



## Proyecto de intervención

**“La higiene mental y el impacto en el desempeño académico y social de las y los practicantes del programa de Trabajo Social en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, durante el periodo 2023-2024”.**

Mestranda Secylea Granillo Herrera  
Matricula 230025

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez  
Instituto de Ciencias Sociales y Administración  
Maestría en Trabajo Social

Director  
Dr. Nemesio Castillo Viveros  
Codirector  
Dr. Rogelio Rodríguez Hernández

*Ciudad Juárez, Chihuahua, México, 20 de marzo 2025*



## Agradecimientos

Primeramente, agradezco a Dios por mi familia y por conceder mis sueños, anhelos y metas, porque ÉL es quien da las fuerzas que se requieren para cada día.

Gracias papá Isidro Granillo López en quien reside la determinación, responsabilidad y enfoque, gracias por darme herramientas para la vida.

Agradezco a mi mamá Ana Herrera Nieto por su apoyo incondicional, por alentarme siempre, sin su apoyo y amor este logro no se habría realizado.

Edgar Granillo Herrera, gracias por ser el mejor hermano del mundo, sé que tendrás mayores triunfos en la vida.

Alejandro Hernández Cárdenas Rodríguez gracias por motivarme e impulsarme para iniciar con este viaje llamado maestría, tu apoyo siempre ha sido fundamental, eres una fuente de inspiración.

Maestra Adriana Osio Martínez muchas gracias por confiar en mi trabajo y apoyarme desde la coordinación de licenciatura en Trabajo Social, valoro mucho su apoyo.

Maestra Saraí García Espinoza, gracias por cederme el espacio con su grupo de comunidad 1, y gracias al maravilloso grupo por su participación y su invaluable tiempo.

Gracias a mis asesores, Dr. Nemesio Castillo Viveros y Dr. Rogelio Rodríguez Hernández por confiar en mí, por siempre brindarme tiempo, alentarme, guiarme y por escuchar mi opinión, respetar mis decisiones y apoyarme, tuve los mejores asesores, mil gracias.

Dra. Verónica Flores Martínez, coordinadora del programa de Maestría en Trabajo Social, gracias por siempre estar presente y celebrar cada logro.

A mis lectores gracias, Dra. Christian Soledad Ortiz Chacha, Dra. Leticia Ortiz Aguilar, Dr. Esteban Esquivel Santoveña, gracias por sus aportaciones invaluable de conocimiento.

Dra. Irene Carrillo Saucedo gracias por su apoyo y contención siempre que lo necesité, infinitas gracias.

Introducción .....	5
Fundamentación Teórica .....	6
Antecedentes o descripción del centro de práctica .....	28
Revisión de experiencias .....	34
Metodología .....	49
Diagnóstico.....	49
Diseño del proyecto.....	90
Justificación .....	90
Objetivo general y específicos .....	91
Resultados de implementación.....	112
Recomendaciones.....	124
Referencias.....	126
Anexos .....	135

## **Introducción**

El presente documento tiene el objetivo de brindar información relevante en cuanto al proyecto de intervención que se llevó a cabo con estudiantes de la licenciatura en Trabajo Social, mismos que se encontraban realizando prácticas escolares, antes es necesario enfatizar que el tema de salud mental e higiene mental, y su estrecha relación con el desempeño académico, ha sido poco explorado en practicantes de licenciatura en Trabajo Social, lo cual potencializa el presente trabajo donde se analizan e identifican los factores que inciden en el aumento de estrés y ansiedad del estudiantado, y por ende se abordan estrategias desde la intervención de Trabajo Social para disminuir el impacto negativo de estas afecciones mentales en las y los estudiantes.

Partiendo de esto, se consideró intervenir con dichos estudiantes, para ello, fue necesario adentrarse en la fundamentación teórica, en donde se revisan y discuten conceptos clave, así mismo la revisión de experiencias, diagnóstico con el cual fue posible determinar las necesidades y problemáticas que se estaban presentando, además de revisar la justificación del porqué fue menester implementar dicho proyecto, con su respectivo objetivo general y específicos, en este caso también se hablan de los resultados de la intervención, los cuales fueron positivos y replicables en futuras intervenciones, y por último se revisan las recomendaciones para mejorar la intervención, estrategias que se pudiesen implementar en futuras intervenciones.

## **Fundamentación Teórica**

Este apartado se centra en el proceso formativo y social de los estudiantes de Trabajo Social de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. La investigación analiza diversos aspectos biopsicosociales relevantes para su desarrollo integral. Se considera al estudiante como un individuo, adoptando una perspectiva de higiene mental, para comprender cómo resuelve las problemáticas académicas y personales. Se explorará la diferencia entre higiene mental y salud mental, con el fin de identificar las acciones necesarias para alcanzar un bienestar integral.

A continuación, se profundizará en el concepto de salud mental.

### **Salud Mental**

El tema de salud mental es complejo, y se debe analizar minuciosamente, por esto y para una mejor comprensión se inicia con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS,2022) en la cual se afirma que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (s/d).

La OMS amplía el concepto de salud más allá de la ausencia de enfermedades físicas, enfatizando la importancia de una completa calidad de vida. Esta visión integral busca la armonía en todas las dimensiones del ser humano: emocional, espiritual, psicológica, mental y social. Incluye, por supuesto, las relaciones interpersonales y todos los aspectos que conforman la vida de una persona.

Profundizando en este enfoque, a continuación, se analizará la definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud. La OMS (2022) define a la salud mental como “ un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés

de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

La salud mental es un estado integral de bienestar que ayuda y permite enfrentar de la mejor manera, las diversas situaciones que la vida presenta, es tener las herramientas para hacer frente a la vida, ya que muchas veces se presentan situaciones, que no siempre se sabe cómo sobrellevar, por ello su importancia. La OMS (2022) afirma lo siguiente:

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.

