.....	94
Figura 14. Niveles de estrés en estudiantes de la UAMHCS.....	94

INTRODUCCIÓN

En la vida académica se atraviesa por varias dificultades a las cuales se enfrentan los y las estudiantes, y esto sucede al ingresar a otros niveles escolares como de primaria a secundaria, de secundaria a bachillerato, o lo que concierne al trabajo presente, el de bachillerato a la educación de nivel superior, tal es el caso de la licenciatura. Al ingresar a la universidad, siendo estos, el estudiantado enfrenta diversos cambios como otros docentes nuevos, quizás algunos más exigentes, menos empáticos y hasta pudiendo parecer altivos; así también, se conocen a otras compañeras y compañeros ser un poco más individualistas.

Otro de los cambios es el posible traslado hacia diferente escuela, y algunas veces, el continuar con los estudios de nivel superior obliga al estudiantado a mudarse a otra ciudad, enfrentándose a una vida como foráneo, es decir, que empiezan a vivir de una manera un tanto independiente, por lo que es usual que no haya suficientes ingresos para sustentar una vida digna, lo que implica acudir al apoyo económico de familiares, y a su vez, tener que buscar un empleo para poder tener el capital suficiente que solvete los gastos para mantenerse como la renta, el pago de diferentes servicios (agua, luz, gas), la adquisición de material escolar, el cual varía dependiendo de la carrera que se curse, la despensa, entre otras cosas.

Hay estudiantes a quienes se les dificulta más enfrentarse a tantos desajustes debido a las series de cambios con los que tienen que lidiar. Sin embargo, no todas las medidas para enfrentar esta nueva vida con presión y estrés académicos pueden resultar completamente benéficas para el bienestar de cada

estudiante, tanto así que empiezan a manifestar conductas desadaptativas como el tabaquismo, el alcoholismo o el consumo de sustancias ilícitas y/o desarrollar psicopatologías como ansiedad o depresión.

Es pertinente hacer una investigación enfocada a esta problemática para identificar los factores de riesgo psicosociales como lo son la ansiedad y los niveles altos de estrés presentes en el alumnado, permitiendo de esta manera hacer una concientización oportuna para prevenir la aparición de conductas desadaptativas y desordenes de salud, los cuales influyen inevitablemente en la decisión de desertar en su trayectoria académica, incidiendo de manera significativa en la vida de cada estudiante que abandona sus estudios superiores.

Cada persona lleva consigo una historia de vida única junto con sus problemas, pues cada una crece dentro de un seno familiar que construye y configura su individualidad y personalidad, igualmente, se elaboran constructos y conceptos axiológicos de su mundo, por ejemplo, lo que está considerado como bueno o como malo, lo que es correcto y lo que es equivocado; la familia también constituye el principal partícipe del moldeamiento del mundo interior, siendo ideas y pensamientos de cada sujeto.

Es así como lo plantean distintos autores del enfoque psicosocial, como el Construccionalismo Social de Berger y Luckmann (1968), las relaciones entre personas y las experiencias propias del individuo otorgan esta concreción del pensamiento y la interpretación tanto subjetiva como colectiva de la realidad. Este enfoque se ha desarrollado en el campo de la salud mental comunitaria y resalta lo relevante que es un apoyo social en el bienestar psicológico, es decir, una parte de los problemas de comportamiento se derivan de una carencia de calidad o ausencia

de vínculos en la comunidad.

La historia familiar es un componente clave en la vida del individuo, pudiendo generar heridas emocionales derivadas de abusos, maltratos o rechazos. Estos daños pueden permanecer latentes hasta que un detonante, como el ingreso a la universidad, exponga el malestar psicológico acumulado. La etapa universitaria implica mayores responsabilidades, carga académica, altos niveles de estrés y cambios en la rutina, factores que pueden agravar el impacto de experiencias traumáticas previas.

Por lo anterior, resulta conveniente realizar esta investigación al indagar en la Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud. De esta forma, se permite que estos temas se conversen, para así, desde el campo educativo, se empiecen a comprender, a notarlos y a colaborar en la ayuda que suelen manifestar muchos y muchas estudiantes. Es necesario que se aprenda desde esas experiencias para que tanto las autoridades de las unidades académicas, como ciudadanas y ciudadanos de la sociedad, se empiecen a realizar acciones pertinentes para disminuir el impacto de estos factores de riesgo.

Dentro de la búsqueda de documentación para elaborar el estado del arte, se encontraron tres investigaciones hechas en Colombia. Una de las tesinas fue desarrollada por Salas (2022), titulada “Riesgos psicosociales de estudiantes adolescentes y jóvenes adultos en el ambiente educativo iberoamericano”, se cuenta con una metodología documental y bibliográfica con el objetivo de plantear los factores de riesgo más comunes asociados a los procesos educativos en jóvenes de bachillerato y de universidad en el ambiente educativo iberoamericano.

Así pues, mediante una rigurosa exploración de la literatura a través de

diferentes bases de datos del tema encontrada en el año 2022. Dentro de sus conclusiones se observan los siguientes elementos que conforman los riesgos psicosociales principales a los que están expuestos las y los estudiantes: consumo de alcohol, dificultades de regulación emocional, inicio temprano de la vida sexual, condición social y conductas desadaptativas.

La segunda investigación colombiana lleva como título “Factores de riesgo psicosocial en estudiantes universitarios” y fue realizada por Barón (2022) con la finalidad de validar las estrategias de adaptación virtual del programa de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios del grupo Desarrollos Humanos Educativos y Organizacionales (DHEOS), enfocado principalmente a la prevención de conductas suicidas en universitarios.

La metodología realizada en esta tesina fue documental y psicométrico, se buscó la adaptación al medio digital de una serie de actividades enfocadas a brindar datos a las y los alumnos acerca de los factores de riesgo, empleando plataformas como “Kahoot”, “Blogs”, “Whiteboardfox” y “Canvas”, sustentando la información con su investigación y documentación bibliográfica. Los resultados que presenta Barón (2022) son meramente informativos, pues se mencionan las adaptaciones que se debieron realizar a algunas actividades, y que el producto de la intervención fue un aprendizaje para el autor en cuanto a la búsqueda de información respecto a los factores de riesgo.

Una tercera investigación fue realizada por Muñoz (2019) en Colombia, el producto fue una monografía titulada “Factores de riesgo psicosociales asociados a la deserción de los estudiantes universitarios de educación virtual y a distancia”, indagó los factores de riesgo psicosociales asociados a la deserción en estudiantes

universitarios de educación virtual y a distancia. El objetivo principal fue identificar estos factores y describir las características de esta modalidad educativa, así como el perfil del estudiante. Como resultado se presenta una serie de conceptos categorizados dentro de estos riesgos psicosociales, de esta manera se enumeraron los siguientes componentes como factores de riesgo: trayectoria académica, posición socio-económica (estudiantes que también tienen la necesidad de tener un trabajo), una edad superior a los 22 años y la motivación ante el aprendizaje autónomo.

A nivel nacional, varios autores de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) publicaron en la Revista Electrónica de Psicología de Iztacala un artículo llamado "Predictores de riesgos psicosociales en estudiantes de bachillerato y licenciatura"; Pulido, Cortes, Pedraza y Pérez (2013), se plantearon el objetivo de evaluar la importancia de once diversos factores de riesgo en estudiantes, enfocándose en la correlación entre dos de ellos, siendo el consumo del alcohol y las conductas sexuales riesgosas; con la identificación del índice de estos factores se espera que de manera indirecta se pueda prevenir para el alumnado de licenciatura y preparatoria de la Ciudad de México.

Pulido y et. al. realizaron un estudio cuantitativo transversal con 321 estudiantes (194 de licenciatura y el resto de bachillerato) para analizar la relación entre factores de riesgo y protección, y conductas de riesgo como consumo de tabaco, alcohol, drogas y conductas sexuales. Utilizaron dos instrumentos: el "Cuestionario sobre Conductas Riesgosas" para medir la prevalencia y frecuencia de dichas conductas, y el "Instrumento de Riesgo" para evaluar once factores de riesgo (cercanía geográfica a sustancias, religiosidad, estrés académico,

asertividad, etc.).

Derivado de esta publicación se concluyó que los factores de riesgo tienen una influencia similar en la predicción de conductas de riesgo en estudiantes, aunque la importancia de cada factor varía según la conducta específica. Se observó, por ejemplo, que la accesibilidad a puntos de venta de tabaco y alcohol se correlacionan con un aumento en el consumo de estas sustancias entre los estudiantes.

Mientras tanto, en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, De Luna y De la Torre (2022) publicaron un estudio denominado “Factores de riesgo de suicidio en estudiantes universitarios de primer año”. Dicho artículo fue elaborado con la finalidad de estimar la prevalencia de factores psicosociales de riesgo asociados al suicidio en estudiantes que cursan el primer año de formación universitaria del estado de Aguascalientes, teniendo como marco, el confinamiento derivado de la pandemia del 2020 por SARS Covid-19. La metodología de investigación desarrollada en este estudio fue cuantitativa, de corte transversal y diseño exploratorio.

La investigación empleó instrumentos como la Batería de Variables Psicosociales, la Escala de Capacidad Adquirida al Suicidio y el Cuestionario de Necesidades Interpersonales, aplicados virtualmente. También se evaluó el acceso a apoyo psicológico y la presencia de trastornos diagnosticados. Los resultados mostraron un aumento en los factores de riesgo psicosocial y problemas de salud mental respecto a 2016, especialmente en estudiantes sin apoyo o estrategias para manejar el estrés académico.

Aunque se han realizado exhaustivas búsquedas, no se han encontrado

antecedentes locales que aborden el tema de estudio específico de esta investigación. Esto se debe a que, hasta la fecha, no existen estudios ni publicaciones previas en el contexto local que hayan abordado los factores de riesgo de manera específica a lo que el presente documento le interesa. Por lo tanto, esta investigación se presenta como pionera en el ámbito local, buscando contribuir al conocimiento y la comprensión de este tema particular.

Ahora bien, al ser parte de la docencia y contribuir a la formación del estudiantado, se debe procurar establecer, o al menos contribuir, a la construcción de espacios sanos para el estudio, ya que el ámbito educativo es uno de los principales entornos en los que se desarrollan los humanos, un espacio sano procura el bienestar tanto físico como mental de las personas que se encuentran realizando sus actividades dentro de él.

Se ha incrementado el interés para conocer y promover el bienestar de cada estudiante en cuanto a su salud, sobre todo la mental, así también, hay que prestar atención a factores que influyen en el abandono de los estudios del alumnado. De ahí que surge la razón para desarrollar esta indagación acerca del estrés y la ansiedad del estudiantado como factores de riesgo psicosociales que aparecen en la actualidad en las personas matriculadas dentro de la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ), específicamente en la Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud (UAMHCS) en el área de Ciencias de la Salud (CDS).

Este es un problema que lleva incubándose durante décadas, pues a lo largo de las generaciones que ingresan a la máxima casa de estudios de Zacatecas, se han presentado deserciones o bajas temporales debido a que estos factores de riesgo afectan el bienestar psicológico y aumentan conductas dañinas en el

alumnado, todo esto finalmente lleva a la alumna o al alumno a tomar la decisión de pausar o renunciar a sus estudios universitarios.

Dentro del UAMHCS en el Área de Ciencias de la Salud de la UAZ, en los últimos cinco años ha reportado bajas de sus alumnos; de acuerdo con la Administración 2021- 2025 encabezada por su directora de la unidad, la Dra. Rosa Martha Covarrubias Carrillo, el promedio de la eficiencia terminal (estudiantes que han terminado el total de créditos de la licenciatura) de las últimas cinco generaciones al año 2021 es de 72.83% (UAZ, 2021).

No cabe duda de que el área de CDS es un ámbito muy delicado el cual puede soportar grandes cargas de presión y estrés, las cuales pueden impulsar al alumnado a cometer acciones desadaptativas y manifestarse en sintomatología típica de ansiedad. De esta manera, al responder la pregunta ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés y ansiedad como factores psicosociales de riesgo y la tasa de deserción escolar del estudiantado de cuarto año en la UAMHCS de la UAZ? se puede concientizar de manera oportuna para reducir el impacto y mantener a la comunidad estudiantil dentro de un desarrollo saludable y mayormente feliz.

De esta forma, la hipótesis derivada de la investigación sería que el estrés y la ansiedad constituyen factores psicosociales de riesgo que afectan significativamente en la deserción escolar de quienes estudian en la UAMHCS de la UAZ. Así pues, el objetivo principal de esta investigación es examinar la relación y entre los factores psicosociales de riesgo como el estrés y la ansiedad afectando en los índices de deserción escolar en estudiantes del cuarto año enero- junio del 2025 de la UAMHCS.

Derivado del principal objetivo, surgen tres objetivos específicos, el primero

consiste en describir los factores de riesgos psicosociales que se presentan en el entorno de las personas estudiantes del área de Ciencias de la Salud, centrados en niveles altos de estrés y ansiedad. El segundo consta en explicar las conductas desadaptativas que provocan la deserción escolar, sus causas y consecuencias en estudiantes universitarios, derivados de los factores de riesgo psicosociales. Como último objetivo será determinar que la media en que los niveles de ansiedad y de estrés representan un peligro para el bienestar de la comunidad estudiantil, manifestando estos riesgos en conductas desadaptativas y deserción escolar.

Para dar respuesta a la problemática central y alcanzar las metas propuestas, esta investigación se guiará por tres preguntas específicas. En primer lugar, resulta necesario indagar: ¿cuáles son los principales factores de riesgo psicosocial, focalizados en altos niveles de estrés y ansiedad, que se presentan en el entorno de las y los estudiantes del área de Ciencias de la Salud? En segundo término, para comprender la dinámica del problema, se busca responder: ¿de qué manera las conductas desadaptativas derivadas de dichos estados emocionales explican las causas y consecuencias de la deserción escolar en esta población universitaria? Finalmente, con el propósito de evaluar el impacto integral en el alumnado, se plantea una última interrogante: ¿en qué medida los niveles de ansiedad y estrés comprometen el bienestar de la comunidad estudiantil al manifestarse en conductas desadaptativas y el cese definitivo de los estudios?

Dentro del marco conceptual se encuentra en primer lugar, los factores de riesgo psicosociales; según la traducción de la definición, se refieren a *“aquellos aspectos del diseño y la organización del trabajo, y sus contextos sociales y organizativos, que pueden causar daño psicológico o físico”* (Cox, 1993, p. 137).

Derivado de este concepto surgen los factores de riesgo del rendimiento académico, los cuales son señalados en un artículo titulado “Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero”, estos factores se conceptualizan como:

“el conjunto de condiciones que se presentan en los ambientes de aprendizaje, las cuales están relacionadas con los contenidos, las estrategias didácticas y pedagógicas, las actitudes y las relaciones afectivas entre docentes y discentes, que pueden favorecer o entorpecer la adquisición de conocimientos dentro y fuera de las aulas” (Godínez, Reyes, García & Antúnez, 2016, p. 1).

Por otra parte, se encuentra el concepto de bienestar psicológico, Díaz et. al. lo definen como *“el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo”* (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, & Van, 2006, p. 7). Cabe agregar el concepto de estrés académico, el cual, de acuerdo a Barraza y Acosta, se define como:

“El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia”. (Barraza & Acosta, 2007)

Finalmente se describe la deserción escolar; dentro del ámbito educativo, este concepto es referido para *“aquellos alumnos que abandonan sus estudios por diferentes causas; entendiéndose por estudios a toda educación que se encuentra dentro del sistema educativo impuesto por el gobierno que rija en aquel Estado (primaria, secundaria, universidad, etc.)”* (Corzo, 2017).

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque de método mixto, el cual se estructuró en dos fases secuenciales y complementarias (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La primera fase de carácter cualitativo, consistió en una revisión sistemática de literatura y un análisis documental exhaustivo. Este proceso permitió contextualizar el problema de estudio, establecer el estado del arte sobre la ansiedad y el estrés académico en educación superior, y fundamentar teóricamente la elección de los instrumentos de medición.

Posteriormente se desarrolló una fase cuantitativa, no experimental y de corte transversal, orientada a diagnosticar los niveles de ansiedad y estrés académico en la población de estudio. La muestra estuvo constituida por 27 estudiantes de cuarto año de la Licenciatura en Medicina Humana seleccionados mediante un muestreo de bola de nieve. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos estandarizados: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que evalúa la severidad de los síntomas de ansiedad, y el Inventario SISCO del Estrés Académico, que mide las fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés en el ámbito estudiantil. La aplicación se realizó de forma virtual garantizando el anonimato y la confidencialidad de cada participante.

En síntesis, el primer capítulo aborda los factores de riesgo psicosocial, el estrés y la ansiedad en el contexto escolar y su relación con la deserción universitaria. Se fundamenta en fuentes clave como el Diario Oficial de la Federación (2013), el DSM-V y la Norma Oficial Mexicana 035. Inicialmente, se introduce el enfoque psicosocial con aportes de Erik Erikson y Urie Bronfenbrenner. Luego, se analizan los factores de riesgo psicosocial y su impacto en la salud mental estudiantil, con énfasis en el estrés y la ansiedad. Finalmente, se explora la relación

entre el bienestar psicológico y la permanencia académica, destacando los factores que influyen en la estabilidad emocional y el éxito universitario.

Mientras tanto, el segundo capítulo consiste en analizar la conducta *per se* para luego abordar las conductas desadaptativas como la deserción escolar en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. De esta manera se exploran sus causas, consecuencias y factores de riesgo psicosocial, estableciendo un marco teórico que relaciona el abandono escolar con el estrés, la ansiedad y otras conductas desadaptativas como la procrastinación, el abuso de sustancias y el aislamiento social. Asimismo, se examinan los efectos inmediatos y a largo plazo de la deserción, incluyendo dificultades económicas y menor movilidad social. Además, se revisan factores socioeconómicos, académicos e institucionales que influyen en este fenómeno y se proponen estrategias de prevención e intervención basadas en investigaciones previas.

El último capítulo describe el proceso de recopilación de datos sociodemográficos de los participantes, con el objetivo de contextualizar el perfil de la muestra en términos de edad, género, ocupaciones, estado civil, entre otros factores relevantes. Esta información permitió establecer una caracterización inicial de las personas involucradas en la investigación. De esta manera, se detalla la aplicación de dos instrumentos psicométricos: la Escala de Ansiedad de Beck, utilizada para medir los niveles de ansiedad en la población estudiada, y la Escala de Estrés Académico SISCO, que permitió identificar las fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés percibido en el contexto educativo. Ambos instrumentos fueron aplicados de manera estandarizada y los datos obtenidos sirvieron de base para el análisis cuantitativo que se presenta en los capítulos

siguientes.

CAPÍTULO I.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO: ESTRÉS Y ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOSOCIAL

El objetivo de este primer capítulo es describir los factores de riesgos psicosociales que se presentan en el entorno de las y los estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud, centrados en niveles altos de estrés y ansiedad. Dentro de este capítulo se desarrollaron algunos conceptos como los factores de riesgo psicosocial, el estrés y la ansiedad en el contexto escolar, así como su relación con la deserción escolar mediante un análisis profundo de la información que proporciona el Diario Oficial de la Federación del año 2013, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, por sus siglas en inglés) del año 2013 y otras fuentes, con la finalidad de comprender mejor la complejidad de estos fenómenos y el impacto que tienen en el éxito académico y la permanencia del alumnado en su trayectoria universitaria.

Para iniciar, se desarrolló una breve explicación de lo que significa un enfoque *psicosocial*, para revisar estos temas. Descomponer y definir esta palabra resulta ser una de las bases que permite a las y los lectores comprender la perspectiva de la presente investigación; es por esta razón que se abordarán algunas autoras y autores que han aportado obras a la psicología social, a su vez, que han explorado a profundidad el término psicosocial, tales como Erik Erikson y Urie Bronfenbrenner.

El capítulo continúa examinando los factores de riesgo psicosociales que son determinantes clave en la salud mental y emocional de quienes estudian. Entre esta indagación se incluyen la Norma Oficial Mexicana 035 (DOF, 2013), que establece

los lineamientos para la identificación, análisis y prevención de factores de riesgo psicosocial en el trabajo, así como las investigaciones realizadas por otros autores y autoras que han contribuido la comprensión de este tema. Dentro de estos factores se encuentran la ansiedad y el estrés, experiencias comunes que afectan a la comunidad estudiantil en su vida; en esta sección se **profundiza** más a detalle estos conceptos y su influencia en el bienestar de las y los universitarios.

En último término, se exploró el tema del bienestar psicológico en estudiantes y su salud mental, puesto que son aspectos muy relevantes en la vida y el desarrollo tanto académico como personal de la comunidad universitaria. De esta manera, al finalizar este apartado se **señaló** la relación entre el bienestar mental con el estrés y la ansiedad, examinando factores que pueden beneficiar o dificultar tanto el equilibrio emocional como la salud integral.