Como se mencionó, diversos factores influyen en la salud mental. Si no se cultiva y fortalece, los acontecimientos a nivel personal, social e incluso global pueden detonar enfermedades mentales. Esto se debe a que las personas no contarán con las herramientas necesarias para afrontar las adversidades. Es crucial comprender que el impacto de una salud mental deficiente no se limita al individuo. Afecta también a su familia, entorno laboral y comunidad. Las enfermedades mentales son una realidad creciente en la actualidad, y aún no estamos preparados para atenderlas de manera efectiva.

Observamos en la vida diaria, especialmente en el ámbito académico, cómo estudiantes enfrentan ansiedad, estrés, duelos sin resolver, etc. Lamentablemente, docentes

y supervisores a menudo carecen de la formación necesaria para brindar un acompañamiento que contemple el cuidado de la salud mental.

Sandoval, como se verá a continuación, resalta la importancia de considerar todos los ámbitos que influyen directa e indirectamente en la salud mental.

La salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera en que cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida (Sandoval et al., 2018, p. 343).

La salud mental está intrínsecamente ligada a la vida diaria y a la forma en que las personas enfrentan los desafíos y circunstancias cotidianas. Es un reflejo de la complejidad del ser humano, con sus ideales, cultura, historia, familia y anhelos individuales. Por lo tanto, hablar de salud mental implica ir más allá de lo clínico, abarcando también lo cultural y social.

En esencia, la salud mental se define como la capacidad de afrontar y manejar las diversas situaciones que la vida presenta. Las personas con una buena salud mental demuestran audacia y resiliencia ante los desafíos. Sin embargo, es crucial reconocer que no todos gozan de una salud mental óptima. Muchos la tienen afectada o deteriorada.

Aunque existe una relación innegable entre salud mental y enfermedad mental, el enfoque debe centrarse en la prevención. Esta prevención no debe limitarse al campo de

la salud, sino que debe abarcar también las ciencias sociales, como señalan Sandoval et al. (2018).

Por mucho tiempo se ha homologado el concepto de salud mental con el concepto de enfermedad mental, así cuando se piensa y planifica en salud mental, las propuestas y proyecciones empiezan y terminan en enfermedad mental. Desde este punto de vista, la salud mental es un campo plural e interdisciplinario que recibe aportaciones de diferentes disciplinas. Existen variadas conceptualizaciones que muestran la evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. (p. 342)

Particularmente, desde las ciencias sociales se entiende que la salud mental es un estado de salud integral en donde las relaciones interpersonales, el ámbito académico, familiar, sentimental, comunitario, se encuentran intrínsecamente interrelacionados y por ende todo influye para determinar el estado de salud mental de cada individuo.

Sandoval et al. (2018) afirma que “los factores sociales que protegen o afectan la salud mental son los biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales, generando condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social” (p.340).

Como se ha destacado, la salud mental se ve influenciada por múltiples factores. Por ello, las ciencias sociales reconocen la importancia de comprender e intervenir en todos los ámbitos en los que se desenvuelve una persona, ya que todos ellos interactúan e influyen entre sí. Para lograr una salud mental óptima, es fundamental promover la higiene mental. A continuación, se profundizará en este concepto dentro del marco de la presente fundamentación teórica.

## **Higiene Mental**

A continuación, se expondrán estrategias concretas para aplicar desde la higiene mental, presentada por la Organización Mundial de la salud (OMS, 2022)

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras. Actuar sobre los determinantes de la salud mental requiere a veces adoptar medidas en sectores distintos del de la salud, por lo que los programas de promoción y prevención deben involucrar a los sectores responsables de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social.

Las estrategias de la OMS se centran en la promoción y prevención en salud mental, a través de acciones que fortalecen la higiene mental. Es crucial que estas acciones se implementen en todos los ámbitos donde las personas interactúan: comunidades, trabajo, relaciones interpersonales, entornos sociales y, especialmente, el académico. En el ámbito educativo, la promoción de la higiene mental debe integrarse en las aulas mediante estrategias que impacten a nivel individual, interpersonal y educativo. Estas estrategias deben ser eficaces y viables, y considerar los factores de protección intrínsecos de cada individuo, como las habilidades psicosociales. Reforzar estas habilidades a través de la promoción y prevención en higiene mental contribuye al fortalecimiento de la salud mental.

Profundizando en el concepto de higiene mental, analicemos la definición aportada por Serigo (1960):

Higiene mental es ayudar al individuo a desarrollar una personalidad integrada, capaz de adaptarse a exigencias usuales de la vida, con sentimientos de competencia y satisfacción. Esto, como puede observarse, coincide con los fines de la educación, que tiene por objeto promover el desarrollo del estudiante para que consiga poseer un grado elevado de confianza en sí mismo, una gran adaptación al medio social y capacidad para hacer frente a la realidad. Vemos, pues, que no son diferentes Higiene Mental y Educación, sino que coinciden en gran parte en sus fines. (p.28)

Esta definición es crucial porque resalta que la higiene mental no se limita a proporcionar herramientas para enfrentar situaciones adversas. Va más allá, buscando que las personas desarrollen la capacidad de adaptarse a los diversos escenarios que la vida presenta. La sociedad está en constante cambio, y adaptarse a sus evoluciones requiere de habilidades específicas. La vida no se detiene ante las crisis mentales, por lo que es fundamental poner en práctica la higiene mental. Llevar la higiene mental al ámbito práctico no solo previene enfermedades mentales, sino que también fomenta la empatía, una cualidad esencial para los estudiantes de Trabajo Social.