1.1. Perspectiva psicosocial

Al ser esta una investigación con un enfoque psicosocial, resulta ser necesario descomponer este término para que se pueda analizar. Se puede apreciar que la palabra está compuesta por el concepto “psico” y el “social”; en este sentido, se infiere que se hace referencia a los factores tanto internos como externos, así que se revisó a profundidad el tema a través de una puntual exploración de algunos autores que han hecho aportes desde la psicología social al desarrollo humano dentro de una perspectiva psicosocial.

En principio, los factores psicosociales intervienen en el desarrollo del ser humano; como indica Madariaga y Goñi (2009) en la Revista de Psicodidáctica, el conocimiento es construido a través de las interacciones socioafectivas y de las

interpretaciones cognitivas elaboradas en la mente. Es decir, las experiencias sociales permiten a las personas contextualizar los significados de los acontecimientos percibidos y procesados mentalmente, puesto que todas las actividades de los individuos tienen una dimensión social y otra cognitiva, las cuales se interrelacionan para dar lugar al aprendizaje y al desarrollo.

Por otra parte, el psicólogo social Erikson (1993) fue de los investigadores más importantes acerca del desarrollo psicosocial, su obra "Infancia y sociedad" expone su intriga acerca de los factores que intervienen y pueden determinar la aparición de trastornos o enfermedades mentales. Es así como a lo largo de su libro, Erikson describe las crisis por las que atraviesa el ser humano durante cada una de sus etapas, desde su infancia hasta la senectud; la resolución a dichos conflictos es lo que constituye el desarrollo para poder alcanzar un sentido de pertenencia y de bienestar en el individuo.

Para ejemplificar el aporte de este psicólogo del desarrollo social, en la obra se relatan las crisis atravesadas, como se ha mencionado previamente; una de ellas se vive durante la adultez temprana en la que las personas deben de resolver la crisis de intimidad *versus* aislamiento, sincronizando este periodo con el de la vida universitaria de cada estudiante. Durante esta etapa, las y los adultos recién atraviesan su conflicto de identidad y dispuestos a compartirla con la de otros, preparándose para la intimidad, la afiliación y el compromiso. Sin embargo, puede suceder que experiencias previas de fracasos en relaciones pasadas, hagan que la persona tenga temor a vincularse afectivamente con otras, llevándola a sentimientos de soledad y generando la contraparte de la intimidad: el aislamiento.

Alguien que logra sobrellevar esta etapa de manera saludable, establecerá

relaciones íntimas y comprometidas, lo que le brindará un sentido de pertenencia y bienestar psicológico durante la adultez. En resumen, se puede apreciar que el enfoque psicosocial de Erikson, destaca la interacción de factores psicológicos y sociales en el desarrollo humano, acentuando de esta manera lo transcendental que es la resolución de las crisis psicosociales durante las etapas vitales, ya que consolida una identidad coherente y un bienestar emocional, siendo una de estas crisis la que se experimenta con la transición a un nivel académico superior.

Existe otro autor cuya obra enfatiza la esfera social en el ser humano; Urie Bronfenbrenner, también fue un psicólogo que desarrolló sus ideas bajo el enfoque psicosocial. La teoría principal de Bronfenbrenner (1987) se encuentra depositada en su libro *La ecología del desarrollo humano: experimentos por naturaleza y diseño*, en esta obra se destaca lo relevante que es un entorno tanto social como ambiental, puesto que influyen en el desarrollo humano, idea desenvuelta y explicada en su teoría ecologista en la que sostiene que el desarrollo de una persona no se podría entender examinando los factores individuales o considerándola como una 'tabula rasa', si no que habrá de considerarse inmersa en múltiples niveles de influencia.

Es así que estos niveles inician con el contexto más cercano, denominado microsistema, el cual está constituido básicamente por la familia y escuela. Se define como una configuración de patrones de actividades, roles y relaciones personales que un individuo vive dentro de un entorno específico con determinadas características (Bronfenbrenner, 1987); el autor refiere al entorno como un lugar en donde la interacción de la persona se da directamente en: hogar, estancia escolar, etcétera. De esta manera, se puede ubicar a la escuela dentro de este sistema,

verificando una vez más que este ambiente influye en el desarrollo, necesitando, según Bronfenbrenner, una acomodación mutua de forma bidireccional, es decir, un proceso de adaptación.

El desarrollo no es exclusivo de este microsistema del entorno inmediato del sujeto, sino que se va extendido para anexar interacciones entre otros sistemas e influencias externas que surgen de ambientes más amplios y abstractos. Bronfenbrenner explica la transición ecológica causada por un cambio de rol de entorno, o de ambos en la posición del individuo dentro de un ambiente ecológico; dicha transformación genera como consecuencia, procesos de desarrollo. Puede relacionarse entonces esta transición ecológica como un cambio de nivel escolar, asimismo, en la perspectiva ya revisada de Erikson, constituye una crisis y oportunidad de resolver un conflicto en esta etapa, dando lugar a un hito del crecimiento personal.

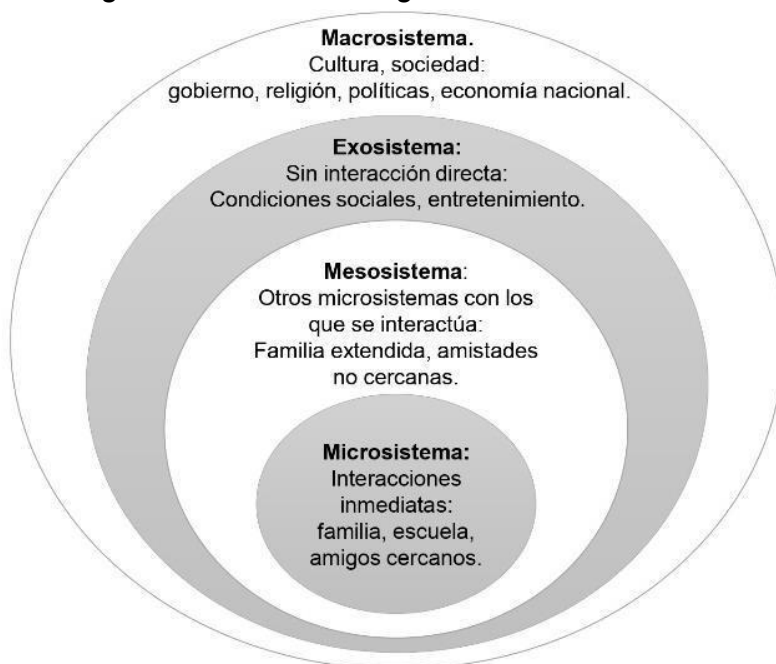
En este sentido, los factores psicosociales de riesgo pueden influir en diferentes niveles dentro de los cuatro sistemas enunciados por Bronfenbrenner: microsistema, mesosistema, ecosistema y macrosistema; la transición de un entorno a otro supone un proceso de constante adaptación en cada uno. En la Figura 1 se ilustra la conjugación de los sistemas de la teoría ecológica; asimismo, se podrá apreciar cada uno de los ambientes en los que se encuentra inmerso el individuo.

Recogiendo lo más importante de lo revisado acerca de la perspectiva psicosocial, se puede observar que es un tema que ha sido explorado desde la psicología social, por lo que brinda un marco argumental cuando se da la influencia que tienen la cultura, las interacciones sociales y las creencias individuales sobre la

percepción y respuesta de la comunidad escolar ante una situación que represente un riesgo para su bienestar.

Asimismo, se ha resaltado la importancia de los procesos psicológicos, emocionales y conductuales en la evaluación de dichos factores, de igual manera, se resalta la identidad social que tiene cualquier persona sobre las decisiones que toma para su trayectoria de vida. De esta manera se ha puesto en manifiesto lo que significa hablar de determinado tema bajo un enfoque psicosocial para dar lugar al siguiente tema, siendo éste, los factores de riesgo.

Figura 1. Teoría ecológica de Bronfenbrenner



Fuente: Elaboración propia a partir de Bronfenbrenner (1987).

1.2. Factores de riesgo psicosociales

Los factores de riesgo psicosociales constituyen un término amplio y es utilizado principalmente en ámbitos laborales, empero, la presente investigación se inclina hacia la esfera educativa, así que este concepto será abordado dentro de esta área,

refiriéndose entonces a todas las condiciones que se presentan en ambientes escolares o académicos, de manera que pueden afectar en la conducta de las y los estudiantes de manera negativa.

Entre estas condiciones consideradas para los factores psicosociales de riesgo en el ámbito académico, y siguiendo un artículo de Godínez, Reyes, García & Antúñez (2016), se encuentran la desmotivación, el contenido complicado para el estudiante, la escasez de recursos económicos, el cansancio mental, las manifestaciones de ansiedad y los altos niveles de estrés derivados de todo esto en conjunto. Dentro de este marco se aprecia que dichos factores abarcan muchas variables que pueden afectar en el bienestar emocional, así como en la salud mental del estudiantado; entonces, como consecuencia, pueden influir de manera importante en la capacidad para aprender, crecer y prosperar en su entorno escolar y personal.

De esta manera se puede apreciar que, el conjunto de todos estos elementos, inciden en decisiones que pudieran afectar en el proyecto de vida de cualquier persona o de cualquier estudiante tales como el rezago, la reprobación, la deserción escolar o conductas dañinas para la salud, dentro de éstas se puede encontrar algunas como por ejemplo el consumo de drogas y/o los malos hábitos de salud y alimentación; dichas consecuencias se verán desarrolladas en la presente investigación.

1.2.1. Norma Oficial Mexicana 035

Primeramente, uno de los acercamientos que se pueden realizar al concepto de factores de riesgo psicosociales es por medio de la Norma Oficial Mexicana (NOM) 035; en su guía informática NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial

en el trabajo-identificación, análisis y prevención, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 23 de octubre del año 2018, se puede encontrar información respecto a estos factores así como las obligaciones que tienen las y los trabajadores y sus respectivos patrones para atenderlos y promover un clima laboral favorable en pro de la salud de todas las personas involucradas en este ámbito.

Cabe mencionar que con este documento queda cubierto el tema de los FDRP bajo un enfoque legal, es decir, que el Gobierno de México ha reconocido la existencia de dichos factores y ha elaborado un documento en donde se encuentran las medidas para abordar y medir con instrumentos pertinentes los parámetros que suponen un riesgo para la integridad de una persona. Asimismo, es importante insistir que es meramente informativo para delimitar el término clave en este apartado, siendo estos definidos como:

“Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado” (DOF, 2018, p. 3).

Lo anterior se podría adaptar para hacer referencia al tema central de la investigación, la cual se desarrolla en torno a un contexto académico a nivel universitario, por lo que se modificaron las últimas líneas referenciadas al ámbito laboral; de esta manera se obtiene una definición basada en la NOM 035 para los FDRP refiriéndose a aquellos que tienen el potencial de desencadenar alteraciones en el estado de ansiedad, perturbaciones no orgánicas en el ciclo sueño-vigilia, así como estrés y desafíos en la adaptación. Estos factores se originan en la naturaleza de las responsabilidades académicas, la modalidad de educación y la exposición a

situaciones traumáticas o actos de violencia escolar.

Cabe mencionar que una Norma Oficial Mexicana consiste en una serie de regulaciones técnicas establecida por diferentes instituciones o dependencias del gobierno de México, esto con la finalidad de regular y asegurar la calidad de productos, procesos y servicios en varios sectores como salud, seguridad, educación, medio ambiente entre otras. Es así que, al ser todas estas normas propuestas y declaradas por el gobierno, queda estipulado de manera oficial que existe una obligación de prevenir y atender a los FDRP; el no cumplir con una NOM puede conllevar consecuencias legales o financieras para las y los responsables.

1.2.2. Otros autores y autoras que abordan los FDRP

Derivado de otras investigaciones se han encontrado diversos autores y autoras que han indagado en el tema de los FDRP; entre estos documentos existe un libro traducido del inglés, llamado *El manual del trabajo y de la salud psicológica*; en donde Cox & Griffiths (1996) mencionan que los FDRP se refieren a todos esos elementos tanto del diseño como organización en el 'trabajo', junto con sus contextos sociales y organizativos que pueden provocar daños físicos y/o psicológicos. Para fines de la presente investigación, se podría sustituir el término trabajo por el de 'centros educativos', para adecuar este concepto y de esta manera convertirlo en un tema pertinente al objetivo de la tesis.

Como se puede apreciar, este abordaje aún se realiza desde una perspectiva laboral, por lo que es importante destacar que las investigaciones realizadas acerca de dichos riesgos, bajo un enfoque académico, son relativamente recientes. Por otro lado, en un artículo titulado "Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero",

estos factores se conceptualizan como:

“el conjunto de condiciones que se presentan en los ambientes de aprendizaje, las cuales están relacionadas con los contenidos, las estrategias didácticas y pedagógicas, las actitudes y las relaciones afectivas entre docentes y discentes, que pueden favorecer o entorpecer la adquisición de conocimientos dentro y fuera de las aulas” (Godínez, Reyes, García & Antúnez, 2016, p. 1).

En tal sentido, el concepto de FDRP aquí se enfoca en el aula, brindando un acercamiento al tema; es así que se comprende una complejidad de factores que inciden en el aprendizaje y en la conducta de las y los universitarios, por lo que se vuelve un poco complicado abordar a todos y cada uno de ellos a profundidad, así que, en la presente investigación, se priorizará tanto el estrés como la ansiedad. Sin embargo, esta cita también deja en descubierto que no se habla de la prevención de la baja de rendimiento académico como consecuencia de estos factores, lo que deja una oportunidad para abordarlo, así como para crear instrumentos que permitan visibilizar estos temas y enfocarlos en el bienestar de la salud mental.

Brevemente, el concepto de los factores de riesgo psicosociales en el ámbito de la educación se refiere a todos los elementos dentro de ambientes educativos y personales que pueden afectar la posibilidad de superar dificultades académicas, emocionales o conductuales. Asimismo, es un tema que se ha explorado actualmente, existiendo pocos antecedentes para investigaciones de este rubro así como para su prevención e intervención en estudios de nivel superior y/o inferiores. Entre estos factores se puede incluir la discriminación, el acoso escolar o el estrés, éste último será el próximo tema central, por lo que a continuación se analizará la

conceptualización y su incidencia en el rendimiento escolar.

1.3. Concepto de estrés

Actualmente la palabra estrés se usa cotidianamente para referirse a una variedad de aquellas situaciones percibidas como desagradables para cualquier persona; sin embargo, resulta interesante descubrir que este término ha surgido dentro del estudio las ciencias exactas, específicamente de la Física y de las Ingenierías. En un artículo elaborado por un conjunto de autores y autoras, en el que se desarrolla el término del estrés y se exploran sus mecanismos de activación y respuesta, se menciona que, en un principio, el concepto se utilizaba para referirse a los efectos de una fuerza actuando sobre una resistencia, pero no propiamente en un ser humano (Barrio, García, Ruiz & Arce, 2006).

Mientras tanto, Quintero, Reyes, Suárez & Rodríguez (2020) realizan una revisión histórica breve de este concepto, hallando así que su etimología “*stress*” surge como opuesto a un término denominado “*strain*”, confirmando de esta manera que se referían a fuerza y resistencia, respectivamente. Posteriormente, el pionero de abordar este tema en el ámbito clínico, fue el psicólogo estadounidense Selye (1973) en su obra titulada originalmente *The Stress of Life*, en la que describía al estrés como una respuesta del cuerpo sin especificación hacia cualquier instancia que se ejecute sobre él.

Asimismo, Selye asegura que el estrés causa cierto tipo de cambios en la estructura del cuerpo tanto en nivel químico como en el físico, los cuales son una señal de que existe un daño en el organismo; por otra parte, también se puede manifestar con respuestas adaptativas y dando como resultado el síndrome de

estrés. El Síndrome General de Adaptación (GAS, por sus siglas en inglés) ocurre en tres etapas: la primera es llamada la reacción de alarma, seguida por el estado de resistencia y finaliza con el estado exhaustivo o de fatiga.

En el contexto estudiantil, la teoría del GAS de Selye (1973) resulta particularmente relevante. Dicha teoría postula que el organismo genera reacciones fisiológicas específicas ante los diversos cambios y estímulos percibidos como amenazantes. Bajo este marco, el ambiente académico se erige como un desencadenante primordial del GAS, dado que la población universitaria se enfrenta a una constelación de demandas académicas, sociales y personales que actúan como estresores crónicos.

Aunado a lo anterior, las y los universitarios constantemente se sentirían presionados por rendir bien en sus exámenes o sus trabajos y mantener un buen rendimiento académico, lo cual contribuye de manera importante al desarrollo del síndrome de estrés en su día a día. Esto podría llevar a una serie de respuestas adaptativas que pueden seguir el patrón de las etapas descritas por Selye en 1973: desde la reacción inicial de alarma hasta la fatiga crónica, si el estrés no es gestionado de la manera adecuada.

1.3.1. DSM-V

En el 2013, la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) publicó la 5ª Edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, por sus siglas en inglés), el cual es una herramienta crucial utilizada por profesionales de la salud mental para identificar, diagnosticar y clasificar una amplia gama de trastornos psicológicos. En el contexto del estrés, el DSM-V proporciona una guía para

comprender cómo este puede manifestarse como un factor contribuyente o un trastorno en sí mismo. Además, proporciona una estructura para comprender de qué manera el estrés puede contribuir a otros trastornos mentales como la depresión o los trastornos de adaptación.

Explorar el enfoque del DSM-V sobre el estrés y sus características, signos y síntomas, permite comprender mejor las manifestaciones clínicas, sus factores de riesgo y las estrategias de intervención para abordar este importante aspecto de la salud mental. Los trastornos asociados al trauma y a factores estresantes, son condiciones en las cuales la experiencia de un evento traumático o estresante se señala específicamente como un elemento diagnóstico destacado.

Es así que en la sección II del manual se hace referencia a los Trastornos relacionados con traumas y factores de estrés, dentro de los cuales se encuentra el trastorno de estrés postraumático y el de estrés agudo, en el cual se manifiesta un malestar psicológico que varía de persona a persona; sin embargo, existen criterios para identificar este desorden mental, siendo el primero que el individuo haya sido expuesto a abuso sexual, lesiones graves o a la muerte, no importa si fue de manera real o una amenaza.

Siguiendo con los criterios expuestos en el DSM-V, los síntomas de las siguientes categorías se presentan o empeoran después de tres días a dicha exposición, siendo estos de intrusión, ánimo negativo, evitación, disociación y alerta. Asimismo, la aparición de este conjunto de síntomas dura al menos un mes, causando repercusiones en la esfera social, laboral u otras más personales como la familiar. Cabe mencionar que el riesgo de desarrollar este trastorno podría aumentar con la intensificación del factor estresante y la cercanía física y/o

emocional a él. Los rigores académicos pueden funcionar como estresores significativos, aumentando la probabilidad de desarrollar el Trastorno de Estrés Agudo si algún estudiante ha sido expuesto a un evento traumático.

Por último, cabe mencionar que el DSM-V no proporciona una definición específica para el término de estrés, sin embargo, los efectos de éste pueden ser un factor importante en la manifestación y el curso de varios trastornos mentales como el trastorno de ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, la depresión, entre otros. De esta manera se manifiesta que es crucial abordar la gestión del estrés en entornos educativos para prevenir la aparición de estos desordenes y promover la salud mental de la comunidad estudiantil.

1.3.2. Estrés académico

Esta forma específica de estrés surge de las exigencias asociadas con el rendimiento académico como exámenes, trabajos, proyectos y la competencia con sus pares. A medida que los estándares académicos continúan aumentando y la competencia por el éxito se intensifica, resulta fundamental comprender las implicaciones del estrés académico en la salud mental de los estudiantes.

De acuerdo con Barraza y Acosta (2007), se define como:

“un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (p. 25).

Como se puede verificar, los autores aportan una definición precisa del estrés académico reconociendo su naturaleza adaptativa y a su vez su origen psicológico como respuesta a demandas percibidas como estresantes por parte del estudiante.

A pesar de eso, aún carecen de atención los factores de riesgo psicosociales que pueden contribuir al desarrollo del estrés académico. Si bien se menciona que el alumno evalúa estas demandas como estresantes, no se profundiza en los factores externos e internos que influyen en esta percepción. Los FDRP, como la presión académica excesiva o la falta de apoyo económico, pueden jugar un papel crucial en la aparición del estrés académico.

Una crítica adicional es que carece de una discusión sobre las consecuencias a largo plazo del estrés académico tales como el agotamiento emocional, la ansiedad, la depresión y el deterioro del rendimiento académico. Integrar estos elementos en la investigación podría significar una comprensión más completa del fenómeno del estrés académico, resaltando así la importancia de abordar tanto los desafíos individuales como los contextuales en la promoción del bienestar estudiantil.

1.4. Concepto de ansiedad

Por lo que se refiere al uso y término de ansiedad, existen diferentes investigaciones que abarcan este desajuste conductual y psicofisiológico, no obstante, hay una en particular realizada por Virues (2005) titulada “Ansiedad estudio”, en la que se ha logrado rescatar y presentar de manera precisa lo que significa el concepto de ansiedad y su incidencia en distintas esferas del desarrollo humano como la laboral, la familiar o la social; siendo esta primera el enfoque por el que la investigadora ha optado desenvolver su artículo. Sin embargo, abarca de forma completa los rubros de este factor de riesgo, presentando los enfoques teóricos, la etimología, la clasificación, entre otro contenido de suma importancia en el tema.

Antes de examinar lo que significa ansiedad *per se*, siguiendo a Virues (2005), se revisará de forma breve el origen de la palabra, teniendo sus raíces en la lengua latina del vocablo *anxietas*, derivándose del verbo “ango” referido a apretar o ahogar, lo que da sentido a que alguien tenga la sensación de estar afligida, inquieta, o inclusive atemorizada. Esto engloba algunas características presentes en quienes manifiestan este malestar psicológico.

Cabe mencionar que es importante hacer la diferencia entre la ansiedad normal y la patológica, para lo cual se ha consultado una entrada en la página de Psicología General Sanitaria realizada por la psicoterapeuta española Leticia Palomeque, quien menciona que una ansiedad normal impulsa a un mejor funcionamiento en distintas tareas cotidianas, puesto que dispone a la persona a tomar acción productiva para cumplir determinados objetivos; por otra parte, la patológica dificulta en gran medida o incluso impide que se tengan respuestas favorables o deseadas (Palomeque, 2020).

En lo que concierne a los enfoques teóricos que han traído a la discusión el tema de la ansiedad, se hallan distintas teorías que han manifestado su perspectiva acerca de este asunto. Es así que se ha planteado el enfoque de la neurobiología de la ansiedad o de la actividad del sistema nervioso; Cedillo (2017) expone este postulado que ha sido ampliamente reconocido por distintas especialidades pertenecientes a la salud mental, puesto a que esta ciencia ha traído estudios y evidencias acerca del funcionamiento de las regiones cerebrales implicadas en la respuesta emocional y física ante las amenazas que se pueden presentar, de la misma manera ha revisado diferentes estructuras neuroanatómicas que gestionan emociones como la angustia o el miedo.

1.4.1. DSM-V

Precisamente, se ha revisado el DSM-V para expandir la información del estrés, asimismo, se revisará dicho manual para abordar la ansiedad. De esta forma el DSM-V (APA, 2013) introduce el capítulo “Trastornos de ansiedad” explicando que se caracterizan por compartir atributos de miedo y ansiedad excesivos junto con alteraciones en la conducta. Mientras que el miedo responde a una amenaza inminente, real o imaginaria, la ansiedad se presenta como una respuesta anticipatoria a una amenaza futura.

De igual manera, el DSM-V expone que los trastornos de ansiedad se distinguen entre sí por el tipo de objetos o situaciones que generan miedo, ansiedad o comportamientos de evitación, así como por las cogniciones asociadas. A pesar de su alta comorbilidad, pueden diferenciarse mediante un análisis detallado de los objetos temidos o evitados y el contenido cognitivo subyacente. Se distinguen de la ansiedad o el miedo normales del desarrollo por su excesividad o persistencia más allá de los períodos de desarrollo apropiados, y de la ansiedad transitoria por su persistencia, generalmente de seis meses o más.

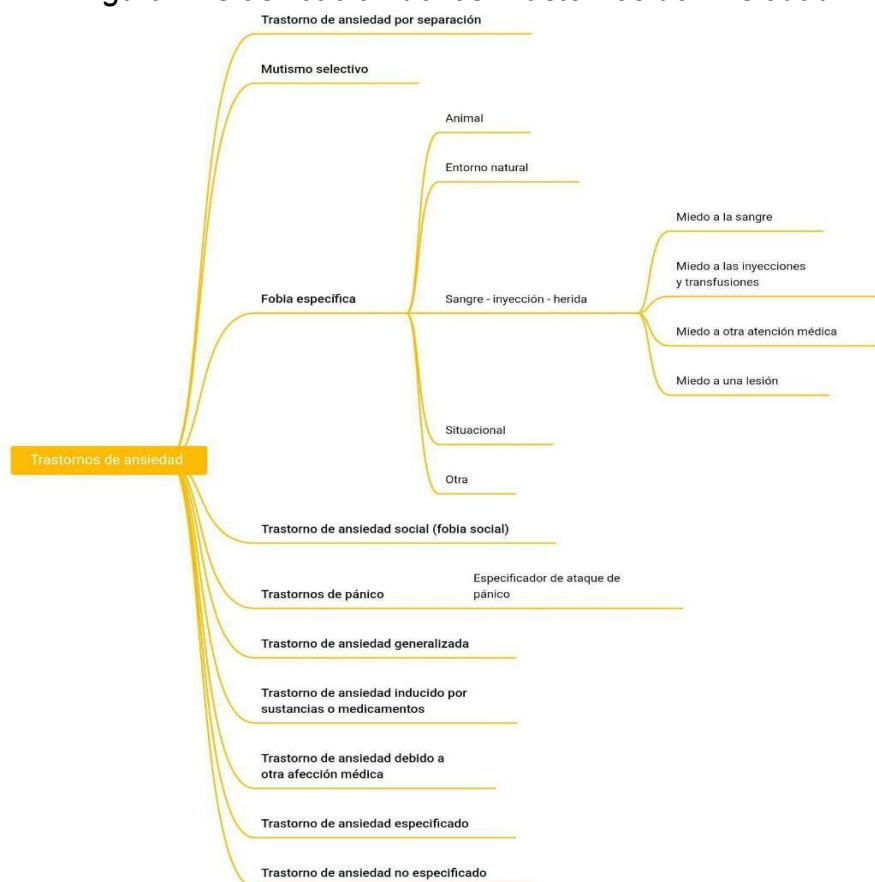
En pocas palabras, los trastornos de ansiedad se caracterizan por miedo y ansiedad excesivos, junto con cambios conductuales. Se diferencia el miedo (respuesta a una amenaza inminente) de la ansiedad (respuesta anticipatoria a una amenaza futura), aunque se pueden solapar. Si bien se describen las diferencias en las respuestas fisiológicas y conductuales asociadas con el miedo y la ansiedad, también se señalan las crisis de pánico y se destaca la importancia de la sobrestimación del peligro en los trastornos de ansiedad. A su vez, se menciona que estos trastornos se diferencian de la ansiedad normal y transitoria, y se

observan con mayor frecuencia en mujeres. Se enfatiza la importancia de considerar factores culturales en la evaluación de la ansiedad con la ilustración de la clasificación del DSM-V (la Figura 2).

Los trastornos de ansiedad son una preocupación actual y creciente en la población estudiantil universitaria, ya que pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y académico. A pesar de que el DSM-V proporciona criterios diagnósticos para los trastornos de ansiedad, su enfoque principal está en los síntomas individuales, sin abordar completamente los factores psicosociales y ambientales que pueden contribuir a la ansiedad en estudiantes de nivel superior.

Por consiguiente, resulta imperativo trascender la perspectiva estrictamente clínica para incorporar un enfoque integrador que examine las demandas específicas del entorno universitario. En este contexto, factores de riesgo psicosocial como la sobrecarga académica, la constante presión por mantener un alto rendimiento, la incertidumbre sobre el futuro profesional y las posibles dinámicas de aislamiento social, interactúan de forma directa exacerbando la vulnerabilidad y la respuesta ansiosa de las y los jóvenes.

Figura 2. Clasificación de los Trastornos de Ansiedad.



Fuente: elaboración propia a partir de Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (2013).

Aunado a lo previamente mencionado, cabe sumar que tanto la ansiedad como su comprensión y abordaje requieren una consideración cuidadosa de los factores psicosociales de riesgo, así como un enfoque en la persona y en su comunidad. Por lo tanto, abordar eficazmente los trastornos de ansiedad en este grupo demográfico requiere un enfoque más amplio que considere tanto los aspectos individuales como los ambientales y que promueva estrategias de prevención y apoyo integral dentro de los entornos universitarios.

1.5. Deserción escolar

La deserción escolar es un fenómeno complejo que afecta la población escolar de

todos los niveles y que puede ser influenciada por una variedad de elementos. Entre estos factores, el estrés y la ansiedad desempeñan un papel significativo en la toma de decisiones de los estudiantes con respecto a su permanencia en el sistema educativo. Dentro del ámbito educativo, este concepto es referido para *“aquellos alumnos que abandonan sus estudios por diferentes causas; entendiéndose por estudios a toda educación que se encuentra dentro del sistema educativo impuesto por el gobierno que rija en aquel Estado (primaria, secundaria, universidad, etc.)”* (Corzo, 2017).

Dentro de este marco se observa que la definición aportada por Corzo, pasa por alto formas alternativas de educación y desarrollo que pueden no estar dentro del marco tradicional del sistema educativo gubernamental como la educación en el hogar o programas de educación no formales. Ahora bien, la deserción escolar no es simplemente una cuestión de dejar los estudios, sino que está determinada por una variedad de factores complejos que pueden incluir problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés. Estos problemas pueden surgir debido a los factores psicosociales que se han mencionado a lo largo del capítulo.

1.6. Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes

En lo que concierne al tema de la salud, el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) realiza constantemente entradas en su página web y actualiza la información que comparte, de esta manera, ha conceptualizado a la salud mental como un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el cual la persona tiene la capacidad de afrontar y manejar los desafíos habituales de la vida, funcionar de manera productiva y contribuir positivamente a su entorno social.

Esta definición resalta la importancia de la capacidad de adaptación, el funcionamiento efectivo y la participación activa en la comunidad como aspectos fundamentales de la salud mental (NIMH, 2021).

La salud mental va más allá de la mera ausencia de enfermedades mentales; es un componente esencial para el bienestar general y la calidad de vida. El autocuidado desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la salud mental y puede brindar apoyo tanto para el tratamiento como para la recuperación en caso de enfermedades mentales; es importante señalar que el NIMH cuenta con una vasta cantidad de artículos acerca de la salud mental conjugada con otras variables, entre ellas, los factores de riesgo psicosocial.

1.6.1. Bienestar psicológico

En relación al concepto de bienestar psicológico en estudiantes, se ha encontrado que consiste en un tema de interés en disciplinas vinculadas con la salud incluyendo la psicología, la salud pública, la psiquiatría, la sociología, entre otras. Desde un punto de vista individualista, Diaz et. al. definen el bienestar psicológico como *“el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo”* (Diaz, Rodriguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, & Van Dierendonck, 2006, p. 7).

Entonces, lo definido supone la importancia de aspectos como la autorrealización y la funcionalidad de cada persona, por lo que se pasa por alto otros determinantes del bienestar psicológico. Esta perspectiva individualista del bienestar, si bien es valiosa, deja ver que es cuestionable la medida en que este enfoque pueda aplicarse a contextos diversos, donde las condiciones socioeconómicas y culturales varían considerablemente debido a su limitado

alcance para abordar las complejidades contextuales que influyen en el bienestar humano.

Por lo tanto, mientras que esta definición proporciona una base sólida para entender el bienestar desde una perspectiva individual, es crucial complementarla con un análisis más amplio que considere también los factores ambientales y estructurales que influyen en el bienestar de las personas. Por ejemplo, el acceso a servicios de salud, educación de calidad, oportunidades de empleo y seguridad alimentaria, son elementos ambientales que pueden tener un impacto significativo en el bienestar individual y colectivo.

Además, los factores estructurales como las políticas gubernamentales, las normas sociales y las inequidades económicas, también desempeñan un papel fundamental en la determinación del bienestar de las personas. Recogiendo los puntos más importantes redactados, se concluye que, para comprender plenamente el bienestar humano, es esencial considerar tanto los aspectos individuales como los contextuales, reconociendo la interacción dinámica entre ellos.

1.6.2. Norma Oficial Mexicana 009

Por otra parte, existe la Norma Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar, publicada en el Diario Oficial de la Federación (2013), la cual se encarga de establecer los criterios en beneficio de la salud y prevención de enfermedades de la población estudiantil del nivel básico en el Sistema Educativo Nacional. Se enfoca en garantizar la calidad, equidad y accesibilidad de los servicios de salud mental, así como la protección de los derechos de los pacientes. La norma define los roles y responsabilidades de los diferentes actores del sistema de salud mental y establece lineamientos para la organización y funcionamiento de los

servicios de atención.

De modo que el DOF (2013) en la publicación de la NOM presenta estadísticas del año 2010, y a pesar de que los datos expuestos ya están desactualizados, para la creación del documento representa una base importante puesto que se explica cómo ascendió la población estudiantil desde niveles de educación básica, hasta los de educación media-superior y superior; la cantidad de personas que tienen entre 3 y 15 años de edad representan el grupo más relevante para recibir servicios de salud de calidad, puesto que, esta etapa, es fundamental para el desarrollo humano integral, esto por constituir una fase en donde se construye y consolida la personalidad así como los principios y valores de cada persona.

Así pues, la NOM-009-SSA2-2013 hace hincapié en considerar criterios de vulnerabilidad tales son la etnia, el género, las diversidades funcionales (o antes llamadas discapacidades), entre otros factores que hacen a la persona ser discriminada o excluida, perturbando al mismo tiempo su salud biopsicosocial durante la edad escolar. Se aborda dentro de la norma los FDRP que afectan directamente a la salud de la población estudiantil, enlistando la nutrición desbalanceada, el sedentarismo, la escasez de cultura de prevención respecto a enfermedades, la vida sexual activa sin protección, por mencionar algunos; es por eso que menciona lo siguiente:

“Son determinantes de la salud en la adolescencia, el entorno psicosocial y económico que permea y debilita material y emocionalmente al ámbito familiar. La pobreza, el desempleo y la falta de medios para la producción, determinan el aumento en la prevalencia de adicciones, violencia, lesiones,

accidentes, depresión y suicidio; este último ubicado entre las principales causas de muerte en el grupo de 15 a 19 años” (DOF, 2013, p. 3).

El campo de acción de la NOM-009-SSA2-2013 es principalmente en beneficio de la población escolar que se encuentra en planteles de educación básica, media-superior y superior adscrito al Sistema Educativo nacional; a su vez, los principales ejecutores de dicha norma es el personal del Sistema Nacional de Salud que interviene en la promoción de salud y prevención de enfermedades y, además, aunque sean de sectores públicos, sociales o privados, es obligatorio el cumplimiento de la norma. Cabe mencionar, que esta NOM al ser emitida en el Diario Oficial Federal (2013), constituye un documento gubernamental, por lo que el bienestar y la salud integral de las personas estudiantes queda cubierta en México de manera legal y obligatoria.

La normativa del documento NOM-009-SSA2-2013 se divide en 7 apéndices, los cuales cubren las obligaciones y acciones concretas que los ejecutores deberán realizar en beneficio de la comunidad estudiantil; a continuación se expondrán los primeros 4 apéndices puesto que se enfocan en el tema de la presente investigación, siendo este la salud mental y los FDRP; estos puntos enlistan diligencias encaminadas a prevenir e intervenir en pro de la salud integral de la generación estudiantil.

El primer apéndice “APÉNDICE A NORMATIVO”, aborda las normativas encaminadas a la Educación para la Salud y desarrollo de competencias referidas a iniciativas en donde se utilizan canales de comunicación educativa; este apartado se concentra en la capacitación de diversos actores en la educación (docentes, madres y padres de familias, consejos escolares, etc.) respecto a los factores de

salud escolar, para formar promotores de salud y realizar materiales y talleres educativos en donde se favorecerán hábitos saludables como la buena alimentación y la actividad física, así como el uso adecuado de servicios de salud preventivos.

En segunda instancia, está el “APÉNDICE B”, enfocado al acceso a los servicios de salud, dirigido a la población estudiantil a través de tareas, por ejemplo, facilitar el uso de la Cartilla Nacional de Salud (CNS), impulsar servicios de prevención y promoción adecuados a cada grupo de edad y sexo, realizar revisiones periódicas de la cartilla, y efectuar valoraciones clínicas para detectar problemas de salud. Además de las diligencias mencionadas, también se orientará acerca de problemas de salud comunes y la prevención de adicciones, infecciones de transmisión sexual, abuso infantil, violencia, y lo que a esta investigación se concentra principalmente, consejería acerca de la salud mental.

Enseguida se encuentra el tercer apartado, el “APÉNDICE C” englobando la CNS, en donde se mencionan las acciones específicas que se deben realizar en los servicios de salud en las consultas a escolares como parte del uso y manejo de la CNS; dentro de la lista se mencionan las siguientes estrategias que incluyen la entrega informada y revisión de la CNS, la evaluación del crecimiento y estado nutricional, la vacunación conforme al esquema, los exámenes de agudeza visual (y si es necesario derivar a especialistas), y las aplicaciones de flúor. También se incluye la orientación a madres, padres y adolescentes sobre nutrición, el cepillado dental, los signos de alarma y las conductas saludables así como la administración de suplementos como sulfato ferroso y ácido fólico para adolescentes embarazadas o con anemia.

Por último se explicará el “APÉNDICE D” ENTORNOS FAVORABLES A LA

SALUD, siendo el personal de Salud el encargado de cumplir la meta principal, la cual consiste en crear entornos favorables para la salud a través de evaluaciones y mejoramientos de las condiciones físicas y psicosociales de los planteles educativos. Este objetivo se pretende alcanzar mediante la coordinación de acciones para acondicionar espacios seguros con acceso a agua potable y ambientes libres de sustancias nocivas para la salud (tabaco, alcohol, drogas) y promover el respeto en los entornos. A su vez, se aboga por realizar adaptaciones arquitectónicas para facilitar el acceso de todas y todos, incluyendo a personas con diversidades funcionales.

El APÉNDICE D resulta ser tan relevante para la investigación, ya que todas estas normativas inciden directamente en los FDRP, además de crear espacios en donde cualquier estudiante se sienta segura o seguro y se disminuya la discriminación y la exclusión. Dentro de los apéndices restantes se tratan diversas temáticas aunadas también a la salud, así como a la seguridad de las y los alumnos, por medio de acciones que benefician la promoción de la salud y la participación social en las escuelas, además de señalar acciones que son obligatorias en caso de epidemias, pandemias, o desastres naturales, garantizando así la integridad de la comunidad estudiantil.

Al recoger lo más relevante, se infiere que esta normativa subraya la importancia de abordar aspectos como el estrés, la ansiedad, la depresión y otros factores de riesgo que afectan la salud mental y el bienestar emocional de la población escolar, determinando de esta manera que reconoce que las y los universitarios son susceptibles a experimentar los efectos de estos FDRP debido a las demandas académicas y sociales a las que están expuestos. Por lo tanto,

promueve la implementación de medidas preventivas y de intervención temprana para mitigar estos riesgos y promover la salud mental de los estudiantes.

Al recapitular se aprecia que la implementación de esta norma busca crear un ambiente educativo que favorezca el desarrollo integral del alumnado. En conclusión, la NOM-009-SSA2-2013 es un marco esencial para garantizar que las instituciones de educación superior implementen estrategias efectivas para identificar, prevenir y manejar los riesgos psicosociales, mejorando así el rendimiento académico y la calidad de vida de la población estudiantil del Sistema Educativo Nacional.

CAPÍTULO II.

CONDUCTAS DESADAPTATIVAS Y DESERCIÓN ESCOLAR

Este capítulo tiene como objetivo explicar las conductas desadaptativas que provocan la deserción escolar, sus causas y consecuencias en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Este fenómeno complejo se encuentra influenciado por una multiplicidad de factores de riesgo psicosociales, desglosados en el primer capítulo, que interactúan de manera dinámica y que, en última instancia, pueden terminar en consecuencias graves tanto para las personas que desertan en su trayectoria escolar como para la sociedad en su conjunto. Esto se logra a través del desarrollo de un marco teórico sólido para comprender las complejas interrelaciones entre el abandono escolar, el estrés, la ansiedad y las conductas desadaptativas en la comunidad universitaria.

En primer lugar, el capítulo aborda el tema de la conducta *per se*, para dar lugar al desarrollo de las conductas desadaptativas en la comunidad estudiantil universitaria. Por lo que se desarrolla una definición clara y concisa del concepto de conductas desadaptativas, enfatizando su relación con el bienestar psicológico y académico, así como los factores de riesgo que pueden detonar la aparición de dichos comportamientos. Es así que se analizan diferentes tipos de conductas desadaptativas como las conductas de evitación y procrastinación, el abuso de sustancias y el aislamiento social; asimismo, se analiza su impacto en el rendimiento académico y la persistencia en los estudios.

A continuación, se analizan las consecuencias a corto y largo plazo de la deserción escolar. Se examinarán los impactos inmediatos como las dificultades

económicas, las limitaciones en el desarrollo profesional y las repercusiones tanto en esferas personales como en las sociales. Asimismo, se explorarán las consecuencias a largo plazo que pueden incluir mayores tasas de desempleo, menor movilidad social, y un menor bienestar general; entre estas consecuencias no se puede dejar de lado el incremento de la posibilidad de la aparición de conductas de riesgo.