Antes de profundizar en el concepto de higiene mental, es importante revisar su historia y orígenes. Comprender el contexto histórico, que se remonta al catolicismo con un enfoque en la moral y la higiene racial, permite una mejor comprensión de su evolución y utilidad. Campos & Novella (2017) afirman lo siguiente:

Durante el primer franquismo, así como la evolución en 1960. Donde como punto importante se analiza la conceptualización de la higiene mental en la década de 1940 y su papel como instrumento para legitimar la dictadura, mostrando los

alcances del catolicismo ortodoxo, así como sus vinculaciones con la higiene racial y la moral. En segundo lugar, se estudia la transformación de la higiene mental durante la década de 1950. (p. 65)

Siguiendo con el contexto histórico que aporta Campos, se observa cómo en el periodo de 1940 a 1954 la higiene mental se posicionó ante el Estado desde una perspectiva psiquiátrica. Es importante analizar este periodo para comprender cómo la visión de la higiene mental fue influenciada por las corrientes psiquiátricas dominantes de la época, y cómo esto impactó en las políticas públicas y la atención a la salud mental. Campos (2016) afirma lo siguiente:

Hacia una mayor tecnificación y vinculación con las corrientes más modernas de la psiquiatría coetánea, sin abandonar nunca el sustrato ideológico del catolicismo. Para ello nos centraremos en el análisis tanto de la Semana de Higiene Mental celebrada en Barcelona en 1954 como en la creación del Patronato Nacional de Asistencia Psiquiátrica, que asumió entre sus competencias las de la higiene mental. El trabajo muestra la estrecha vinculación de la higiene mental durante el primer franquismo con los principios políticos de la Dictadura. Durante la década de 1940 se realizó un discurso duro que consideró la higiene mental como un instrumento para educar moral y espiritualmente al pueblo español en los principios políticos del «Nuevo Estado», purificar ideológicamente el país. En la década de 1950, la higiene mental franquista vivió un proceso de aggiornamento muy marcado por los acontecimientos políticos internacionales y la derrota del fascismo en la Segunda

Guerra Mundial, iniciándose un proyecto autoritario de modernización en un contexto internacional ya dirigido hacia la salud mental. (p.65)

La explicación de Campos nos permite trazar la historia de la higiene mental y su evolución hasta la actualidad. Además de comprender su desarrollo, es crucial distinguirla claramente de la salud mental. La higiene mental posee una estructura y un enfoque propio, centrado en desarrollar herramientas y habilidades que permitan a las personas afrontar las problemáticas que enfrentan. Se trata de un proceso activo donde el individuo se compromete a salir adelante mediante actividades que promueven su bienestar mental.

Para comprender la diferencia entre ambos términos, que a menudo se confunden, recurrimos a Cabildo, quien destaca la prevención y la promoción como funciones clave de la higiene mental. Estas dos funciones son inherentes al Trabajo Social, lo que enriquece la profesión y reafirma la importancia de integrar la higiene mental en su práctica.

Se puede considerar que este término implica por lo menos dos conceptos: uno es el de prevenir enfermedades y otro el de promover la obtención de un nivel más elevado de salud. Teniendo esto en cuenta, la higiene mental se puede definir como la rama de la higiene que se ocupa del estudio y aplicación del conjunto de normas tendientes a prevenir la aparición de trastornos mentales y promover un óptimo desarrollo de la salud mental de los individuos y de las comunidades.

Dentro de este concepto, salud mental es el objetivo a lograr por la higiene mental; es decir, está representando una condición saludable de la siquis de los individuos y de lo que puede llamarse el siquismo de las colectividades. (Cabildo, 1959, p. 2)

Esta definición amplía la información y explica detalladamente que la higiene mental tiene como objetivo prevenir enfermedades y promover la obtención de un nivel óptimo de salud, además de que toma en cuenta al individuo y a su entorno ya que se visualiza la interacción de la persona con su medio social, y así mismo Lucía (2005) refiere a la higiene mental como la prevención, ya que como bien sabemos, múltiples enfermedades y trastornos mentales podrían evitarse si se trabajara la higiene mental en la sociedad en general.

La afirmación de Lucia sobre la prevención de enfermedades mentales a través de la higiene mental en las generaciones, nos invita a reflexionar sobre la importancia de invertir en prevención. Resulta más factible, tanto económica como socialmente, promover la higiene mental que lidiar con las consecuencias de su ausencia. Trabajar la higiene mental permite desarrollar una autoestima sólida, adquirir herramientas para afrontar los desafíos de la vida en todos los ámbitos (personal, familiar, social, académico) y promover relaciones interpersonales sanas. Es crucial que la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, comprometida con sus estudiantes y la sociedad, promueva la higiene mental. Al brindar herramientas a los estudiantes de Trabajo Social, se beneficia indirectamente a toda la comunidad.

Considerando a las instituciones educativas como organizaciones sociales, como señala Gairín, (1999) es fundamental que el personal administrativo, los docentes y el área de supervisión de prácticas trabajen en conjunto para promover la higiene mental entre los estudiantes. Esto les permitirá desarrollar relaciones interpersonales sólidas y estables, fundamentales para su desempeño en las prácticas profesionales, donde interactúan con personas que enfrentan diversas problemáticas.

Al fortalecer la higiene mental de los estudiantes de Trabajo Social, se les dota de herramientas para la contención emocional, mejorando su rendimiento académico y personal.

Feldman, citando a diversos autores, describe las problemáticas que enfrentan los universitarios ante las demandas de la universidad, el trabajo y la sociedad:

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente (Feldman et al., 2008, p. 740)

El análisis de Feldman nos revela una realidad preocupante: el intenso agotamiento que experimentan los estudiantes universitarios. Las múltiples responsabilidades que enfrentan, tanto en el hogar, como en el trabajo y en el ámbito académico (dentro y fuera de las aulas), generan una carga abrumadora que puede resultar frustrante. Esta situación se agrava cuando los estudiantes no cuentan con las herramientas necesarias para afrontar las problemáticas que atraviesan con actitudes adecuadas.