Se exploran los factores que contribuyen al abandono escolar en estudiantes universitarios. Se revisan tanto las variables socioeconómicas, académicas y personales, como los factores institucionales tales como el trato entre la comunidad estudiantil y el cuerpo docente, los cuales pueden incidir en la decisión de cualquier estudiante de abandonar sus estudios superiores. Esta revisión exhaustiva es importante y útil, precisamente para comprender las raíces del problema y sentar las bases para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención.

Se revisan investigaciones que han explorado la relación entre estos estados emocionales y la probabilidad de abandonar los estudios universitarios. De la misma manera, se discuten los mecanismos psicológicos subyacentes a esta relación y también se exploran las posibles intervenciones dentro de la universidad para mitigar el impacto del estrés y la ansiedad en la retención estudiantil. Así pues, este segundo capítulo busca contribuir al campo de la educación superior al proporcionar una revisión sistemática y actualizada de la literatura sobre el tema, así como al proponer un modelo conceptual que integre los factores psicosociales y contextuales que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Los hallazgos de este apartado servirán para seguir construyendo un

marco conceptual sólido destinado a sustentar el análisis de los datos de la investigación.

2.1. Concepto de conducta

Por lo que se refiere a la conducta, este concepto ha sido definido de diversas maneras a lo largo de la historia de la psicología, logrando reflejar la evolución desde de las teorías y enfoques en la rama de la psicoterapia. En este sentido, para Bandura (1982), la conducta es una interacción compleja entre factores personales, conductuales y ambientales. Dentro de los factores internos se incluyen las emociones, pensamientos y creencias de la persona; el autor enfatiza que los procesos cognitivos juegan un rol importante en que se interpreta y reacciona a las diversas situaciones que se presentan. Tal es el caso del autoconcepto, puesto que una persona que cree en su capacidad para manejar desafíos, tiene más posibilidades de actuar de forma activa frente a alguna circunstancia difícil o frustrante, como el estrés.

Del mismo modo, Bandura (1982) aborda los factores conductuales, los cuales se componen de patrones de comportamiento observables en diferentes escenarios. La teoría del aprendizaje social, cimentada por el mismo autor, refiere que estas conductas se constituyen a través de la observación e imitación de modelos sociales; por ejemplo, una persona que creció y se desenvuelve entre gente tabaquista, es más propensa a desarrollar el hábito de fumar. De esta manera explica que el aprendizaje del comportamiento no solo se limita a los reforzamientos directos, sino que, la observación de otras personas, influyen fuertemente en las acciones del individuo.

Bandura (1982) también explica los factores ambientales como aquellos que se encuentran en el entorno que se desenvuelve la persona, tal como el contexto sociocultural y contextos circunstanciales que moldean las oportunidades de movilidad social, así como las restricciones que afectan cómo y cuándo se muestran y manifiestan determinados comportamientos. A saber, un entorno educativo que promueve la colaboración y el trabajo en equipos, puede fomentar conductas cooperativas entre las y los estudiantes. Cabe mencionar que existe una interrelación dinámica y fundamental entre este trío de factores para entender la conducta revisada desde el punto de vista de Bandura, quien introduce el término de determinismo recíproco:

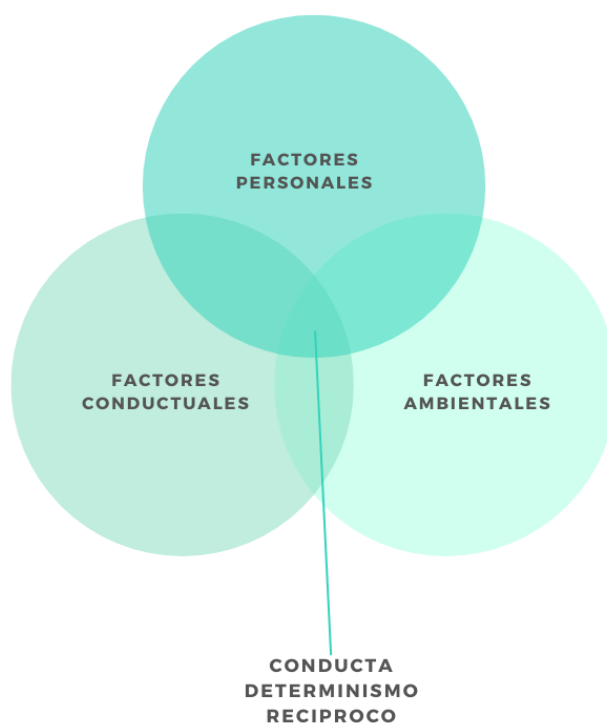
“El determinismo recíproco se refiere a la interacción dinámica y continua entre los factores personales, el comportamiento y el entorno. En esta perspectiva, el comportamiento no es solo una respuesta a las influencias ambientales, sino que también es moldeado por los procesos cognitivos internos y la retroalimentación ambiental” (Bandura, 1982, p. 15).

Dicho de otro modo, el enfoque de Albert Bandura (1982) sobre el determinismo recíproco, ofrece una visión profunda y multifacética de cómo el comportamiento humano es moldeado por la interacción entre factores personales, ambientales y conductuales. Esta interacción es clave para comprender cómo las personas se adaptan, cambian y enfrentan diferentes situaciones a lo largo de la vida. Este marco teórico resulta especialmente útil cuando se aplica a temas como los factores de riesgo psicosocial, el estrés y la ansiedad, ya que permite comprender cómo estos elementos interactúan y se retroalimentan en un ciclo continuo.

De esta forma, la perspectiva de Bandura (1982) brinda un enfoque holístico y multidimensional para comprender la forma en que las personas aprenden y

adaptan su comportamiento según el contexto en que se encuentre. En pocas palabras, se habla acerca de cómo el determinismo recíproco puede explicar la relación entre el entorno, el comportamiento y los factores personales en el desarrollo del estrés, la ansiedad y los FDRP, especialmente en otros entornos, como el educativo. En la figura 3 se presenta un esquema de la teoría de Bandura.

Figura 3. Tríada de factores según Bandura



Fuente: Elaboración propia a partir de Bandura, 1982.

Ahora bien, se puede ilustrar toda esta teoría de Bandura (1982) por medio de un ejemplo aterrizado en el tema de la investigación. Una estudiante, verbigracia, experimenta dificultades académicas desde que empezó a cursar su carrera

universitaria derivado de una mala orientación vocacional. Esta experiencia negativa (factor ambiental) puede llevarla a tener creencias sobre sus capacidades como alumna, llegando a pensar que será una fracasada si no aprueba sus exámenes y dañando de esta manera su autoconcepto (factor personal).

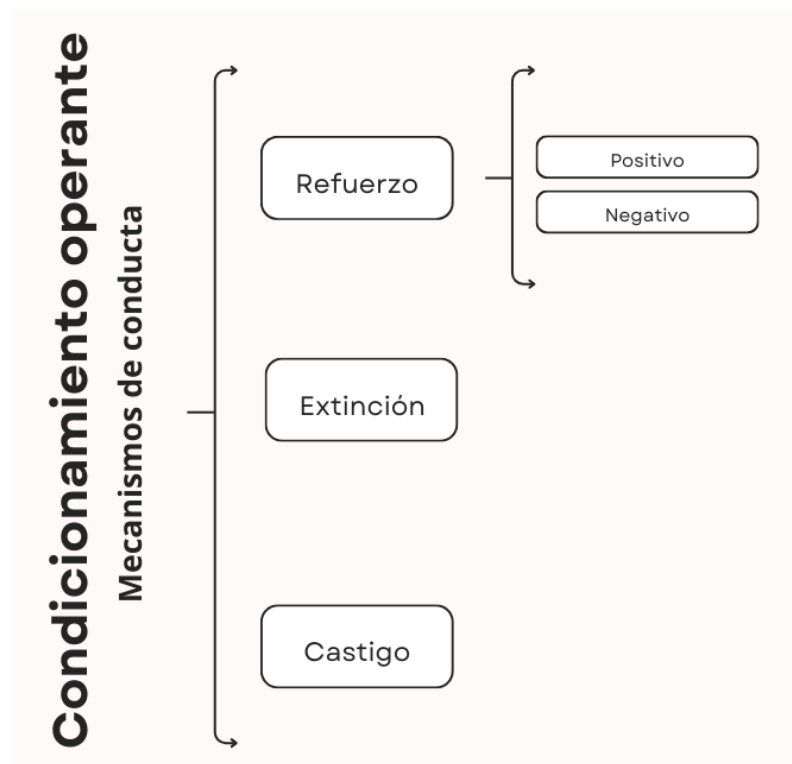
A su vez, estas creencias perjudiciales pueden llegar a generarle frustración y eventualmente ansiedad (también factores personales), aspectos que podrían llevarla a evitar situaciones académicas desafiantes o estresantes (factor conductual). Esta evitación crea un círculo vicioso al reforzar las creencias negativas iniciales. En este caso, la interrelación entre este trío de factores ha llevado a la estudiante a desarrollar conductas desadaptativas como la evitación, su bajo rendimiento, entre otras relacionadas con el estrés y la ansiedad. Así pues, las conductas desarrolladas pueden tener un impacto negativo en su bienestar psicológico, emocional y social, así como en su futuro académico y profesional.

Por su parte, Skinner (1974), en su obra sobre el conductismo, concibe a la conducta como el conjunto de respuestas observables de un organismo ante estímulos del medio; esta descripción refleja un enfoque empírico y objetivo sobre el estudio de la conducta, de esta manera, el autor sostiene que a diferencia de Bandura, una conducta no debe ser analizada a partir de los procesos subjetivos e internos, sino que se debe de entender a través de las respuestas observables y medibles que una persona manifiesta ante la diversidad de los estímulos ambientales.

Así pues, Skinner (1974) argumenta que la conducta es el resultado de un proceso que denomina como condicionamiento operante. Es así que, a través de dicho proceso, las respuestas conductuales son manifestadas por el individuo y

luego reforzadas o castigadas de acuerdo a sus consecuencias. La conducta que se refuerza o premia tiende a repetirse, mientras que la que se castiga tiende a disminuir. Como se puede observar, esta idea se distancia de explicaciones más introspectivas acerca del comportamiento humano, enfocándose en la relación de estímulos y respuestas observables. Así pues, para Skinner, el comportamiento puede ser controlado y modificado a través de la manipulación de estímulos ambientales y las consecuencias asociadas a las respuestas observables, tal como se muestra en la Figura 4.

Figura 4. Condicionamiento operante.



Fuente: Elaboración propia a partir de Skinner, 1974.

Ahora bien, se puede ejemplificar la teoría conductista de Skinner (1974) en el caso de una estudiante que empieza a procrastinar en sus deberes académicos porque descubre que, si las pospone, evita la frustración asociada a la tarea. Dicha

estudiante cursa la clase en la que no recibe reconocimiento o refuerzos positivos de parte de su docente, por lo que se encuentra menos motivada a completar sus tareas a tiempo. Lo mencionado ofrece una perspectiva desde la teoría conductista y sirve para comprender que algunos patrones de comportamiento se desarrollan y mantienen, en este caso, el de la procrastinación; en pocas palabras, el comportamiento humano está fuertemente influenciado por refuerzos y castigos que recibe en su entorno.

Cuando este ejemplo de comportamiento es relacionado con FDRP tales como la ansiedad y la depresión, la perspectiva de Skinner (1974) puede ayudar a entender cómo es que la procrastinación puede contribuir a estos estados emocionales. Procrastinar puede generar un ciclo de culpa puesto que el retraso en la realización de los deberes académicos puede llevar a acumular varias tareas y con ello una sensación de incapacidad para manejar el tiempo y el trabajo. La aparición de dicho estrés puede ser un factor que contribuya a la aparición de síntomas de ansiedad y/o de depresión.

Del mismo modo, Skinner (1974) argumenta que modificar el entorno y los refuerzos útiles puede cambiar el comportamiento, por lo tanto, al brindarle a los universitarios entornos más positivos, con refuerzos (recompensas) y reconocimientos por su esfuerzo, podría no solo mejorar su motivación y rendimiento académico, sino también mitigar algunos de los efectos negativos para su bienestar psicológico. En este sentido, una intervención adecuada podría incluir estrategias para mejorar la retroalimentación y el soporte emocional de la comunidad estudiantil, como técnicas y/o herramientas para ayudar a los estudiantes a manejar su malestar emocional.

La conducta, desde la perspectiva cognitiva de Piaget (1972) en su obra “Psicología y epistemología”, enfatiza que ésta es directamente influenciada por los procesos mentales internos del individuo, principalmente los esquemas conformados por asimilaciones y acomodaciones. Para el autor, un esquema representa la unidad básica de conocimiento, siendo así una estructura mental que organiza la información recibida y guía la interacción (o conducta) con el mundo externo. Por lo que se refiere al proceso de asimilación, significa incorporar información nueva a esquemas mentales ya existentes, mientras que la acomodación involucra la modificación de dichos esquemas para adaptarse a nueva información.

En resumen, la conducta es un fenómeno multifacético que involucra tanto aspectos observables como procesos mentales internos, y que se encuentra en constante interacción con el entorno. Desde la perspectiva conductista, Skinner (1974) entiende a la conducta en términos de respuestas a estímulos y refuerzos del entorno; el autor argumenta que el comportamiento es moldeado por las consecuencias que siguen a una acción. Por otro lado, la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1982), destaca la importancia de los procesos cognitivos y el papel de la autoeficacia en la conducta. Por su parte, Bandura sostiene que las personas aprenden observando a otras y que la creencia en la propia capacidad para afrontar desafíos (autoeficacia), es crucial para la motivación y el rendimiento.

En cambio, Piaget (1972) ofrece una perspectiva sobre cómo los procesos mentales internos, como la asimilación y la acomodación, influyen en la conducta. El mismo autor argumenta que el desarrollo cognitivo ocurre en etapas, y que las capacidades mentales de los estudiantes afectan su forma de manejar las

demandas académicas. En conclusión, la conducta de las y los universitarios no solo es influenciada por el entorno y las consecuencias de sus acciones, sino también por factores internos como la autoeficacia y los mecanismos cognitivos en desarrollo. Así pues, la interacción entre estos factores puede tener un profundo impacto en el bienestar psicológico de cada estudiante.

2.2. Conductas desadaptativas

Para desarrollar el tema de las conductas desadaptativas, hay publicaciones que hablan de dicho tema abarcándolo desde la infancia hasta la adultez, de la misma forma, algunas de las mismas se realizaron bajo un enfoque de la persona como estudiante. Una conducta es lo que un individuo hace o dice desde un proceso tanto interno como externo o ambiental; en palabras de Bleger (1976) *“todas las manifestaciones comprendidas en el término de conducta son acciones conducidas o guiadas por algo que está fuera de las mismas: la mente”* (p. 23).

Las personas se desarrollan en determinados ambientes sociales que influyen en sus comportamientos, siendo convenios o normas culturales o sociales implícitas los factores que guían y definen lo que es correcto, normal, adaptado para la sociedad. Dentro de las fuentes revisadas, se habla de conductas perturbadoras o disruptivas como acepción de conducta desadaptativa. García (2004) se refiere a las conductas desadaptativas como aquellas que transgreden las normativas sociales instauradas en el contexto cultural.

En el ámbito de la educación superior, el desarrollo personal y profesional del alumnado está fuertemente influenciado por los contextos sociales y culturales en los cuales se desenvuelven; dichos ambientes incluyen los académicos y sociales que juegan un papel crucial en la consolidación de comportamientos. Es

así que las normas sociales establecen determinados parámetros de lo que es percibido como apropiados dentro de la comunidad universitaria. A decir, las expectativas, de acuerdo al comportamiento ético, la participación en eventos académicos y el ambiente respetuoso de la comunidad estudiantil y sus docentes, son parte fundamental para la integración de cualquier alumna o alumno en la vida universitaria.

Siguiendo el tema, otra fuente bibliográfica adicional señala que las conductas desadaptativas están clasificadas dentro de los trastornos del comportamiento perturbador y abarcan una serie de comportamientos que desafían las normas sociales y desobedecen las indicaciones de figuras de autoridad. Como resultado principal, estos trastornos suelen provocar un malestar o una alteración persistente en la convivencia con las personas cercanas al individuo, tales como compañeros, familiares, docentes y personas ajenas (Fernández y Olmedo, 1999).

Estas conductas problemáticas pueden estar influenciados por factores de riesgo psicosociales tales como su contexto familiar que puede incluir la disciplina inconsistente, la exposición a la violencia doméstica y las dificultades en la comunicación familiar. Estos factores de riesgo pueden aumentar la vulnerabilidad de los estudiantes a desarrollar conductas desafiantes y disruptivas en el entorno universitario, así como presentar cuadros depresivos o de ansiedad.

De esta manera, las conductas desadaptativas están relacionadas con factores de riesgo psicosociales comunes en el ámbito universitario como alta carga académica, las presiones por el rendimiento y la falta de apoyo social. Dichos comportamientos, si no se abordan de manera adecuada, pueden tener consecuencias a largo plazo. En la misma vida como estudiante universitario, estos

comportamientos pueden dificultar la finalización de los estudios, afectar las relaciones interpersonales y laborales, y aumentar el riesgo de desarrollar otros problemas de salud mental.

Por otro lado, el Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra (CREENA) (2018) habla sobre dos tipos de conductas desadaptadas que se pueden presentar en un ambiente educativo, la primera se trata de conductas por exceso en donde la o el estudiante manifiesta comportamientos disruptivos (interrupciones en el transcurso de la clase). El segundo tipo de conductas desadaptadas son por déficit comportamental, con la cual se presentan limitaciones en su comunicación oral de parte del alumno o alumna. Así también, CREENA sugiere que ante la presentación de dichas conductas se analice el contexto que está en directa interacción con el comportamiento para poder determinar el estímulo específico y verificar la funcionalidad de su conducta.

Así pues, el tipo de conductas desadaptadas descritas por CREENA, en un contexto universitario, se pueden manifestar y estar fuertemente influenciadas por factores de riesgo psicosociales tales como el estrés académico o el ambiente social de la comunidad estudiantil, provocando que se manifiesten este tipo de comportamientos como expresión de su malestar. Aunado a esto, abordar estas conductas desadaptativas implica considerar tanto el ambiente escolar (como la presión académica), como los factores sociales y personales que influyen en la conducta del estudiante.

2.2.1. Conductas de evitación y procrastinación

Dentro de las conductas más comunes que se presentan frente al estrés, se encuentra el postergar los deberes, en este caso las asignaciones escolares. Si bien

hay una relación directa entre el estrés y la procrastinación, empero, las investigaciones no son aún suficientes para determinar los mecanismos subyacentes de esta relación (Sirois, 2014). Esta conducta puede verse influenciada por otros factores como lo son la autoestima, los hábitos de estudio, el apoyo en el contexto familiar del estudiante.

Steel (2007) realiza una investigación sobre la procrastinación cuya definición aparece como el retraso o postergación de tareas y decisiones a pesar de tener las intenciones de realizarlas en un plazo de tiempo adecuado. Como lo señala el autor, ya no afecta solamente en el cumplimiento de asignaciones o deberes, sino que la toma de decisiones efectiva también, por lo que constantemente la persona entra en el mismo ciclo de estrés. De este modo, Steel propone analizar dicha conducta como un fallo en la autorregulación, donde las personas, en este caso estudiantes, posponen sus quehaceres a favor de realizar actividades más agradables o con menor exigencia de esfuerzos.

Siguiendo con la investigación, Steel (2007) propone que existen factores que pueden predecir la aparición de la conducta de procrastinar, enumerando la *impulsividad*, la cual es la tendencia a elegir gratificaciones inmediatas en lugar de recompensas a largo plazo; en segundo lugar se encuentra la falta de *autocontrol*, como habilidad para regular el comportamiento de forma efectiva; y por último, se encuentra la *autoeficacia*, definida como la propia percepción de la capacidad para completar las tareas. Por ende, también existen consecuencias asociadas a procrastinar como el estrés y la ansiedad por la acumulación de tareas y presión de los plazos para completarlas, así como el deceso del desempeño académico.

Aunado a lo previsto con los factores de riesgo en la comunidad universitaria, Steel destaca cómo la procrastinación contribuye fuertemente al estrés académico, puesto que se enfrentan a diversas demandas académicas, y dicha conducta de postergar puede intensificar los niveles de estrés. Las habilidades de gestión del tiempo son cruciales en la universidad, donde la autodisciplina y la planificación son esenciales para cumplir con los requisitos académicos. La falta de estas habilidades puede llevar a una procrastinación crónica, afectando negativamente el rendimiento académico, debido a la falta de autocontrol y gestión de tiempo.

De esta manera se expone el impacto en la salud mental de los universitarios, la procrastinación está vinculada con la ansiedad y la depresión, como destaca Steel; estos problemas de salud mental pueden ser más comunes en estudiantes universitarios. El estrés crónico asociado con la procrastinación puede deteriorar la salud mental de quienes estudian. Es fundamental implementar estrategias de intervención que aborden tanto la procrastinación como los problemas de salud mental asociados para mejorar el bienestar general de la comunidad universitaria.