### **Desempeño Académico**

Para abordar el tema con rigor académico, es crucial adoptar una visión holística que analice el concepto de desempeño académico en relación con la higiene mental. Factores como las prácticas profesionales, las demandas escolares y el contexto biopsicosocial del estudiante, juegan un papel fundamental en su rendimiento. Antes de profundizar en este análisis, revisemos la cita de Palomar (1993), que describe las prácticas en Trabajo Social y proporciona al lector una comprensión clara sobre este importante componente de la formación académica, tal y como lo afirma Palomar (1993, como se citó en Alturo, 2017) con lo siguiente:

El área de práctica profesional en trabajo social implica la necesidad de asumir un modelo sistémico de orden multidimensional en el cual el objeto de estudio implica comprender y articular las diferentes esferas y redes sociales que tienen las personas, con la finalidad de abordar integralmente los problemas. En tal sentido, se identifica que las prácticas profesionales tienen campos aplicados tales como las instituciones educativas, donde confluyen las dimensiones de la escuela, la familia y la comunidad. (p.87)

Efectivamente, los estudiantes de Trabajo Social se enfrentan a un desafío considerable al iniciar sus prácticas escolares desde el tercer semestre hasta el séptimo. La interacción directa con los usuarios y la alta demanda académica hacen que el desarrollo de una buena higiene mental sea imprescindible. Contar con un apoyo adecuado les permitirá mejorar su desempeño académico y prevenir situaciones de estrés. Feldman, como veremos a continuación, destaca la importancia de abordar la higiene mental desde un enfoque integral, considerando diversas áreas clave para el manejo de situaciones estresantes Martín, (2007, como se citó en Feldman et al., 2008) menciona lo siguiente:

En el ámbito académico, se ha encontrado que el apoyo social podría actuar, además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes ya que contribuiría a que afronten a los estresores propios de su ambiente, con mayores probabilidades de éxito (p.740).

Las relaciones interpersonales sanas juegan un papel crucial en el proceso académico y el desempeño de los estudiantes. Es fundamental no solo comprender su impacto, sino también preparar a los estudiantes para cultivar y mantener relaciones saludables. El desempeño académico

se ve influenciado por una variedad de factores individuales, sociales, internos y externos. La presión por obtener un rendimiento óptimo puede generar estrés, especialmente en estudiantes con personalidades aprensivas, quienes enfrentan desafíos personales adicionales. Si carecen de las herramientas para afrontar estas situaciones, su rendimiento académico puede verse afectado.

Es importante destacar que el desempeño académico no se reduce a una simple calificación, como señala Retana (2006, citado en Arenas & Fernández, 2009): "el desempeño académico es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa"(p.12). Esta definición enfatiza la complejidad del proceso de aprendizaje y la importancia de evaluar el conocimiento adquirido más allá de una calificación numérica.

El desempeño académico va más allá de un valor numérico, porque es un concentrado de múltiples factores que inciden en el desempeño académico tal como lo confirman Delgado & Palos (2007) señala que:

El bajo desempeño académico y el fracaso escolar son considerados elementos en donde se observa una gran pérdida de potencial, por lo que se les supone como un riesgo debido a las consecuencias adversas en el desarrollo de la vida, especialmente en áreas con las cuales se relaciona como es la salud física y mental, desórdenes de conducta, el embarazo adolescente, el consumo de sustancias adictivas, la delincuencia y el desempleo (p. 6).

Coincidiendo con la idea anterior, reducir el desempeño académico a una calificación numérica es una simplificación injusta. El desempeño académico es el resultado de un complejo

entramado de factores que incluyen las emociones, la espiritualidad, las relaciones interpersonales, familiares y de pareja, entre otros. Una calificación baja puede ser un reflejo de dificultades que van más allá de la competencia académica, como problemas emocionales, familiares o sociales que afectan el rendimiento del estudiante.

Es crucial que las instituciones educativas, y quienes ejercen roles de autoridad en ellas, asuman la responsabilidad de abordar las causas del bajo rendimiento académico. Como señalan Delgado & Palos (2007), "los problemas académicos como el bajo rendimiento académico, el bajo logro escolar, el fracaso escolar y la deserción académica, son de interés para padres, maestros y profesionales en el campo educativo"(p.7).

La higiene mental, con su enfoque en la prevención y promoción, es fundamental para fortalecer la salud mental de los estudiantes y mejorar su desempeño académico. Cuando los estudiantes no controlan sus conductas, como se menciona en la cita, es una señal de que la higiene mental no se ha trabajado de manera adecuada. Al proporcionarles herramientas para desarrollar una salud mental óptima, se les ayuda a construir defensas mentales para afrontar situaciones estresantes y mejorar su autocontrol, Zimmerman, (1995 se citó en Rivero & Mendoza, 2005) menciona lo siguiente:

Una de las principales causas del bajo rendimiento académico, es la incapacidad de los alumnos de controlar su propia conducta. Se interesó en investigar cómo los alumnos pueden sentirse más motivados y capaces de asumir responsabilidad, controlar o autorregular su logro académico. De estas investigaciones se ha concluido que, las habilidades de aprendizaje auto regulatorio pueden conducir a un mayor logro académico e incrementar el sentido de eficacia, y que los cambios

hacia una conducta más auto regulatoria no sólo está basada en procesos individuales o intra psicológicos sino en procesos sociales e interpersonales (p. 117).

Los puntos que destaca son cruciales: la motivación y la interconexión entre conducta, desempeño académico, procesos individuales y el entorno social. Las prácticas escolares, con su desgaste, exigencias (promedio, asistencia, puntualidad, trabajo teórico, trabajo de campo, recursos económicos, equipo computacional) y presión del equipo de práctica, pueden generar frustración en los estudiantes.

Es fundamental concientizarlos sobre el impacto positivo de su trabajo en la sociedad y la profesión, reforzar su capacidad para intervenir profesionalmente y brindarles el apoyo necesario por parte de docentes y supervisores. Preparar a docentes y supervisores en la visión de la higiene mental es esencial para ofrecer un acompañamiento adecuado a los estudiantes de Trabajo Social durante sus prácticas.

## **Estrés**

El estrés es un factor crucial que afecta a los estudiantes, y su complejidad requiere abordar diferentes aspectos. Existen diversas definiciones que ayudan a comprender este concepto. A continuación, se analizará la explicación proporcionada por Alfonso.

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta "problemática. Situación que puede provocar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales (Alfonso et al., 2015, p. 163).

Alfonso (2015) señala que las consecuencias del estrés, la ansiedad, la depresión y los duelos no resueltos, a menudo se originan en las relaciones interpersonales, de pareja y familiares de los estudiantes, manifestándose en las prácticas escolares y afectando su desempeño académico. Por ello, es responsabilidad de la universidad brindar herramientas a los estudiantes para afrontar estas situaciones. El autor también destaca el consumo de sustancias adictivas como una consecuencia del estrés, lo que implica un riesgo a nivel personal, familiar y social. La prevención desde el ámbito académico se vuelve crucial para abordar este problema.

Profundizando en el concepto de estrés, Sierra et al. (2003) explican el origen del término y su definición original: una aflicción o presión ejercida sobre un cuerpo por un factor externo. Esta definición nos permite comprender cómo el estrés afecta a los estudiantes, quienes se

encuentran bajo constantes exigencias y presiones en diversos ámbitos (académico, social, familiar, intrapersonal e interpersonal).

Sierra et al. (2003) definen el estrés como "una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas" (p.15).

Esta definición resalta la importancia del entorno en la experiencia del estrés. Cuando las demandas del entorno superan los recursos del individuo, se perciben como una amenaza, generando complicaciones a nivel mental, físico, psicológico y emocional. La resistencia prolongada a estas amenazas puede llevar al colapso, que se manifiesta de diferentes maneras en cada persona. Existen conductas emocionales y psicológicas que indican un mayor riesgo asociado al estrés, como señala Rice (1999):

Se dice que alguien que sufre de estrés infiere una experiencia abstracta llamada estrés a partir de diversos síntomas como irritabilidad, falta de energía, dolor de cabeza. Estos incluyen síntomas conductuales, emocionales y físicos, que son exhibidos como consecuencias de demandas particulares de la vida. En general, se habla de la reacción física del cuerpo en respuesta a una demanda. La demanda promueve un despertar natural del cuerpo a nivel superior de la actividad. La función de estas reacciones físicas es probablemente apoyar conductual y psicológicamente los esfuerzos de afrontamiento (p. 26).

El autor describe síntomas físicos causados por el estrés, como cansancio, dolores de cabeza y malestar general. Estos síntomas, aunque se manifiestan físicamente, tienen su origen en

problemas emocionales y psicológicos. También se mencionan otros síntomas como desorden alimenticio, aumento en el consumo de alcohol, alteraciones del sueño, llanto y emociones alteradas. El estrés tiene un impacto biopsicosocial, afectando diferentes áreas de la vida de la persona. Por ello, es crucial abordar el estrés no solo desde sus características, sino también desde las estrategias para enfrentarlo y manejarlo. Fierro (1997) destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento, que implican un proceso cognitivo para manejar la información y los estímulos estresores, enfrentando la realidad con racionalidad práctica.

El afrontamiento es una estrategia clave para atender el estrés. Implica conocer la realidad, identificar la problemática que detona la situación estresora, crear conciencia de la realidad e iniciar un proceso cognitivo para reflexionar y modificar conductas que afectan a la persona. Este proceso, idealmente acompañado por un profesional, busca una transformación favorable en la persona.

Dado que los efectos del estrés se intensifican con el tiempo, es importante comprender su definición y cómo abordarlo. A continuación, se presenta la definición de estrés propuesta por la OMS (2023):

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos.

Es la forma en que reaccionamos ante el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

## **Ansiedad**

Para reflexionar acerca de la ansiedad, es necesario conocer que el término brindado por Bulbena & Berrios (1986) “proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, manifestando tensión emocional y somatizando” (p. 91).

Como se puede apreciar Bulbena y Berrios explican el termino de ansiedad, el cual es un estado de angustia, preocupación y tensión constante, vivido por la persona ansiosa. Por otra parte, se tiene el concepto de Sierra, quien menciona y corrobora lo visto anteriormente, la ansiedad es una manifestación constante de alteraciones que van desde lo mental hasta lo físico.

Según Sierra et al. (2003) “El término ansiedad alude a manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, se manifiestan en forma de crisis o como un estado persistente, llegando al pánico, incluso con características neuróticas, como síntomas obsesivos o histéricos” (p. 15).

Sierra menciona que la ansiedad se atribuye a peligros reales o latentes, los cuales desestabiliza a la persona, llevándola al pánico, teniendo implicaciones de salud física y mental, las cuales se ven directamente afectadas. En contraparte Marks refiere que la ansiedad es un temor sin fundamentos, sin motivos, es una cuestión que solo está en la mente, sí por alguna situación presente, pero de ahí se crean escenarios imaginarios. Marks (1986) menciona que “la ansiedad es un miedo al futuro anticipadamente, se relaciona con peligros futuros, imprevisibles, provocado por el temor de una situación presente” (s/f).

Marks asocia la ansiedad con el temor, enfatizando la anticipación de peligros futuros e imprevisibles como un factor clave. Sierra, por su parte, describe las características de una persona con ansiedad: angustia constante, alteración emocional, sudoración, respiración agitada, entre

otros síntomas. Ambas perspectivas coinciden en la importancia del temor en la experiencia de la ansiedad, pero Sierra se centra en las manifestaciones de la ansiedad, mientras que Marks se enfoca en su origen en la anticipación del futuro.

Sierra et al. (2003) definen la ansiedad como

Un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro (p. 45).