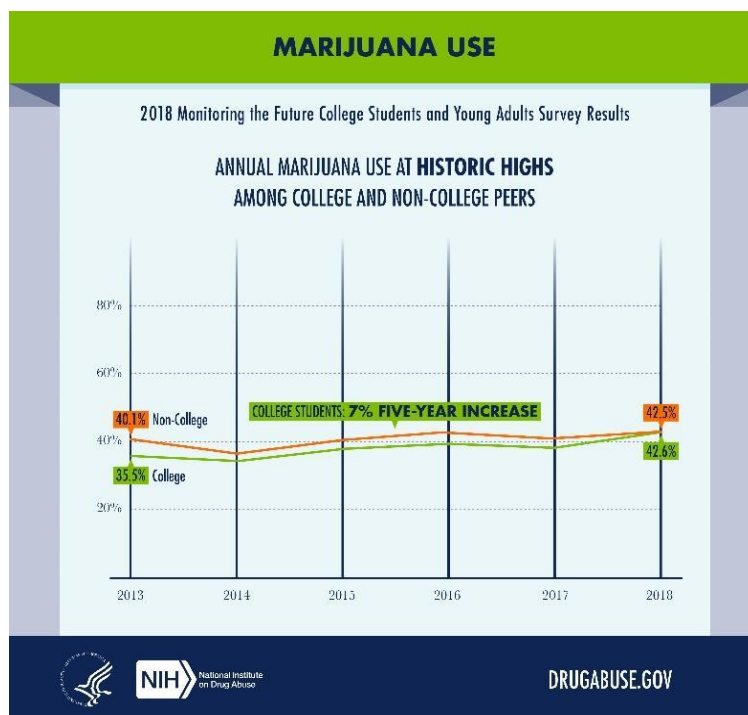
En pocas palabras, el artículo de Steel (2007) proporciona una visión detallada de la procrastinación como un fallo en la autorregulación, identificando factores clave como la impulsividad, el autocontrol y la autoeficacia. Estos factores tienen una relación significativa con los riesgos que enfrentan las y los universitarios, incluyendo el estrés académico, la falta de habilidades de gestión del tiempo, y problemas de salud mental. La procrastinación, una conducta desadaptada frente al estrés, puede intensificar estos riesgos, subrayando la necesidad de estrategias efectivas de intervención y apoyo en el entorno universitario para abordar tanto la procrastinación como sus consecuencias negativas.

2.2.2. Abuso de sustancias: alcoholismo y drogadicción

Otra de las conductas desadaptadas que se pueden presentar es el abuso de sustancias que alteran el estado de conciencia, ya sea el alcohol o las drogas. En Estados Unidos de América existe el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), una organización dedicada a la investigación, prevención e intervención en la población que padece de adicciones a cualquier droga; por lo que ha creado un proyecto llamado Monitoring The Future (MTF), el cual es un estudio a largo plazo con el objetivo de identificar los rasgos o patrones que siguen las personas drogadictas.

Entonces, el MTF recopila datos a través de encuestas aplicadas a estudiantes de cualquier nivel académico abarcando distintas áreas que afectan en el consumo de drogas tales como las actitudes ante las sustancias, los factores de riesgo, los valores y creencias, entre otros componentes, ofreciendo de esta manera estadísticas que visibilizan las principales tendencias que siguen las y los jóvenes en cuanto al uso de diferentes sustancias psicoactivas. En la búsqueda de información estadística que manifieste la conducta desadaptativa del abuso de drogas y sustancias, se encontraron diversas infografías del año 2018 que ilustran los siguientes datos:

Figura 5. Uso de marihuana



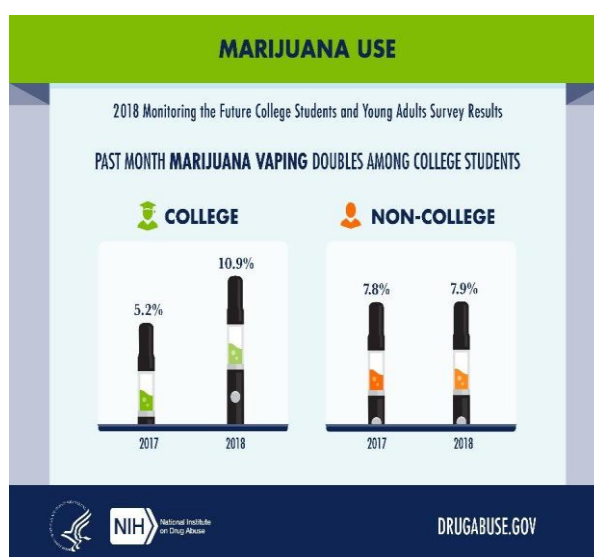
Fuente: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services¹ (2019).

Se observa en la figura anterior que, en cuanto al consumo de la mariguana o cannabis en personas de 19 a 22 años de edad, se observa que, hasta el 2018, el porcentaje de las personas universitarias que hacen uso de la mencionada droga, aumentó el 7% y, por otra parte, la población que no se encontraba matriculada solo aumentó alrededor del 2%. Sin embargo, menciona otro dato importante acerca de la frecuencia del uso de mariguana, mencionando que uno de cada diecisiete estudiantes (5.9%) ingería o fumaba la sustancia, en comparación de las personas que no asisten a la escuela, que es una de cada nueve (11.1%).

¹ Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Dicha información indica que, si bien las y los universitarios se inclinaban más al uso de la droga, la frecuencia con lo que lo hacían en el año de la estadística, era menor. No obstante, realizando un análisis en un corto plazo (Figura 6), se encuentra que el “vapeo” de la marihuana del 2017 al 2018, aumentó el doble en la población estudiantil, marcando la diferencia del 5.2% al 10.9% en dicho lapso, mientras que la población excluida pasó de 7.8% a 7.9%.

Figura 6. Vapeo de marihuana



Fuente: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services² (2021).

El hecho de que el consumo de marihuana haya aumentado un 7% entre la población universitaria en solo cinco años, es un reflejo de cómo estos factores de riesgo pueden influir en el comportamiento de la misma. Las universidades son contextos donde las presiones académicas y sociales son crecidas, y en muchos casos, el consumo de sustancias puede ser visto como una vía de escape. Las

² Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

drogas como la marihuana, ofrecen a estudiantes una forma rápida de aliviar el estrés, aunque sea temporalmente.

De la misma manera, la comparación entre los universitarios y la población que no están matriculada en ninguna institución educativa también es significativa. Aunque el porcentaje de uso es menor entre los estudiantes, la alta prevalencia en ambos grupos sugiere que el consumo de marihuana está impulsado por factores que van más allá del simple acceso o las presiones académicas. En el caso de aquellos que no asisten a la escuela, puede estar relacionado con otros factores psicosociales como la falta de oportunidades, el desempleo, o la marginalización social, lo que indica que las causas subyacentes del consumo de sustancias psicoactivas son complejas y multidimensionales.

En otro artículo realizado por Jiménez, Beamonte, Marqueta, Gallargo & Nerín (2009) para la revista “*adicciones*”, cuyo propósito era el conocer los factores que influyen en el consumo de sustancias psicoactivas en universitarias y universitarios, se obtuvieron datos que resultan de gran interés en cuanto al uso de tabaco, alcohol y cannabis. Durante la realización de la investigación en España, se encontró, a través de encuestas, que en dicho país el consumo de tabaco constituye la primera experiencia en relación a la experimentación con sustancias, siendo precedido por el alcohol; cabe mencionar que el consumo de ambas sustancias inicia a edades tempranas, siendo en ese entonces los 14 años de edad.

Ahora bien, los factores que se asocian al consumo de dichas sustancias están relacionados con varios contextos: familiar, socioeconómico, cognitivo y afectivo. Se encuentra importante que un entorno familiar y social tabaquista, influye para que una persona se incline hacia dichas conductas, así como la presión social

y las actitudes que existen en pro o en contra del tabaco. Relacionando dichos hallazgos con la teoría de Bandura (1982) acerca del aprendizaje social, se puede respaldar con teoría de que los patrones son aprendidos si hay exposiciones constantes a modelos que muestran determinados comportamientos.

De manera puntual se desea señalar que, de acuerdo con los autores, cuando las personas están expuestas a modelos de comportamiento que normalizan o refuerzan el consumo de sustancias, es más probable que adopten esas conductas. Asimismo, otro aspecto clave que se resalta es el de la presión social. En el contexto universitario, esta puede ser especialmente intensa, ya que el círculo de amistades influye considerablemente en las decisiones de las y los jóvenes. La presión para encajar y la necesidad de aceptación social son factores que pueden llevar a la población universitaria a involucrarse en conductas de riesgo, incluyendo el consumo de sustancias.

Es probable que el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias a menudo se asocia con mecanismos de afrontamiento frente al estrés y la ansiedad. En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan múltiples factores estresantes como los mencionados a lo largo del capítulo. Estos factores pueden generar altos niveles de ansiedad, y para la mayoría de quienes estudian, el consumo de sustancias puede parecer una forma rápida y accesible de aliviar estos sentimientos.

Es importante destacar que los factores cognitivos y afectivos mencionados en el artículo, también desempeñan un papel fundamental. Estos factores se refieren, por un lado, a las capacidades mentales para procesar y manejar información, tomar decisiones y resolver problemas, y por otro, a las emociones, los

sentimientos y la manera en que las personas perciben y reaccionan ante situaciones que generan malestar. Así pues, las y los estudiantes que presentan dificultades en su gestión socioemocional y presentan rasgos de ansiedad y estrés, son más propensos a buscar alivio inmediato en conductas como el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

En este sentido, la falta de habilidades para regular el estrés y la ansiedad, junto con un entorno que fomente el consumo, crea una combinación peligrosa que puede conducir al abuso de sustancias. Se encuentra de gran relevancia abordar tanto los factores de riesgo psicosociales como los emocionales para mitigar el consumo de sustancias en este grupo, promoviendo habilidades de afrontamiento saludables que permitan a los universitarios gestionar el estrés y la ansiedad sin recurrir a mecanismos nocivos como el uso de tabaco, alcohol y otras sustancias.

2.3. Aislamiento social y deterioro en las relaciones interpersonales

Con respecto al deterioro de las relaciones interpersonales, el aislamiento social juega un papel importante para ello. Se considera importante resaltar que los trabajos revisados para desarrollar el presente tema, fueron realizados en un contexto de pandemia o pospandemia. De esta manera, hay una investigación cuyo tema es la conducta por aislamiento social debido al COVID-19. Casimiro, Benites, Sánchez, Flores, & Palma (2020) consideran que la empatía, el estrés, el autocontrol y la ansiedad, son conductas más recurrentes que manifestaron las y los jóvenes por este confinamiento, lo cual ha sido motivo de muchas investigaciones.

El objetivo del artículo fue determinar la manifestación de conducta que presentaron los universitarios ante el aislamiento social obligatorio por el virus.

También se menciona que todas las personas deben ser conscientes de sus emociones en diferentes situaciones y aprender a gestionarlas para lograr bienestar en sus actividades cotidianas. Esta habilidad es un recurso valioso que permite controlar las reacciones emocionales, manejar los impulsos y superar las dificultades.

Entonces, el aislamiento social, según el estudio, ha generado una serie de respuestas emocionales y conductuales en estudiantes universitarios. Factores como el estrés y la ansiedad, mencionados en el artículo, son respuestas comunes ante la incertidumbre y el distanciamiento de las redes de apoyo, que son esenciales para el bienestar psicológico. Estas emociones, si no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en conductas desadaptativas como la evitación, la agresividad o la incapacidad para manejar los impulsos. Estas respuestas son particularmente peligrosas en el contexto académico, donde el aislamiento y la falta de interacción pueden agravar problemas como la procrastinación, la baja motivación y, en casos más graves, la depresión.

En particular, los factores de riesgo psicosocial identificados en el artículo, como el estrés y la ansiedad, se ven agravados por la falta de interacción social y la disrupción de las rutinas. La ruptura de las conexiones sociales aumenta la vulnerabilidad de las y los alumnos a conductas desadaptativas como la dependencia de mecanismos de afrontamiento negativos (consumo de sustancias, aislamiento emocional o comportamientos impulsivos). Además, la presión académica que la mayor parte de las y los universitarios experimentan al intentar adaptarse a la nueva normalidad educativa, puede intensificar la percepción de incompetencia o desesperanza, lo que agrava aún más los problemas psicológicos

y las respuestas conductuales desadaptativas.

Del mismo modo, el artículo menciona la importancia de la empatía y el autocontrol como habilidades clave para gestionar las emociones durante el confinamiento. La empatía, como una habilidad social, es fundamental para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, pero la falta de interacción social directa ha afectado la capacidad de muchos jóvenes para expresar y recibir empatía de manera efectiva. Esto puede contribuir a la deshumanización o la desconexión emocional, que son signos de conductas desadaptativas. Asimismo, el autocontrol se vuelve un desafío mayor cuando las rutinas se ven alteradas y las presiones internas y externas se intensifican, lo que lleva a una mayor dificultad para gestionar impulsos y emociones en situaciones de estrés.

2.4. Deserción escolar

Con respecto a la deserción escolar, se revisa una publicación de la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2012), en donde se menciona que esta es la acción de abandonar las actividades escolares previo a concluir un grado educativo. De acuerdo con la misma institución, destaca los siguientes factores para que suceda el abandono de la trayectoria académica: personales, económicos, familiares, docentes, entre otros. Cabe mencionar que se puede tomar la decisión de interrumpir los estudios de manera forzada o voluntaria, además de que, dependiendo del nivel educativo que se aborde, se puede originar por determinados parámetros.

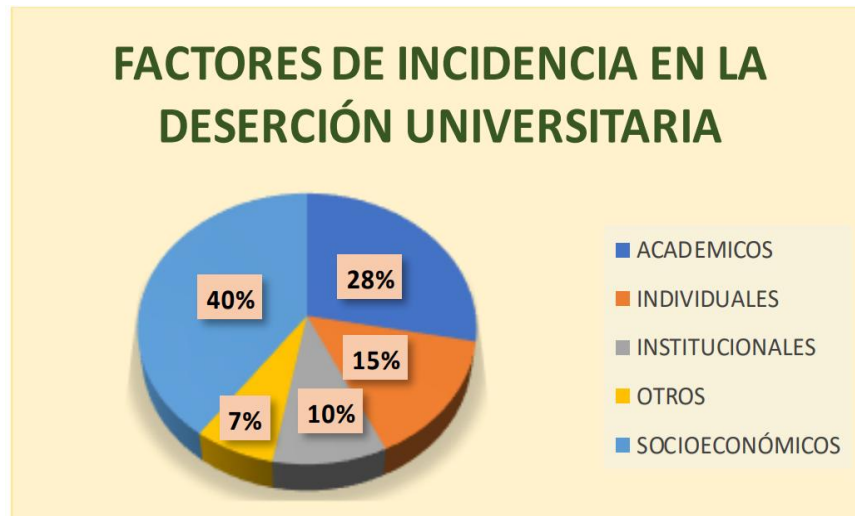
En cuanto al nivel universitario, la SEP (2023) publica en un boletín, que la tasa de abandono escolar en Educación Superior consta del 8.1%, teniendo en

cuenta que la población universitaria en 2023 constaba de alrededor de cinco millones, entonces, se refiere a que noventa mil estudiantes mexicanos dejaron inconclusa su carrera. Este hecho es el resultado de los diversos factores tanto personales como institucionales, los cuales requieren de investigaciones profundas para comprender la totalidad de la interacción de los FDRP.

En efecto, se han identificado algunos factores como las dificultades económicas de los estudiantes, pero se considera necesario explorar otros aspectos que consolidan la decisión de truncar una trayectoria profesional tales como el impacto de la aparición de ansiedad o elevados niveles de estrés que pueden abrumar a las y los universitarios; asimismo, es relevante tener en cuenta el papel de las políticas públicas, así como de las universitarias en la retención de la matrícula escolar.

Ahora bien, en otra investigación de Ballesteros, Díaz & Chaparro (2021), cuya finalidad fue evaluar la relevancia de los factores asociados a la deserción del nivel universitario realizado a través del abordaje de una amplia literatura, se infiere que algunas de las consecuencias que conlleva la deserción académica es que este fenómeno afecta al desarrollo económico del país, por lo que se perpetúan los desniveles económicos y los índices de pobreza al no promover la productividad en cuanto al capital humano de personal calificado para determinadas profesiones. Dentro de los factores que se presentan en la amplia revisión de la bibliografía se encuentran los siguientes, esquematizados en la Figura 7.

Figura 7. Factores de incidencia en la deserción universitaria



Fuente: (Ballesteros, Díaz & Chaparro, 2021, p. 160).

Respecto a este tema, Falla y Vargas (2024) elaboraron un artículo acerca de la deserción universitaria en Cauca, afirman que alrededor del 50% de estudiantes que se matriculan en el nivel superior, culminan este nivel de estudios. Es un fenómeno que tiene variedad de causas, por lo que se ve necesario analizar los factores que influyen en la decisión de permanecer o desertar en su escuela y de esta manera poder elaborar intervenciones o estrategias que apoyen a la comunidad universitaria a permanecer en su trayectoria profesional y finalmente graduarse.

Así pues, desde 2003, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) de Colombia, ha impulsado diversas acciones para enfrentar la deserción en la educación superior. Una de las principales iniciativas ha sido la creación del Sistema de Prevención y Análisis de la Deserción en Instituciones de Educación Superior (SPADIES), que permite el seguimiento de las condiciones académicas y socioeconómicas de los estudiantes. Además, se han promovido convocatorias para apoyar proyectos relacionados con la deserción y se ha implementado el uso

de las tasas de deserción como un indicador de la gestión y calidad de las instituciones educativas.

Durante la investigación se encontró que no existe un mecanismo detallado y específico para analizar los factores relacionados con la deserción estudiantil en la Universidad del Cauca, ni para hacer un seguimiento integral de los desertores en diversos aspectos (más allá del académico), a partir de los datos recopilados durante los procesos de registro, matrícula y seguimiento de la trayectoria académica, gestionados por la División de Admisiones, Registro y Control Académico (DARCA). Los autores muestran los resultados obtenidos a través de un proceso exploratorio y de análisis de datos, enfocado principalmente en aspectos académicos y sociales como la facultad, programa de estudio, lugar de nacimiento, edad, ciudad de origen y residencia, género, pertenencia a comunidades negras, promedios académicos, entre otros.

Finalmente, se presenta un análisis sobre la deserción estudiantil en la universidad colombiana, utilizando técnicas de minería de datos para identificar los factores que contribuyen al abandono académico. Los principales resultados indican que las facultades con mayor deserción corresponden a Ciencias Sociales y Ciencias Exactas, seguidas por Ingenierías, mientras que Ciencias de la Salud y Artes presentan menores tasas de deserción, aunque en algunos casos el porcentaje es alto en relación al número total de estudiantes matriculados.

Así también, se destacan factores relacionados con las condiciones socioeconómicas, ya que los estudiantes de ingresos económicos desfavorecidos tienden a tener promedios académicos más bajos y mayores tasas de deserción. La edad y el género también se identifican como factores influyentes. Además, los

estudiantes provenientes de zonas cercanas a Popayán presentan mayores dificultades para continuar sus estudios, posiblemente debido a problemas de transporte, costos adicionales y condiciones socioeconómicas o condiciones familiares adversas.

Ahora bien, los FDRP están directamente relacionados con las condiciones sociales, económicas y emocionales en las que se desenvuelven la comunidad estudiantil. Estos FDRP no solo afectan el desempeño académico, sino que influyen profundamente en la estabilidad emocional. En el caso de la Universidad del Cauca, las personas matriculadas con estratos socioeconómicos bajos son particularmente vulnerables a la deserción. La falta de recursos financieros suficientes sumada con otros factores, genera un entorno de inseguridad que afecta tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional.

Además, las condiciones socioeconómicas desfavorables tienden a crear barreras adicionales como la falta de acceso a transporte o alimentación adecuada, que aumentan la probabilidad de abandono. A esto se suma la carga de lidiar con problemas familiares o sociales que incrementan el riesgo psicosocial. La mayoría de las y los alumnos deben enfrentar la precariedad económica, el desempleo de los padres o madres, o incluso la violencia en sus comunidades, lo que exacerba su estrés y reduce su capacidad de mantenerse enfocados en sus estudios.

Finalmente, cabe mencionar que una de las conclusiones clave del trabajo de Falla y Vargas-Cañas es la ausencia de un mecanismo integral que analice los factores de deserción más allá de los académicos, y que no se cuenta con un seguimiento adecuado de los desertores en ámbitos emocionales y sociales. La ansiedad y el estrés no solo se manifiestan en el bajo rendimiento académico, sino

que también pueden llevar a problemas de salud mental más graves como la depresión, que puede pasar desapercibida en un sistema en el que se prioriza los datos académicos sobre el bienestar emocional.

Para concluir, se deduce que el bienestar psicológico de la comunidad universitaria está profundamente influenciado por una serie de factores, entre los que destacan los FDRP. Estos factores, tales como el estrés académico, la presión social, la falta de apoyo emocional y las dificultades económicas, crean un entorno en el que es difícil mantener un equilibrio saludable entre las demandas académicas y el bienestar personal. Es preciso analizar críticamente cómo dichos factores afectan la salud mental de la comunidad universitaria y cómo conducen a conductas desadaptativas que comprometen su rendimiento académico y su bienestar general.

Asimismo, se ha presentado una descripción detallada de las conductas desadaptativas en las y los universitarios, destacando su relación con el bienestar psicológico de estudiantes. Estas conductas que incluyen la procrastinación, el aislamiento social y el abuso de sustancias, son respuestas comunes a los elevados niveles de estrés y ansiedad que experimentan los estudiantes en el entorno universitario. Estas respuestas desadaptativas no solo afectan el rendimiento académico, sino que también exacerban los problemas de salud mental como el estrés crónico, la ansiedad y la depresión, llevando como una de sus consecuencias a desertar en su formación profesional.

En este sentido, los FDRP no solo se manifiestan en la forma de dificultades académicas, sino que también generan un ciclo vicioso en el que el bienestar psicológico se deteriora gradualmente. Por ejemplo, el estrés académico incrementa la probabilidad de procrastinación y a su vez genera mayor ansiedad

por la acumulación de tareas no realizadas. Este ciclo, descrito por autores como Steel (2007), resalta la importancia de la autorregulación y el control del tiempo como habilidades clave para la gestión del estrés.

Las consecuencias de estas conductas a veces son inmediatas como la disminución del rendimiento académico que, a su vez, también tienen repercusiones a largo plazo. La deserción escolar, una de las consecuencias más graves, está directamente relacionada con la falta de estrategias para manejar el estrés y la presión académica; esta decisión tiene implicaciones tanto a nivel individual como social, perpetuando la desigualdad y limitando las oportunidades de movilidad social. El aislamiento social es una conducta que se ha visto agravada durante la pandemia y que contribuye al deterioro de las relaciones interpersonales y al aumento de los problemas emocionales.

En este contexto, el apoyo social emerge como un factor clave para mitigar los efectos negativos de los FDRP, dado que la falta de redes de apoyo emocionales incrementa la vulnerabilidad de las personas estudiantes a experimentar problemas de salud mental. Para abordar estos problemas, es crucial implementar intervenciones que consideren tanto los aspectos académicos como los emocionales. Las estrategias de intervención deben enfocarse en mejorar la autoeficacia de los estudiantes y desarrollar habilidades de gestión del tiempo y autorregulación emocional.

En pocas palabras, los FDRP juegan un papel crucial en el bienestar psicológico de las y los universitarios. La falta de estrategias efectivas para manejar el estrés, combinada con la presión académica y la falta de apoyo social, crea un entorno propicio para la aparición de conductas desadaptativas. Para aminorar

estos efectos, es necesario que las universidades implementen intervenciones preventivas que aborden tanto los problemas académicos como los emocionales, promoviendo un ambiente de apoyo y bienestar integral. Ahora bien, de esta manera, sería posible mejorar la retención estudiantil y asegurar un desarrollo académico y personal saludable para todos los estudiantes.

CAPÍTULO III.

LA CARGA DE LA BATA BLANCA: PANORAMA DE LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO, ANSIEDAD Y CONDUCTAS DESADAPTATIVAS

El tercer y último capítulo de este trabajo de investigación tiene como objetivo determinar en que medida los niveles de ansiedad y de estrés representan un peligro para el bienestar de las y los estudiantes universitarios, manifestando estos riesgos en conductas desadaptativas y deserción escolar. Así pues, para lograrlo, se implementará un diseño de investigación de carácter descriptivo, pues se pretende exponer la relación entre los FDRP y la aparición de conductas de riesgo para las y los futuros profesionistas del área de Ciencias de la Salud de la universidad; una vez señalada dicha relación entre variables, se busca comprender y explicar las consecuencias que traen consigo los factores de riesgo en la población mencionada.

Del mismo modo, el enfoque de la metodología es **mixto** y transversal, puesto que se ha revisado la literatura de los FDRP en universidades para comenzar a describirlos. Después se utilizaron instrumentos para la recopilación de los datos en un único momento, para así obtener las estadísticas que permitieron explicar de forma comprobable la relación de las variables sin manipularlas. La metodología cualitativa facilita una interpretación más precisa, proporcionando tanto evidencia numérica como una comprensión profunda de las realidades subjetivas de las y los alumnos, lo que permite diseñar estrategias de intervención más efectivas y ajustadas a sus necesidades.

Esta investigación utiliza un enfoque mixto porque el problema estudiado —

el estrés, la ansiedad y la deserción escolar— es demasiado complejo para entenderse solo con números o solo con teorías. Se ha basado en el pragmatismo, una postura que busca soluciones prácticas; esto significa que en lugar de elegir entre el método cuantitativo o el cualitativo, se decidió combinar lo mejor de ambos para obtener una radiografía completa de la situación de la comunidad estudiantil.

Por un lado, la parte cuantitativa (los inventarios) brinda datos exactos y confiables sobre cuántos estudiantes sufren de estrés y ansiedad y qué tan grave es su nivel. Por otro lado, la parte cualitativa y el análisis teórico consolidan un soporte para comprender el lado humano del problema: cómo vive cada alumna o alumno este malestar y por qué recurre a conductas como la procrastinación o el aislamiento. Así al final, juntando ambos tipos de información se permite que los números demuestren la gravedad del problema, mientras que las palabras explican el motivo y el comportamiento de quienes estudian en la UAMHCS.

3.1. Contexto de la investigación

Se debe agregar que el contexto donde han sido recolectados los datos de investigación, es en la UAMHCD de la UAZ; dicha unidad se encuentra ubicada geográficamente en la capital del estado de Zacatecas, específicamente en el Campus siglo XXI de la máxima casa de estudios de la entidad con dirección en Carretera Zacatecas-Guadalajara Kilómetro 6, Ejido la Escondida.

La UAMHCS, según lo publica la página oficial de Medicina Humana UAZ (2016) fue fundada 57 años atrás, el 7 de febrero de 1968, cuando la UAZ era el Instituto de Ciencias Autónomo de Zacatecas (ICAZ), en el antiguo Hospital Civil de Zacatecas, iniciando sus actividades académicas con menos de 50 alumnos

provenientes de la preparatoria del ICAZ, tomando sus clases en el auditorio de la Escuela de Odontología, pues no se contaba con el espacio físico para la Escuela de Medicina Humana, primer nombre que tuvo la UAMHCS de 1968 a 1987.

Después de ese hito, y con la incorporación de estudios de posgrado, destacándose la Maestría en Ciencias de la Salud con Especialidad en Salud Pública, se transformó en 1987 en la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud. Posteriormente, a partir del Foro Integral de Reforma de la Universidad (1999-2000), en el que se acordó la integración de los espacios formativos por Áreas del Conocimiento, especialmente del Área de Ciencias de la Salud, la Facultad de Medicina, junto con otras unidades académicas, adoptó una nueva denominación: Unidades Académicas. Este cambio implicó la implementación de importantes modificaciones en los ámbitos administrativo, organizativo y académico.

Desde agosto de 2005, la Unidad Académica de Medicina se situó en nuevas instalaciones ubicadas en la carretera a Guadalajara, en el ejido La Escondida, desarrolladas dentro del Área de Ciencias de la Salud. A partir de ese momento, la Universidad Autónoma de Zacatecas inició la implementación del modelo académico UAZ Siglo XXI, cuyo rasgo distintivo es la integración por áreas del conocimiento, siendo el Área de Ciencias de la Salud la pionera en adoptar este enfoque, y es así que de esta manera hoy en día se encuentra ubicado en el Campus con el homónimo del modelo académico: UAZ Campus siglo XXI. Cabe señalar que la investigación se realizó en dicha localización (Medicina Humana UAZ, 2016).

El área de Ciencias de la Salud de la UAZ, hoy en día tiene una oferta académica que forma diferentes profesionales en dicho ámbito, desde diversas

licenciaturas: Nutrición, Enfermería, Odontología, Químico Fármaco Biólogo y Medicina Humana. Ésta última se encuentra en su propia Unidad Académica, la cual también ofrece el programa de Educación Médica Continua y dos posgrados, conformados por la Maestría en Ciencias de la Salud y el Doctorado en Medicina Molecular (Plataforma Interactiva UAZ, S/F).

3.2. Participantes del estudio

Como se ha mencionado previamente, este trabajo combina tanto los métodos cualitativos como cuantitativos para proporcionar una comprensión más amplia y rica de un fenómeno de estudio. En el ámbito de la educación médica es relevante y muy útil puesto que permite explorar tanto la cantidad como la calidad de los factores que influyen en el proceso de aprendizaje y en la formación de los estudiantes de medicina. Todos estos datos sociodemográficos se pueden visualizar en la Tabla 1.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra de estudio UAMHyCS

Variables	N	%
Lugar de origen		
Zacatecas	15	55.5
Otro municipio	11	40.7
Otro estado	1	3.7
Edad		
18	11	40.7
19	6	22.2
20	1	3.7
21	2	7.4

22	2	7.4
23	3	11.1
24	2	7.4
Sexo		
Femenino	17	63
Masculino	10	37
Estado civil		
Soltería	26	96.3
En matrimonio	0	0
Otro (divorcio, unión libre, etc.)	1	3.7
Promedio actual		
6 – 7.9	2	7.4
7 – 7.9	7	25.9
8 – 8.9	15	55.5
9 – 10	2	7.4
Sin respuesta	1	3.7

Fuente: elaboración propia.

Cabe mencionar que la participación de la muestra del estudio, se facilitó a través de la directora del programa de Medicina Humana, la Dra. Rosa Martha Covarrubias Carrillo en conjunto con la responsable del programa, la Dra. Fabiola de la Rosa Oliva. Para la recolección de datos, se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, específicamente mediante la técnica de "bola de nieve". Si bien se reconoce que este tipo de muestreo conlleva un sesgo inherente —ya que las y los participantes tienden a invitar a pares con características o afinidades similares, limitando la representatividad estadística poblacional—, su elección respondió a una exigencia del contexto sociopolítico e institucional que atravesaba la Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ) durante la fase de campo.

En el periodo destinado a la aplicación de los instrumentos, la institución enfrentó constantes paros laborales y huelgas que paralizaron las actividades académicas y el acceso físico a las instalaciones de la UAMHCS. Esta contingencia imposibilitó la aplicación de un muestreo probabilístico aleatorio y redujo drásticamente la disposición y accesibilidad del alumnado. Ante este escenario de crisis institucional, la técnica de bola de nieve se convirtió en la estrategia metodológica más viable, permitiendo acceder a la población estudiada a través de sus propias redes de confianza y comunicación entre pares.

Como resultado de estas barreras contextuales, se logró consolidar una muestra de 27 participantes. Se reconoce explícitamente que este tamaño de muestra representa una limitación para la generalización estadística de los resultados cuantitativos hacia toda la matrícula de la unidad académica. No obstante, bajo la lupa del enfoque mixto y el carácter exploratorio-descriptivo de esta investigación, la muestra de 27 estudiantes resultó teórica y analíticamente suficiente para identificar patrones claros de ansiedad y estrés, evidenciar la gravedad del fenómeno y validar la hipótesis planteada, cumpliendo así con los objetivos de la indagación sin desear universalizar los datos, sino visibilizar una problemática latente.

La delimitación de la muestra enfocada en estudiantes de cuarto año de la Licenciatura se fundamenta en dos criterios metodológicos y contextuales. En primer lugar, este sector del alumnado cuenta con una trayectoria académica avanzada, lo que implica una exposición acumulada y prolongada a los factores de riesgo psicosocial inherentes al área de Ciencias de la Salud. Al encontrarse en esta etapa, se han enfrentado múltiples filtros académicos y niveles de exigencia

progresivos, lo que permite observar los efectos crónicos del estrés y la ansiedad, así como la consolidación de sus conductas desadaptativas a lo largo del tiempo.

En segundo lugar, se determinó utilizar el "año escolar" como unidad de agrupación en lugar del "semestre", con el propósito de capturar la realidad operativa y la heterogeneidad de las trayectorias académicas dentro de las aulas. Un grupo de cuarto año no solo integra a estudiantes regulares (quienes cursarían idealmente el octavo semestre), sino también agrega de manera natural a estudiantes en situación de rezago académico.

Esta muestra incluye a alumnas y alumnos que, debido a la reprobación o repetición de asignaturas, cursan cronológicamente su noveno o décimo semestre, pero se encuentran académicamente ubicados en las materias de cuarto año. Incluir esta diversidad es crucial para la investigación, ya que el alumnado rezagado representa un grupo de alta vulnerabilidad frente a la frustración, el malestar emocional y el riesgo inminente de deserción escolar.

Siguiendo con datos recabados, a través de un cuestionario demográfico, se obtuvo información de la Tabla 2. Respuestas y razones acerca de la deserción: la edad, el año de estudio, la situación socioeconómica y las características culturales de los estudiantes. La edad de las y los participantes oscilaba entre los 18 y los 24 años. Desde una perspectiva geográfica, la minoría de los participantes provenía de la capital del estado, mientras que el resto proviene de municipios como Pinos, Sombrerete, Fresnillo, Tepechitlán, Calera, Villanueva, Villa González, y otra persona proviene del estado vecino de Aguascalientes, lo que aportó una rica diversidad cultural al grupo.

Este aspecto cultural resultó ser un punto clave en el análisis de las respuestas cualitativas obtenidas en la investigación, ya que estos estudiantes trajeron consigo diferentes perspectivas sobre la educación médica y los factores involucrados en sus respectivos lugares de origen, asimismo, este factor permitió observar cómo las experiencias previas de los estudiantes podían influir en su adaptación al sistema educativo.

En cuanto a los aspectos académicos de la muestra de la investigación, resulta que la minoría de las y los participantes (44.4%) han reprobado alguna materia a lo largo de su trayectoria en la carrera, siendo la materia más reprobada la de “Fundamentos de la Anatomía”, seguido por Embriología, y en últimas menciones se encuentran las asignaturas de Histología y Pediatría. Otro aspecto interesante que se revisó fue su postura acerca de la posibilidad de abandonar su trayectoria en la facultad de Medicina, demostrando las respuestas en la siguiente tabla.

Tabla 2

Respuestas y razones acerca de la deserción

Respuestas afirmativas (44.4%)	Respuestas negativas (55.6%)
Sí, lo pesada y abrumadora que es la carrera me ha hecho querer dejarla para descansar.	No
Sí, por sentirme insuficiente para lograr llevarla a cabo	No
Si, por lo pesado y no ser suficiente	No
Si, en algún momento llegué a pensar que tal vez no era para mí y que no podría	No
Aspectos personales	
Si porque he tenido problemas de salud por el estrés	No
Si, por la magnitud de información que se tiene que estudiar día a día, y la sensación de insuficiencia	No
Sí, por la carga académica que existe, la presión social, el	No

estrés que se vive día a día y no tener mucho tiempo libre para la vida personal	
Si, sentía que quizás no estaba preparado aún	no
Si, por la cantidad de estrés y trabajo	no
Si, depresión y ansiedad	No
Sí, por muchísimo estrés y ansiedad	No
(No aplica)	NA
(No aplica)	No
(No aplica)	Nunca
(No aplica)	No

Fuente: elaboración propia a partir de los datos recabados

De esta forma resulta que el 44.4% de las encuestas refiere a que sí han pensado en truncar su carrera por distintos motivos presentados en la tabla y visualizándola en una nube para verificar que las respuestas más repetidas son: estrés, ansiedad y carga académica, haciendo que el alumnado se sienta “insuficiente”; cabe señalar que la mayoría de participantes no han pensado en dejar su preparación profesional.

Adicionalmente, para conocer mejor la vida de las y los participantes del estudio, se obtuvieron datos como sus actividades laborales, descubriendo que ninguna persona de las encuestadas trabaja mientras realiza su carrera, aun así, una sola persona que estudia tiene acceso a una beca. Además, también se obtuvo información acerca de los hábitos como actividades extracurriculares o hobbies, resultando que el 70.4% de la población estudiantil no realizan más actividades fuera de lo escolar, y el restante tiene actividades como gimnasio, deporte, música e iglesia. De la misma forma, se obtuvieron datos referentes a los tiempos dedicados a sus estudios, descanso y siestas, presentada a continuación en la Tabla 3.

Tabla 3

Relación horas de sueño y estudio

Horas	Estudio fuera del aula		Sueño y descanso	
	N	%	N	%
Menos de 3 horas	7	25.9		
3 a 4 horas	5	18.5		
4 a 5 horas	5	18.5	2	7.4
5 a 6 horas	3	11.1	13	48.1
6 a 7 horas	3	11.1	9	33.3
7 a 8 horas	2	7.4	2	7.4
Más de 8 horas	2	7.4	1	3.7
		Siesta	5	18.5

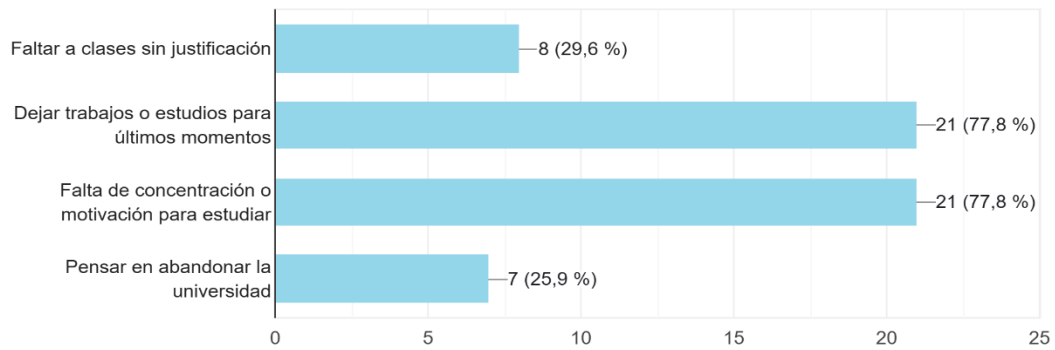
Fuente: elaboración propia

3.3. Conductas desadaptativas de la UAMHYCS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la encuesta de preguntas de opción múltiple cuyo objetivo fue identificar las conductas desadaptativas en diferentes áreas de su vida escolar. Los datos fueron clasificados en cuatro categorías: académicas, emocionales y conductuales, de enfrentamiento y físicas. Cada categoría permite abordar de manera específica las áreas en las que los estudiantes presentan dificultades, lo que proporciona un panorama más detallado de los factores que influyen en su desarrollo y bienestar dentro del contexto educativo. A través de estos resultados se busca comprender mejor las dinámicas de las conductas desadaptativas y su impacto en su vida académica.

Figura 8.

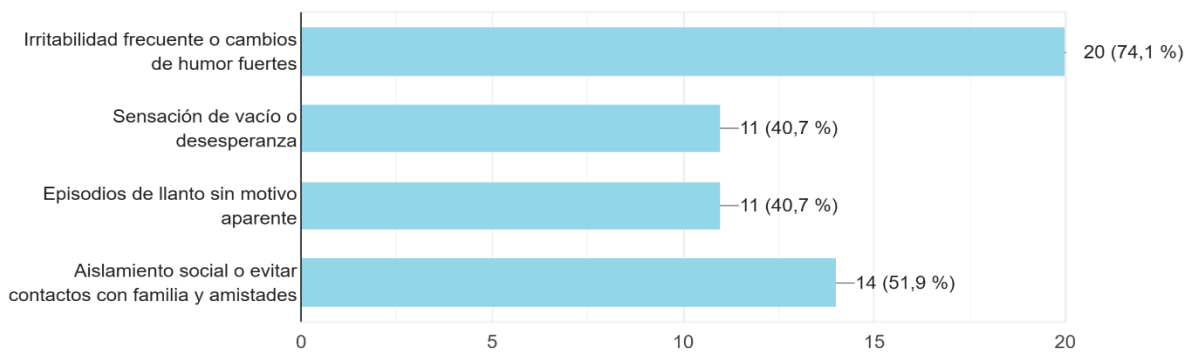
Conductas desadaptativas: Académicas



Fuente: elaboración a partir de los datos recabados

Figura 9.