Esta definición resalta la combinación de síntomas cognitivos y fisiológicos en la ansiedad, así como la sensación de peligro inminente y la búsqueda de soluciones.

Dada la prevalencia de la ansiedad y su impacto en la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes de Trabajo Social, es necesario implementar un proyecto de intervención que les brinde herramientas para comprender y manejar la ansiedad de manera efectiva.

### **Comunicación Asertiva**

Una parte fundamental que las y los estudiantes adquieren en su carrera universitaria, son las habilidades para la vida. Aprender y fortalecer comportamientos positivos en las relaciones interpersonales es esencial, especialmente en la carrera de Trabajo Social, donde el trabajo en equipo es fundamental. En esta carrera se llevan a cabo cinco prácticas escolares, siendo 4 de ellas

realizadas en equipo. En este contexto, la comunicación asertiva cobra gran relevancia. Recordemos que existen tres tipos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva. Esta última, como se profundizará a continuación, es clave para establecer relaciones interpersonales saludables y constructivas.

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y pre verbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad. (Mantilla, 2002, como se citó en Corrales et al. 2017, p. 58).

La definición resalta la importancia del proceso que va desde la concepción de un pensamiento hasta su ejecución, enfatizando el papel crucial de la comunicación asertiva en el logro de objetivos, tanto personales como de equipo. En el contexto de las prácticas escolares, la comunicación asertiva se vuelve esencial para el éxito académico. Los equipos que la utilizan de manera efectiva alcanzan mejores resultados, mientras que aquellos que carecen de una comunicación adecuada se enfrentan a dificultades, incluso al riesgo de reprobar.

Es fundamental que los estudiantes de Trabajo Social desarrollen habilidades de comunicación asertiva para optimizar su trabajo en equipo y alcanzar sus metas académicas. Es la comunicación asertiva; cuando existe interés entre el receptor y el emisor, se produce la empatía y el rendimiento estudiantil mejora, se logra un trabajo en equipo de calidad. La asertividad es la actitud que tiene una persona al expresar su punto

de vista de un modo claro y de una forma totalmente respetuosa ante la persona interlocutora (Villalobos & García, 2016, pp. 50-51).

Como se puede apreciar en la cita anterior, la comunicación asertiva propicia la empatía, ante la realidad social y entre compañeros, lo cual provoca un mejor desempeño académico, gracias a una comunicación que permite compartir o diferir de los distintos puntos de vista que existen, siempre con respeto y calidad humana, así como un verdadero profesionalismo con ética.

Monje et al. (2009) mencionan que “la comunicación asertiva en el aula forma parte nuclear del proceso enseñanza aprendizaje, la comunicación educativa es un tipo de comunicación humana que persigue logros educativos” (p. 29).

Específicamente en temas relacionados a la educación, es imprescindible reconocer la importancia de la comunicación asertiva como parte esencial de los procesos educativos, siendo ejercidos desde los docentes hasta el alumnado, con el fin de crear profesionales empáticos y con una comunicación sana y asertiva.

La asertividad es la capacidad de expresar los intereses propios, sin transgredir los intereses de los demás, no emplear comportamientos pasivos, agresivos o manipuladores. Es necesario que exista el autoconocimiento, tener apertura para escuchar las necesidades de las demás personas, sin comprometer los valores propios, se debe desarrollar la habilidad de escucha activa, negociación, mediación, manejo de situaciones problema, es decir expresar las ideas y sentimientos de forma clara. (Monge et al., 2009, pp. 84-85)

De acuerdo con lo anterior, se entiende a la asertividad como un medio de comunicación correcto y necesario para mantener relaciones interpersonales sanas. En los distintos ámbitos en el

que las personas se desenvuelven, la asertividad es fundamental ya que esta busca llegar a acuerdos benéficos para todas las partes involucradas, respetando los derechos de cada persona mediante la negociación.

Como bien se sabe, el alumnado de Trabajo Social requiere conocer y manejar la asertividad dentro de los espacios universitarios, y así mismo en los centros de prácticas escolares para una mejor práctica escolar y una mejor calidad en el ambiente escolar.

### **Antecedentes y Descripción del Centro de Práctica**

El presente rubro tiene como objetivo conocer los antecedentes de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez y brindar información específicamente de la licenciatura de Trabajo Social en esta misma universidad, esto debido a la naturaleza de esta propuesta de intervención, la cual está enfocada a el proceso formativo y social de las y los practicantes del programa de Trabajo Social en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Como bien se comentó anteriormente, el presente proyecto se llevará a cabo en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, en el Instituto de Ciencias Sociales y Administración, en específico se intervendrá con estudiantes de la práctica escolar de Trabajo Social.

La Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ, 2013) en sus inicios era la Universidad Femenina de Ciudad Juárez, fundada un 14 de octubre de 1968, por el club de mujeres profesionistas y de negocios asociación civil, representada por la profesora Dolores Canizales de Urrutia, siendo su rector el Lic. Adolfo Chávez Calderón. Cabe mencionar que la universidad inicia sus labores con 64 alumnas, estando ubicada en el edificio anexo al auditorio cívico municipal licenciado Benito Juárez, establecido en la calle Ignacio Ramírez y la Avenida Vicente Guerrero, la

universidad femenina nace con la intención de que la mujer tuviera participación en la sociedad, formando técnicas, así como maestras investigadoras destinadas a la enseñanza escolar.

Las carreras que se impartían eran Derecho, Ciencias diplomáticas, decoración, técnica en publicidad, secretaria Médico – Bilingüe y Trabajadora Social con materias distintas a las actuales.

Pero tiempo después “solicitan que la universidad abra sus puertas a jóvenes varones, convirtiéndose así en una universidad mixta, el 21 de mayo de 1969 se transforma en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, con 260 alumnos”. (UACJ, 2013, 2m27s)

Y años más tarde, el presidente de la República Luis Echeverría Álvarez accede a brindar 5 hectáreas de terreno del Chamizal, otorgadas en marzo 1972, y el 29 de enero de 1973 coloca la primera piedra de lo que sería la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez en los terrenos del Lienzo Charro del Pronaf. La ubicación separada de los institutos fue una estrategia para impedir altercados entre distintas disciplinas o bien unión por las mismas. El 10 de octubre de 1973 se inaugura la universidad por el presidente Luis Echeverría.

Así surgió la “Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, conformada por ICESA, IIT E ICB. Y en 1992 en el programa de trabajo social de la UACJ ocurre una nivelación para los maestros de Trabajo Social a la categoría de licenciatura”. (UACJ, 2013, m57s)

La universidad cuenta con bastante historia, como se puede apreciar en la narrativa anterior. Esta institución inició en 1968 siendo una universidad femenina, la misión de la universidad da a conocer que se encuentra comprometida con la sociedad, ya que busca una formación de

excelencia para sus alumnos, mediante la innovación en sus procesos formativos y en todo lo que ello conlleva.

Su misión es formar ciudadanos éticos, comprometidos con el desarrollo integral de sus comunidades y profesionalmente competitivos; crear, preservar, transmitir, aplicar y difundir el conocimiento, así como extender los servicios universitarios a la sociedad para coadyuvar responsablemente a la atención de sus necesidades locales y regionales. La UACJ cumple su misión a través de un capital humano altamente calificado, programas académicos con reconocimiento de calidad, actividades de difusión cultural y divulgación científica, servicios de extensión y vinculación oportunos e innovadores, infraestructura y equipamiento físico y tecnológico de vanguardia que facilita el desarrollo de las funciones académicas y administrativas; así como mediante una estructura organizacional pertinente, equitativa, sustentable, transparente y certificada.

Como se puede constatar en la narrativa histórica, se menciona que la UACJ le apostó a la formación de sus docentes, los envió a cursos y posgrados fuera del país con la condición positiva de que ellos ejercieran la docencia en la UACJ, y fue así como la universidad hoy cuenta con una misión que lleva a cabo con esmero y orgullo, para en el 2024 darle cumplimento a la siguiente visión que se han fijado:

La UACJ refiere que para el año 2024 será referente nacional en la formación integral de ciudadanos que promueven éticamente el mejoramiento de la calidad de vida de sus comunidades; en la generación pertinente e innovadora de conocimiento que incide en la solución de problemáticas reales del entorno, así como en la vinculación y extensión con los diversos sectores de la sociedad. Es reconocida y cuenta con prestigio por su cobertura,

excelencia, responsabilidad social, pluralidad, gobernanza, transparencia, transformaciones tecnológicas e inteligencia institucional. UACJ,2013, m20s27)

Se puede visualizar que al pasar de los años la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez se ha encaminado para cumplir la visión determinada para el 2024, donde se aprecia y observa los grandes esfuerzos para cumplir la misión que se propusieron desde el año 2013.

Continuando con los antecedentes es preciso señalar que la licenciatura de Trabajo Social ha pasado por cambios favorables a lo largo de toda su presencia desde sus comienzos

1968 en la universidad femenina, hasta la fecha, el programa en la licenciatura ha hecho modificaciones en su plan de estudios, perfeccionando su enseñanza mediante materias cada vez más científicas, siendo el siguiente plan de estudios el actual con el que trabajaremos, el cual consta de 35 materias que cubren un total de 352 créditos obligatorios y además se debe llevar 48 créditos optativos de materias a elección libre, para así cumplir con un total de 400 créditos en un periodo de 9 semestres. (UACJ,2013, m22s7)

**Tabla 1**

Curricula de Trabajo Social del plan de estudios actual

<b>PRINCIPIANTE</b>	<b>INTERMEDIO</b>	<b>AVANZADO</b>
Métodos de Intervención Social. <b>8</b>	Ética del Trabajo Social <b>8</b>	Política y Planificación Social. <b>8</b>
Dinámicas y Técnicas de Grupo <b>8</b>	Epistemología del Trabajo Social <b>8</b>	Seminario de Investigación del Trabajo Social <b>10</b>
Elaboración de Proyectos Sociales <b>8</b>	Intervención de Trabajo Social en Familia <b>8</b>	<b>Taller de Práctica Institucional</b> <b>20</b>
Introducción al Trabajo Social <b>12</b>	T. de Análisis de la Real. Pol. y Eco. de Méx. <b>8</b>	Gerencia Social y Trabajo Social <b>8</b>
Elaboración de Documentos Académicos <b>8</b>	<b>Metodología y Práctica de Trabajo Social de Grupo</b> <b>16</b>	Sistematización en el Trabajo Social <b>12</b>
Epistemología y Metodología de las Ciencias Sociales <b>8</b>	Análisis Cuantitativo para la Intervención Social <b>10</b>	Equidad de Género y Mod. Interv. T. Soc. <b>8</b>
Teoría y Modelos del Desarrollo Humano y Social <b>8</b>	Problemas de Desarrollo Regional <b>8</b>	Trabajo Social Y Derechos Humanos <b>8</b>
Trabajo Social Institucional <b>12</b>	<b>Metodología y Práctica de Trabajo Social de Comunidad I 16</b>	<b>Metodología y Prácticas de Trabajo Social Individual y Familiar</b> <b>20</b>
Técnicas y Recolección de Datos Cualitativos y Cuantitativos <b>8</b>	Análisis Cualitativos para la Intervención Social <b>10</b>	Trabajo Social en el Ámbito Educativo <b>8</b>
Competencias Comunicativas con Enfoque de Género <b>8</b>	Trabajo Social en el Campo Jurídico II <b>8</b>	Competencias para el Ejercicio de la Ciudadanía con Enfoque de Género <b>10</b>
	Trabajo Social en Salud Pública <b>12</b>	
	<b>Metodología y Práctica de Trabajo Social de Comunidad II 16</b>	
	Trabajo Social Empresarial <b>8</b>	

Trabajo Social en el Campo

Jurídico I

8

---

Competencias para el  
Desarrollo Humano  
Sustentable con Enfoque de  
Género

8

**Fuente:** Elaboración propia

La Tabla 1 muestra que los estudiantes de Trabajo Social inician sus prácticas en el tercer semestre, sin experiencia previa y con una alta carga académica (16 créditos en Metodología y Práctica de Trabajo Social de Grupo). Esta primera experiencia puede ser generadora de estrés, ya que enfrenta a los estudiantes a trabajar en equipo, con las dificultades que esto implica en cuanto a la coordinación y las diferentes personalidades de sus integrantes.