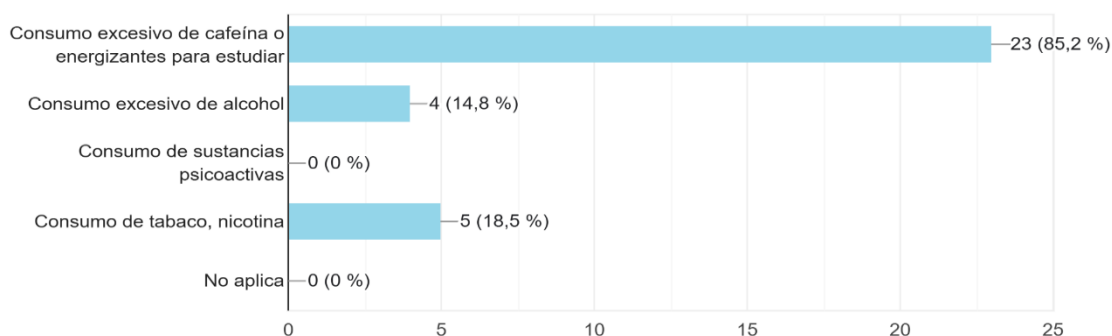
Conductas desadaptativas: Emocionales



Fuente: elaboración a partir de los datos recabados

Figura 10.

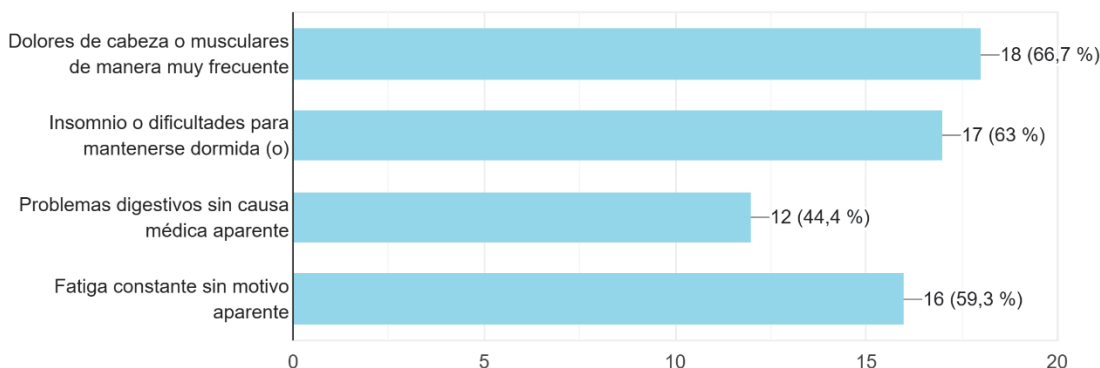
Conductas desadaptativas: De enfrentamiento



Fuente: elaboración a partir de los datos recabados

Figura 11.

Conductas desadaptativas: Físicas



Fuente: elaboración a partir de los datos recabados

Se puede observar que hay distintas conductas presentadas por la mayoría de los participantes, sin embargo, se rescata que aquellos comportamientos utilizados para hacer frente a niveles del estrés tienen niveles bajos (incluso con c), excepto el uso excesivo de cafeína o algún energizante para rendir académicamente en sus labores. Se observa asimismo, que las conductas desadaptativas en el ámbito académico, manifestadas con más frecuencia, son la desmotivación y la procrastinación, expuestas por el 77.8% de las y los participantes.

Del mismo modo, la conducta emocional con mayor prevalencia (74.1%) es un estado de ánimo inestable e irritable, y en segundo lugar con el 51.9%, se encuentra el aislamiento social, lo que indica que suelen privarse de la convivencia con sus familiares y personas cercanas. Otras conductas desadaptativas en el ámbito de síntomas físicos que se manifiestan son los dolores de cabeza o musculares (66.7%), insomnio o problemas durante su sueño (63%) y fatiga constante (59.3%).

3.4. Técnicas e instrumentos

La presente investigación requiere el uso de diversas técnicas e instrumentos de recolección de datos que permitan abordar el problema de estudio de manera efectiva. En este apartado se describen los métodos seleccionados, su justificación y el proceso seguido para obtener información relevante para el análisis. En primer lugar, se empleó una entrevista estructurada, el objetivo con esta técnica cualitativa fue conocer más características tanto académicas como sociodemográficas de las personas del estudio, por ejemplo, las edades y los lugares de residencia. Acto seguido, se empleó una técnica cuantitativa a través de instrumentos con la finalidad de conocer las estadísticas acerca de sus niveles de estrés y ansiedad.

3.4.1. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, por sus siglas en inglés: *Beck Anxiety Inventory*)

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) es una herramienta psicométrica ampliamente utilizada para medir la intensidad de los síntomas de ansiedad, tanto en el contexto de trastornos de ansiedad como en cuadros depresivos. Este

instrumento, desarrollado por Aaron T. Beck et. al. en 1988 (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988), se ha convertido en una de las evaluaciones más destacadas dentro del campo de la psicología clínica debido a su precisión y facilidad de uso. Su principal objetivo es identificar y evaluar los síntomas somáticos de la ansiedad, distinguiendo entre aquellos asociados a respuestas físicas y aquellos que corresponden a experiencias emocionales y cognitivas subjetivas.

El BAI fue diseñado a partir de las investigaciones previas de Beck (1988) en el ámbito de la psicopatología, particularmente su enfoque sobre los trastornos depresivos y ansiosos. Dicho instrumento surge en el contexto de la creciente necesidad de contar con herramientas válidas y confiables para evaluar la ansiedad, un trastorno suele asociarse con la depresión, sin embargo, tiene características propias que pueden ser evaluadas a través de herramientas específicas. En este sentido, el BAI fue concebido como un instrumento distinto a la Escala de Depresión de Beck (BDI), con el fin de permitir la diferenciación entre estos dos trastornos, que a menudo comparten síntomas similares.

El BAI fue elaborado por Beck, Epstein, Brown y Steer en 1988 y desde su creación ha sido sometido a diversas validaciones y adaptaciones, lo que ha permitido que se utilice de manera efectiva en diversas culturas y contextos culturales y sociales. Este inventario ha demostrado ser útil no solo en la evaluación clínica, sino también en la investigación académica relacionada con los trastornos de ansiedad y otros trastornos emocionales.

El Inventario de Ansiedad de Beck consta de 21 ítems que abordan diversos aspectos relacionados con la ansiedad. Cada pregunta se centra en los síntomas comunes que una persona podría experimentar cuando sufre de ansiedad, desde

síntomas somáticos (palpitaciones, temblores o dificultad para respirar) hasta síntomas más subjetivos como la sensación de miedo o preocupación excesiva. Los ítems están diseñados para evaluar la intensidad de los síntomas de ansiedad durante la última semana o en el momento actual, lo que permite capturar una imagen precisa de la ansiedad que experimenta el individuo en un contexto temporal específico. Cada ítem es calificado en una escala de 0 a 3, de acuerdo con el nivel de intensidad del síntoma experimentado. Las opciones de respuesta son las siguientes:

- ✓ 0: "En absoluto"
- ✓ 1: "Levemente": no molesta mucho.
- ✓ 2: "Moderadamente": fue muy desagradable, pero se puede soportar.
- ✓ 3: "Severamente": casi no se puede soportar.

La puntuación total se obtiene sumando las respuestas de todos los ítems, lo que da como resultado una puntuación que puede variar entre 0 y 63. Según la interpretación estándar de los resultados, se categorizan tres niveles de ansiedad:

- 0-21 puntos: Ansiedad muy baja
- 22-35 puntos: Ansiedad moderada
- Más de 36 puntos: Ansiedad severa

Esta clasificación permite a los profesionales de la salud mental en el ámbito clínico, obtener una visión clara sobre la intensidad de los síntomas ansiosos de un paciente, facilitando así la toma de decisiones en cuanto a diagnóstico y tratamiento; por otra parte, en los ámbitos educativos y de investigación, ha proporcionado importantes aportes para el entendimiento y análisis de la ansiedad y sus diversos componentes debido a su facilidad de aplicación y puntuación.

Su capacidad para evaluar síntomas somáticos y subjetivos de la ansiedad lo hace útil en una amplia gama de contextos. El análisis factorial realizado sobre el Inventario de Ansiedad de Beck ha permitido identificar este par de factores principales en su estructura. El primero, relacionado con los síntomas somáticos, incluyen manifestaciones físicas de la ansiedad como palpitaciones, sudoración, temblores, entre otros. El segundo factor está vinculado con los síntomas subjetivos, los cuales reflejan los aspectos emocionales y cognitivos del trastorno tales como el miedo, la preocupación y la sensación de pérdida de control. Esta distinción permite que el BAI proporcione una visión más detallada y diferenciada de los distintos aspectos de la ansiedad.

El Inventario de Ansiedad de Beck ha sido utilizado de manera extensiva en distintos contextos clínicos, incluyendo la evaluación de pacientes con trastornos de ansiedad generalizada, ataques de pánico, fobias y trastornos obsesivo-compulsivos. Además, también se ha utilizado en investigaciones científicas que exploran la relación entre la ansiedad y otros trastornos emocionales como la depresión. Su simplicidad y facilidad de administración lo han convertido en una herramienta valiosa tanto en la evaluación inicial como en el seguimiento de los pacientes a lo largo del tiempo, permitiendo a las y los profesionales de la salud observar los cambios en los niveles de ansiedad y ajustar las intervenciones terapéuticas en consecuencia.

La validez y confiabilidad del BAI han sido ampliamente respaldadas por investigaciones científicas. Estudios publicados en revistas especializadas como Revista de Psicología y Redalyc han demostrado que el BAI es una herramienta efectiva para medir la ansiedad en diversas poblaciones, incluyendo adultos,

adolescentes y personas mayores. Además, su aplicabilidad en diferentes idiomas y contextos culturales ha sido comprobada en numerosos estudios internacionales.

Con respecto a una de las principales ventajas del BAI, es su capacidad para diferenciar entre los síntomas somáticos y subjetivos de la ansiedad, permite una evaluación más precisa y específica del trastorno. Sin embargo, una limitación del inventario es que se enfoca principalmente en los síntomas de ansiedad sin abordar otros factores emocionales o psicológicos que puedan contribuir al malestar de un paciente. Por lo tanto, el BAI debe ser utilizado como parte de una evaluación más amplia que considere otros aspectos relevantes del bienestar psicológico.

En resumen, el Inventario de Ansiedad de Beck es una herramienta psicométrica fundamental en la evaluación de la ansiedad, especialmente útil en el diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Su estructura clara, su base empírica sólida y su facilidad de uso, lo convierten en un recurso invaluable tanto en la práctica clínica como en la investigación. A pesar de algunas limitaciones, su aplicación continúa siendo esencial para comprender la ansiedad en sus diferentes manifestaciones y para ofrecer un tratamiento adecuado a los pacientes que sufren de este trastorno.

3.4.2. Resultados de niveles de ansiedad en UAMHyCS

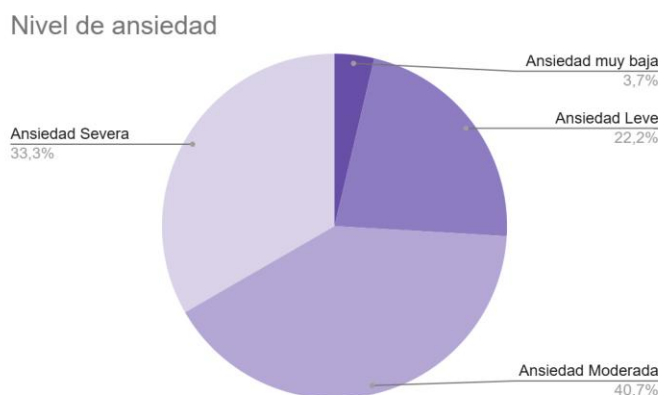
Los resultados obtenidos a través del instrumento, evidencian que una proporción considerable de las y los estudiantes de medicina presenta niveles de ansiedad elevados, pues que un 33.3% reportó ansiedad severa. Asimismo, el grupo más numeroso, con un 40.7%, señaló experimentar ansiedad moderada, mientras que un 22.2% manifestó un nivel leve. Solo un 3.7% de la muestra indicó un nivel de ansiedad muy bajo. Estos hallazgos sugieren la necesidad de profundizar en las

causas que generan altos niveles de ansiedad en esta población y de diseñar intervenciones específicas que contribuyan a mitigar su impacto en el bienestar y desempeño académico de los futuros profesionales de la salud.

La siguiente gráfica revela que un 74% de la población estudiada presentan niveles de ansiedad entre moderada (40,7%) y severa (33,3). Esto indican una exposición constante a factores estresantes, este tipo de estrés, cuando es sostenido en el tiempo, suele desembocar en una sobrecarga emocional que afecta no solo el desempeño académico, sino también la salud mental significativamente.

Figura 12.

Resultados de niveles de ansiedad en UAMHyCS



Fuente: elaboración propia a partir de los resultados obtenidos con el BAI.

En contraste, solo un 3,7% de los estudiantes manifiestan ansiedad muy baja, y un 22,2% ansiedad leve, lo que sugiere que la mayoría no cuenta con suficientes herramientas de afrontamiento emocional o con un entorno que favorezca su salud mental. Esta desproporción plantea la necesidad de intervenir con programas institucionales de acompañamiento psicológico y tutoría académica para prevenir un mayor deterioro del bienestar emocional de los estudiantes.

3.4.3. El Inventario SISCO de Estrés Académico

El Inventario SISCO de Estrés Académico (de las siglas SIStémico y COgnoscitivo) ha sido desarrollado como una herramienta psicométrica especializada en la medición del estrés académico, este cuestionario fue desarrollado por Barraza (2007) para la evaluación de las fuentes y los niveles de tensión que los estudiantes experimentan en su entorno académico. El estrés académico es un fenómeno cada vez más reconocido en el ámbito educativo debido a su impacto negativo en la salud mental y el rendimiento de quienes estudian.

Este malestar se manifiesta como una respuesta emocional, cognitiva y física ante las demandas académicas que superan la capacidad de adaptación de algún o alguna estudiante. Este inventario ha sido de gran utilidad tanto en la práctica psicológica como en la investigación educativa, proporcionando un medio eficaz para identificar a los estudiantes en riesgo y diseñar intervenciones adecuadas, esto debido a la facilidad de su interfaz de auto aplicación.

El Inventario SISCO de Estrés Académico fue desarrollado por un equipo de psicólogos e investigadores en el contexto educativo con el fin de proporcionar un instrumento válido y fiable para la medición del estrés académico. La palabra SISCO proviene de las siglas de Sistema de Identificación de Situaciones de Estrés Académico. Fue diseñado con base en investigaciones previas sobre los factores estresores que afectan al estudiantado tales como la sobrecarga de tareas, la presión por obtener buenos resultados académicos, las expectativas familiares, entre otros. Este inventario se encuentra dentro de las herramientas desarrolladas para medir específicamente el estrés académico, diferenciándose de otros cuestionarios que abordan el estrés en términos generales o laborales.

El instrumento fue creado en el contexto de la psicología educativa con el objetivo de estudiar cómo las presiones del entorno académico afectan el bienestar de los estudiantes, en particular aquellos de niveles superiores como la preparatoria o la universidad. A lo largo del tiempo, el SISCO ha sido validado y adaptado a diversas poblaciones y contextos, lo que ha permitido su aplicación en diversos estudios y prácticas clínicas. Es un instrumento diseñado para evaluar e identificar tanto las fuentes de estrés como las manifestaciones de este. Consta de una serie de ítems que abordan distintas dimensiones del estrés académico, incluyendo factores como la carga de trabajo, las expectativas sobre el rendimiento, la organización del tiempo y las relaciones interpersonales en el contexto escolar.

El cuestionario está compuesto por un total de 30 ítems, que son respondidos por los estudiantes en una escala tipo Likert de cinco puntos, que va desde "Totalmente en desacuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo". A través de esta escala, se evalúan diversos factores que contribuyen al estrés académico como la ansiedad relacionada con los exámenes, la presión para obtener buenas calificaciones, el miedo al fracaso y la falta de tiempo para estudiar o realizar tareas. Los ítems del cuestionario incluyen preguntas relacionadas con factores emocionales, cognitivos y conductuales, como:

- "Me siento abrumado/a por la cantidad de trabajo académico que tengo que realizar."
- "Me siento ansioso/a antes de un examen importante."
- "Las expectativas académicas me generan presión."
- "No encuentro tiempo suficiente para estudiar debido a mis otras responsabilidades."

Una de las características más destacadas del Inventario SISCO es su capacidad para evaluar las fuentes de estrés en lugar de simplemente medir el nivel general de estrés. Esta información es crucial para poder abordar de manera específica las áreas problemáticas que están generando tensión en las y los alumnos, lo que a su vez facilita el diseño de intervenciones personalizadas.

El Inventario SISCO permite, a los profesionales de la salud mental, psicólogos y orientadores académicos, obtener una evaluación clara de las fuentes y niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes. Una vez que se obtiene la puntuación total, se pueden identificar los factores principales que están contribuyendo al estrés como la sobrecarga de tareas, la falta de apoyo social o la presión por cumplir con altas expectativas. Con base en los resultados se pueden implementar estrategias de intervención como programas de manejo del estrés, sesiones de asesoramiento o modificaciones en la carga de trabajo académico. La interpretación de los resultados también permite clasificar a los estudiantes en diferentes niveles de estrés:

- Estrés bajo: niveles normales de estrés, manejables dentro del entorno académico.
- Estrés moderado: estrés que podría comenzar a afectar el rendimiento académico y bienestar emocional, pero que aún es manejable.
- Estrés elevado: niveles significativos de estrés que pueden afectar la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, requiriendo intervención profesional.

Además, el Inventario SISCO ofrece información que permite identificar grupos de estudiantes que comparten fuentes comunes de estrés, lo que resulta útil

para generar intervenciones a nivel grupal o institucional. Por ejemplo, si varios estudiantes reportan el mismo nivel de presión, debido a las altas expectativas de los padres, docentes, amigos, o incluso hasta presiones sociales, esto puede indicar la necesidad de un programa educativo para padres o actividades de apoyo psicológico en el campus.

Cabe mencionar que el Inventario SISCO ha demostrado ser una herramienta eficaz tanto en el ámbito académico como en la investigación sobre el estrés académico. En el campo académico, su aplicación ayuda a los orientadores y psicólogos educativos a identificar a los estudiantes que podrían estar en riesgo de desarrollar problemas más graves como ansiedad crónica, depresión o agotamiento. Además, permite a los docentes y responsables institucionales comprender las principales fuentes de estrés que enfrentan los estudiantes, lo que puede llevar a una mejor planificación de los programas académicos y la distribución de la carga de trabajo.

En el ámbito de la investigación, el Inventario SISCO ha sido utilizado en numerosos estudios que exploran las causas y consecuencias del estrés académico en diversos contextos y niveles educativos. El uso de esta herramienta ha facilitado la obtención de datos empíricos que apoyan teorías sobre el estrés en el ámbito educativo y contribuyen a la creación de modelos explicativos sobre cómo este tipo de estrés afecta a los estudiantes de diferentes edades y perfiles.

Por otra parte, las principales ventajas del Inventario SISCO incluyen su facilidad de aplicación, su enfoque específico en el estrés académico y la capacidad de proporcionar datos claros y específicos sobre las fuentes de estrés de quienes responder los ítems. Esto lo convierte en una herramienta valiosa tanto para la

evaluación individual como grupal de los estudiantes. Además, la posibilidad de aplicar el inventario a gran escala permite obtener datos comparativos entre diferentes grupos de estudiantes y realizar estudios sobre la prevalencia del estrés académico.

Sin embargo, una de las limitaciones del inventario es que se basa en el auto reporte, lo que puede generar sesgos de respuesta debido a la tendencia de estudiantes a subestimar o exagerar sus niveles de estrés al momento de ver los reactivos y responder. Además, aunque el cuestionario evalúa una amplia gama de factores, algunos aspectos más específicos del estrés, como las condiciones socioeconómicas o los problemas familiares, podrían no ser totalmente capturados por este instrumento.

En resumen, el Inventario SISCO de Estrés Académico es una herramienta valiosa y eficaz para la medición del estrés académico en estudiantes. Su diseño y estructura permiten una evaluación precisa de las fuentes y los niveles de estrés, lo que facilita la identificación de estudiantes en riesgo y el diseño de intervenciones efectivas. Su aplicabilidad en la práctica educativa y la investigación académica lo convierte en un recurso indispensable para abordar el estrés académico y promover el bienestar psicológico en los entornos educativos.

3.4.4. Resultados de niveles de estrés en UAMHyCS

A continuación, en la Figura 14. se presenta el gráfico que muestra los resultados obtenidos en la evaluación de los niveles de estrés; estos revelan que existe una tendencia significativa hacia niveles elevados en la muestra de estudiantes analizada. Como se observa en la gráfica, la mayoría de las y los participantes

reportaron experimentar un nivel de estrés alto (55.6 %), seguido por un 18.5 % que manifestó un nivel muy alto. Esta distribución sugiere que más de la mitad de la población evaluada se encuentra en una situación de estrés que podría impactar negativamente tanto en su desempeño académico en sus estudios, como en su bienestar general.

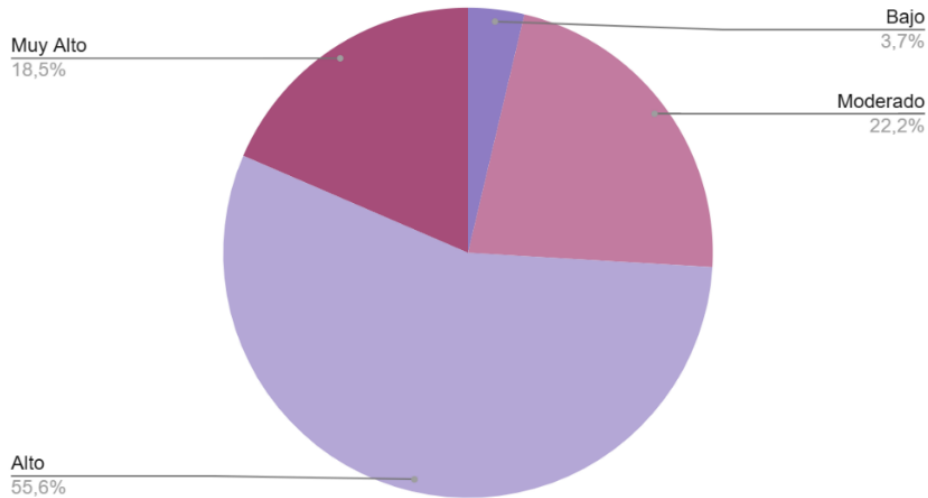
El predominio de estos niveles elevados refuerza la necesidad de implementar estrategias de intervención que permitan gestionar adecuadamente las demandas emocionales y académicas a las que se enfrentan los estudiantes de medicina. Mientras tanto, un 22.2 % indicó un nivel de estrés moderado y solo un pequeño porcentaje de la muestra presentó niveles bajos de estrés, con un 3.7 %. Aunque el nivel moderado no representa un riesgo inmediato, podría escalar hacia niveles más severos si no se abordan oportunamente los factores desencadenantes.

Por su parte, el reducido porcentaje de participantes con niveles bajos de estrés evidencia que las condiciones del entorno académico generan altos niveles de presión en la mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio. Estos datos evidencian la predominancia de un estado de tensión considerable en la población estudiada, lo que resalta la importancia de analizar los factores que contribuyen a estos niveles de estrés entre los que pudieran estar la sobrecarga académica, la falta de tiempo para el autocuidado, las altas expectativas personales y externas, la ausencia de redes de apoyo emocional efectivas en sus diversos entornos familiares, de amigos o sociales.

Figura 13.

Niveles de estrés en los estudiantes de UAMHYCS

Nivel de estrés



Fuente: elaboración propia.

El estrés académico elevado se ha asociado consistentemente con problemas de memoria, concentración, toma de decisiones, y una disminución del rendimiento académico (Dyrbye, Thomas & Shanafelt, 2006). Además, este tipo de estrés mantenido en el tiempo favorece la aparición de trastornos de ansiedad y depresión, como también se sugiere en los niveles de ansiedad elevados previamente analizados en esta misma población. Esto subraya que el estrés no solo tiene un impacto inmediato en el bienestar del estudiante, sino también en su formación profesional a largo plazo.

Es así como a lo largo del capítulo se ha revelado que los altos niveles de ansiedad y estrés representan un peligro importante para el bienestar de comunidad estudiantil. Estos factores de riesgo se manifiestan en conductas desadaptativas incluyendo la deserción escolar. La información recopilada sugiere que existe una exposición constante a factores estresores derivados de su ambiente escolar,

afectando negativamente el rendimiento de la comunidad estudiantil. Es así que se revela la inminente necesidad de implementar, o en su caso, mejorar las estrategias de intervención que aborden tanto los problemas académicos como emocionales desde la raíz.

CONCLUSIONES

Las condiciones a las que se enfrentan las y los estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud son complejas, pues implican una serie de transformaciones personales, académicas y sociales que influyen directamente en su bienestar emocional. Esta investigación ha explorado el estrés y la ansiedad como factores de riesgo psicosocial que pueden desencadenar conductas desadaptativas y, en casos más críticos, la deserción escolar. A continuación, se presentan las principales conclusiones que sintetizan los hallazgos más significativos de la investigación, dando respuesta a las interrogantes planteadas y comprobando la hipótesis central.

En primer lugar, el objetivo principal fue examinar la relación entre el estrés y la ansiedad como factores de riesgo psicosociales y su impacto en la deserción escolar de los estudiantes de la UAMHCS de la UAZ. A lo largo de los tres capítulos desarrollados, se siguió una metodología en la que se analizaron los fundamentos teóricos y los resultados empíricos obtenidos mediante la aplicación de instrumentos validados (Inventario SISCO y BAI), por lo que se logró cumplir la meta estableciendo una correlación clara entre el deterioro de la salud mental y el riesgo de presentar conductas desadaptativas como el abandono escolar.

Dando respuesta a la primera pregunta de investigación y en cumplimiento del primer objetivo específico, se logró identificar y describir los principales factores de riesgo psicosocial en esta población. La evidencia confirmó que las altas demandas académicas y la presión por el rendimiento detonan niveles alarmantes de malestar: los resultados revelaron que el 74% de los estudiantes presentan

ansiedad moderada o severa, y un 55.6% reportó niveles altos de estrés académico. Esto subraya la alta prevalencia de estos fenómenos en el entorno de las Ciencias de la Salud

Por su parte, respecto al el segundo centrado en explicar las conductas desadaptativas que provocan la deserción escolar, los datos recabados mostraron que la procrastinación, el aislamiento social y el consumo excesivo de cafeína, son comportamientos recurrentes entre los estudiantes, los cuales, en concordancia con la literatura, actúan como mecanismos de afrontamiento disfuncionales. Lejos de mitigar el malestar, estas conductas se asocian con un deterioro en el rendimiento académico y un mayor riesgo de abandono escolar.

Finalmente, en atención al tercer objetivo específico, se determinó en qué medida estos niveles de ansiedad y estrés comprometen el bienestar de la comunidad estudiantil. Se identificó una correlación entre la sintomatología emocional, la manifestación de conductas desadaptativas y la intención de desertar. De manera reveladora, el 44.4% de los participantes vinculó explícitamente su malestar emocional con la idea de abandonar sus estudios, confirmando el grave peligro que representan estos estados psicológicos no atendidos.

En consecuencia, los hallazgos empíricos permiten confirmar la hipótesis principal de esta investigación: el estrés y la ansiedad constituyen factores psicosociales de riesgo que afectan significativamente en la deserción escolar de quienes estudian en la UAMHCS. Los hallazgos respaldan esta afirmación, ya que se demostró que:

- Los niveles elevados de ansiedad y estrés están presentes en la mayoría de los estudiantes, lo que limita su capacidad de adaptación a las exigencias

académicas.

- Las conductas desadaptativas, como la procrastinación y el aislamiento, son respuestas frecuentes a estos factores y aumentan la probabilidad de deserción.
- El 44.4% de los participantes asoció directamente su malestar emocional con la idea de abandonar sus estudios, lo que refuerza la relación entre los factores de riesgo y la deserción.

No obstante, es importante destacar que la deserción escolar es un fenómeno multifactorial. Si bien el estrés y la ansiedad son elementos determinantes, otros aspectos como las condiciones económicas, el apoyo familiar y las políticas institucionales también influyen (SEP, 2012). Por lo tanto, aunque la hipótesis se comprueba, se recomienda abordar el problema desde una perspectiva integral.

El enfoque metodológico (diseño mixto secuencial) demostró una alta pertinencia. De esta manera, el análisis preliminar expuesto en el apartado introductorio permitió establecer un marco de comprensión profunda sobre las transformaciones que experimentan las y los alumnos universitarios al ingresar al nivel superior, especialmente en áreas de alta exigencia como las Ciencias de la Salud. La revisión de antecedentes, tanto nacionales como internacionales, demostró que el fenómeno del estrés y la ansiedad en el ámbito educativo no solo es frecuente, sino también multifactorial, y que puede desembocar en conductas desadaptativas y decisiones críticas como la deserción escolar.

Asimismo, el enfoque psicosocial que se revisa y se sustenta en teorías como las de Erikson y Bronfenbrenner, ha facilitado la comprensión integral del problema

al reconocer que la salud mental no se puede entender de manera aislada, sino más bien como el resultado de interacciones entre factores individuales, familiares, sociales e institucionales. La introducción de investigaciones previas y marcos legales como las Normas Oficiales Mexicanas, también permitió identificar vacíos en la atención institucional al bienestar emocional del estudiantado, especialmente en contextos como la Universidad Autónoma de Zacatecas.

De este modo, se reafirma que, para promover un desarrollo académico y personal saludable, es indispensable considerar las condiciones sobre las que el estudiantado se forma, abriendo la necesidad de intervenciones integrales que protejan y fortalezcan su salud emocional. Con base en ello, se remarca la pertinencia de esta investigación, al enfocarse en visibilizar los factores de riesgo psicosocial -concretamente el estrés y la ansiedad- que afectan de manera directa a la comunidad estudiantil del área de Ciencias de la Salud.

En cuanto a la pertinencia y funcionalidad del método de investigación, la adopción de un diseño mixto secuencial resultó fundamental para alcanzar los objetivos planteados. La revisión sistemática de literatura permitió contextualizar teóricamente el fenómeno del estrés y la ansiedad académica, mientras que la aplicación de los instrumentos estandarizados -el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario SISCO del Estrés Académico- a una muestra de estudiantes de la UAMHCS, proporcionó evidencia empírica cuantificable sobre la prevalencia e intensidad de estos fenómenos.

Esta triangulación metodológica demostró su efectividad al corroborar que las demandas académicas identificadas teóricamente se manifiestan concretamente en niveles elevados de ansiedad (74% en niveles moderado o

severo) y estrés académico (55.6% en niveles altos). Los resultados obtenidos validan la solidez del enfoque metodológico empleado al establecer correlaciones significativas entre estos factores psicosociales, las conductas desadaptativas y la intención de deserción, confirmando que el 44.4% de los participantes asocia directamente su malestar emocional con la idea de abandonar sus estudios.

La consistencia entre los hallazgos cuantitativos y los referentes teóricos cualitativos robustece la validez de las conclusiones y subraya la utilidad del método mixto para comprender fenómenos psicoeducativos complejos, donde lo numérico y lo experiencial se complementan para ofrecer una visión integral del problema de investigación planteado respecto al estrés y la ansiedad que se presenta en estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud, y que puede ser un gran riesgo psicosocial y afectar no solo su desempeño académico, sino hasta su calidad de vida.

Implicaciones prácticas y recomendaciones

Los resultados de este estudio tienen implicaciones relevantes para el ámbito educativo y de salud mental. En primer lugar, se evidencia la necesidad de implementar proyectos de intervención temprana en la UAMHCS, o en su defecto, darles seguimiento riguroso a programas existentes, con la finalidad de mitigar los efectos que tienen los niveles de estrés y ansiedades ya expuestas. Por lo que se sugieren planes de trabajo tales como:

- Talleres de manejo del estrés y ansiedad, basados en estrategias de autorregulación y autocuidado; de igual forma anexar en los mismos

talleres módulos para las estrategias de gestión eficiente del tiempo para que el alumnado elabore sus agendas de acuerdo al nivel de importancia y de urgencia de las diligencias.

- Espacios de acompañamiento psicológico para estudiantes con énfasis en aquellos que presentan conductas desadaptativas. Dichos espacios se deberían crear con base en las necesidades específicas de esta comunidad estudiantil, siendo asequibles y permanentes a lo largo de toda la trayectoria académica.
- Políticas institucionales que reduzcan la carga académica excesiva y fomenten un equilibrio entre la vida personal y escolar. Dentro de las mismas, abrir un espacio para tomar medidas de acuerdo con la evaluación docente que se realiza a través de Sistema de Coordinación de Evaluación e Información Institucional (CEII) de la UAZ, con el objetivo de mejorar continuamente la práctica de las y los docentes que están en el programa de la UAMHyCS. De la misma forma, incentivar al estudiantado a evaluar a cada uno de sus docentes en cada semestre, implementando a su vez una evaluación interna en la misma Unidad Académica.

Además, se sugiere replicar este estudio en otras Unidades Académicas de la UAZ para comparar resultados y diseñar acciones generalizadas, esto con la finalidad de generar un panorama más amplio sobre la prevalencia del estrés académico, la ansiedad y las conductas desadaptativas en distintas sedes y áreas de conocimiento. A propósito de ello, la Norma Oficial Mexicana NOM-035, puede servir como marco de referencia para estandarizar estas iniciativas, ya que

proporciona lineamientos claros para la identificación y prevención de riesgos psicosociales en los entornos de trabajo, aplicables también a contextos educativos de alta demanda. Su implementación en el ámbito universitario podría contribuir al desarrollo de políticas institucionales que promuevan el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes, fortaleciendo así su rendimiento académico y su formación integral.

Por otra parte, una limitación de esta investigación fue el tamaño reducido de la muestra (27 participantes), lo que puede afectar la generalización de los resultados. Futuros estudios podrían ampliar el número de encuestados e incluir variables adicionales, como el acceso a servicios de salud mental o el impacto de las redes de apoyo. Asimismo, sería valioso realizar un seguimiento longitudinal para evaluar cómo evolucionan los niveles de estrés y ansiedad a lo largo de la carrera.

Grosso modo, esta tesis logró cumplir sus objetivos y validar la hipótesis propuesta, demostrando que el estrés y la ansiedad son factores críticos que contribuyen a la deserción escolar en los estudiantes de medicina. Los hallazgos resaltan la urgencia de abordar estos problemas desde un enfoque preventivo y multidisciplinario, no solo para mejorar los índices de retención académica, sino también para garantizar el bienestar psicológico de futuros profesionales de la salud. Como señala Erikson (1993), las crisis psicosociales en etapas tempranas de la adultez pueden resolverse de manera adaptativa si se proporcionan los recursos necesarios. En este sentido, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de crear entornos que favorezcan el desarrollo integral de sus estudiantes.

REFERENCIAS

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Ballesteros, N., Díaz, A., & Chaparro, A. (2021). *Revisión sistemática de los factores que inciden en la deserción académica en la educación superior*. (Tesis de Licenciatura). Colombia: Universidad Cooperativa de Bucaramanga.
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Calpe.
- Barón, F. J. (2002). *Factores de riesgo psicosocial en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.
- Barraza M. A., & Acosta Chávez, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior CASO. Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, Vol. 7, Núm. 37, pp. 16-37. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179420820003>.
- Barraza, M.A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. Biblioteca Virtual de Psicología Científica. <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico/>.
- Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol. 1, Núm. 1, pp. 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56 Num. 6. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Argentina: Amorrortu Editores.
- Bleger, J. (1976). *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Argentina: Ediciones Paidós.
- Casimiro J. F., Benites, J. C., Sánchez F., Flores V. R., & Palma F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por Covid-19. *Conrado*, 16(77), 74-80. Epub 02 de diciembre de 2020. 05 de octubre de 2024, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600074&lng=es&tlng=es.

- Cedillo, B. (2017). Generalidades de la neurobiología de la ansiedad. Vol. 20, Núm. 1, pp. 239-251.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/58932>.
- Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra. (2018). Comportamiento desadaptado y respuesta educativa en Secundaria. Propuestas para la reflexión y la acción.
<https://www.educacion.navarra.es/documents/713364/714655/comportamiento.pdf/91d0e312-14bb-4137-82ee-af462107929d>
- Corzo Salazar, C. (2017). Deserción escolar. *Boletín científico preparatoria no. 3 con-ciencia*. Vol. 4, Núm. 8.
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n8/p1.html>.
- Cox, T. & Griffiths, A. J. (1996). *The assessment of psychosocial hazards at work*. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of Work and Health Psychology*. (pp. 127-146). Chichester: Wiley and Sons.
- Cox, T. (1993). *Stress Research and Stress Management: Putting Theory to Work*. Sudbury. Reino Unido: HSE Books.
- De Luna, A., De la Torre, A. E. (2022). Factores psicosociales de riesgo de suicidio en estudiantes universitarios de primer año. *Educación y Salud. Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, Vol. 11, Núm. 21, pp. 23-29. DOI:
<https://doi.org/10.29057/icsa.v11i21.9894>.
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (2013). NOM-009-SSA2-2013, Promoción de la salud escolar.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5324923&fecha=09/12/2013#gsc.tab=0.
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (2018). Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, Vol.18, Num. 3, pp. 572-577.
https://www.researchgate.net/publication/28125512_Adaptacion_espanola_de_las_escalas_de_bienestar_psicologico_de_Ryff/link/00b4951781df79278e000000/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of

depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, Vol. 81, Núm. 4, pp. 354–373. DOI: 10.1097/00001888-200604000-00009.

Erikson, E. H. (1993). *Infancia y sociedad*. (12 ed.). Argentina: Ediciones Hormé S.A.

Falla, M., y Vargas-Cañas R. (2024). Factores que contribuyen a la Deserción Escolar en la Universidad del Cauca. *Revista Educação & Realidade*. Vol. 49. S/N. <https://doi.org/10.1590/2175-6236130607vs01>.

Fernández, E. y Olmedo, M. (1999). *Trastorno del comportamiento perturbador*. Madrid: UNED-FUE.

García, E. (2004). *Conductas desadaptativas de los adolescentes en Navarra, el papel de la familia y la escuela*. España: Universidad Pública de Navarra. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=135565>

Godínez, A. G., Reyes A. J., García S. M., & Antúnez S. T. (2016). Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Guerrero. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, Vol. 7, Núm. 13, pp. 107-125. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672016000200107

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.

Jiménez-Muro Franco, A., Beamonte San Agustín, A., Marqueta Baile, A., Gargallo Valero, P., & Nerín de la Puerta, I. (2009). Consumo de drogas en estudiantes universitarios de primer curso. *Adicciones*, Vol. 21. Núm. 1, pp. 21-28. [fecha de Consulta 4 de octubre de 2024]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122882004>.

Madariaga, J. M., & Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial. *Revista de Psicodidáctica*, Vol. 14, Núm. 1, pp. 95-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17512723007>.

Medicina Humana UAZ. (7 de febrero del 2016). 48 aniversario UAMHyCS. Recuperado de: <https://www.medicinahumana-uaz.org/noticia/2684.html>. Consultado el 8 de febrero de 2025.

Muñoz Granados, L. (2019). *Factores de riesgo psicosociales asociados a la deserción de los estudiantes universitarios de educación virtual y a distancia*. (Tesis de pregrado). Ibagué: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

National Institute on Drug Abuse. (2019). Drug and Alcohol Use in College-Age Adults in 2018. National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health;

U.S. Department of Health and Human Services.

National Institute of Mental Health (2021). *Caring for Your Mental Health*. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Palomeque, L., (2020, enero, 28). ¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad normal y la patológica? <https://leticiapalomeque.com/psicologo-madrid/cual-es-la-diferencia-entre-la-ansiedad-normal-y-la-patologica/>.

Piaget, J. (1972). *Psicología y epistemología*. Buenos Aires: Ernecé.

Plataforma interactiva UAZ. (s/f). Área de Ciencias de la Salud. <https://autoaprendizaje.uaz.edu.mx/ciencias-de-la-salud.html#page-top>. Fecha de consulta: 12 de febrero de 2025.

Pulido, M., Cortes, V., Melo, O., Domínguez, M. (2013). Predictores de riesgos psicosociales en estudiantes de Bachillerato y Licenciatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 16, Núm. 2, pp. 504-532. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/issue/view/3098>

Quintero, F. J., Reyes, G., Suárez, P., Rodríguez, M. (2020) “Estrés y Burnout, Evolución histórica”. *Revista Egle*. Vol. 7, Núm 16, pp. 92-104. <https://www.revistaegle.com/index.php/eglerev/article/view/122>

Salas, A. V. (2022). *Riesgos psicosociales de estudiantes adolescentes y jóvenes*. (Trabajo de grado). Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia.

Secretaría de Educación Pública. (2012). Reporte de la Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior. México, D.F. pp. 184. <http://www.siguele.sems.gob.mx/siguele/encuesta.php>.

Secretaría de Educación Pública. (2023). Boletín 100 Desciende a 8.1% tasa de abandono escolar en Educación Superior: SEP. México. <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-100-desciende-8-1-tasa-de-abandono-escolar-en-educacion-superior-sep?idiom=es>

Selye, H. (1973). *The stress of life*. Estados Unidos: McGraw-Hill.

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, Vol. 13, Núm. 2, pp. 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Estados Unidos: Knopf.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical

- review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133, Núm. 1, pp. 65-94.
https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94
- Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ). (2016). 48 aniversario UAMHyCS.
<https://www.medicinahumana-uaz.org/noticia/2684.html>
- Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ). (2021). Plan de desarrollo Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, Administración 2021-2025.
<https://www.medicinahumana-uaz.org/uploaded/files/PDIUAMHYCS2021-2025FINALavalado101121.pdf>
- Virues R. A. (2005). Ansiedad estudio. Revista PsicologíaCientífica.com, Vol. 7, Núm. 8. <https://pscient.net/lwclh>