Las prácticas continúan a lo largo de la carrera, con Metodología y Práctica de Trabajo Social de Comunidad I (16 créditos), que se lleva a cabo los fines de semana en colonias seleccionadas por el supervisor de prácticas, donde los estudiantes realizan investigación de campo para elaborar un diagnóstico. En el siguiente semestre cursan Metodología y Práctica de Trabajo Social de Comunidad II (16 créditos), donde implementan un tratamiento basado en el diagnóstico previo. Posteriormente, cursan Metodología y Prácticas de Trabajo Social Individual y Familiar (20 créditos), donde intervienen con dos usuarios, utilizando la metodología de Marie C. Castellanos (investigación, diagnóstico y tratamiento) y el modelo sistémico.

Finalmente, en Taller de Práctica Institucional (20 créditos), los estudiantes aplican las metodologías aprendidas en instituciones públicas, privadas o asociaciones civiles, elaborando proyectos de apoyo a partir de un diagnóstico y un tratamiento. Esta práctica se realiza en equipos de 2 a 4 personas.

Es fundamental analizar las materias que incluyen prácticas escolares para comprender la importancia de la higiene mental en el contexto de los factores estresantes que enfrentan los estudiantes, tanto a nivel psicosocial como académico.

El programa de Trabajo Social busca formar profesionales con una actitud ética, capaces de analizar, educar y rehabilitar para lograr el bienestar social. El perfil de ingreso requiere estudiantes con interés por las personas, sensibilidad social, facilidad para las relaciones interpersonales, creatividad, responsabilidad y conciencia crítica.

Los egresados deben contar con conocimientos y habilidades para la investigación y la intervención social, con el fin de incidir en el desarrollo y bienestar a nivel regional, nacional e internacional. Deben ser capaces de elaborar diagnósticos, identificar necesidades y problemáticas, y diseñar e implementar tratamientos para mejorar la calidad de vida de las personas, grupos y comunidades.

Este proyecto de intervención busca abordar la higiene mental en el programa de Trabajo Social de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, reflexionando sobre las herramientas que necesitan los estudiantes para enfrentar las diversas situaciones relacionadas con las prácticas escolares, las relaciones interpersonales y la dinámica familiar y cómo estos factores inciden en su desempeño académico.

## **Revisión de Experiencias**

El análisis que se llevará a cabo en cuanto a diversas experiencias de carácter internacional, nacional, estatal y local, y tiene por objetivo describir y analizar proyectos que atienden temas relacionados con el proyecto de intervención que estoy desarrollando.

Este capítulo se centra en describir el contexto donde se llevó a cabo el proyecto. Se detallará la ubicación geográfica (país, estado, ciudad), y se analizará el lugar específico, en este caso, una institución educativa. Se definirá la población objetivo del proyecto, es decir, a quiénes va dirigido. Además, se explicará la metodología empleada, incluyendo los métodos de recolección de datos utilizados. Se describirán los participantes que colaboraron en el proyecto, proporcionando información relevante para elaborar un diagnóstico preciso. Los datos de los participantes incluirán edad, sexo, género, tipo de familia, relaciones familiares y de pareja. Finalmente, se presentarán los resultados obtenidos en cada etapa del proyecto, analizando la información recopilada y extrayendo conclusiones relevantes.

Cabe destacar que esta va dependiendo de la extensión propia de cada experiencia consultada y analizada, es por ello que para algunas experiencias es mayor el análisis que para otras, pero el aprovechamiento de todas es indudable.

El primer proyecto que se revisó es de carácter internacional, perteneciente a Caracas, Venezuela, y el título de la experiencia consultada es: Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos.

Dicho proyecto se llevó a cabo en la Universidad Simón Bolívar por Lya Feldman, Lila Goncalves, Joanmir Zaragoza, Nury Bagés, Grace Chacón, Joan De Pablo, quienes ejecutaron este

proyecto a un total de trescientos veintiún estudiantes de carreras técnicas en Caracas, Venezuela, en el periodo académico de gran demanda a los alumnos.

Y el objetivo que se aborda en este proyecto es evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Trescientos veintiún estudiantes de carreras técnicas en Caracas, Venezuela, diligenciaron, durante el periodo académico de mayor tensión, instrumentos sobre estrés académico, apoyo social y salud mental (Feldman et al., 2008, p. 739).

Ellos estudiaron el término de salud mental el cual se enfoca en un número determinado de estudiantes de universidad, evaluaron el impacto de estrés académico, además del ámbito social y el impacto de este en tal desempeño académico, ya que son los mismos resultados que revelan que a mayor apoyo social y por supuesto un estrés académico menor, dan pie a una salud mental favorable, y es que indudablemente las personas que reciben mayor apoyo por parte de su medio familiar y social tendrán una salud mental adecuada para hacer frente a los niveles de estrés, pero el desempeño académico se ve influenciado por el estrés académico; es decir, ante mayor grado de estrés se tendrá un menor desempeño académico óptimo, o viceversa.

Y un dato muy importante que nos comparten estos investigadores, es que para las mujeres es muy importante la figura de amistad, destacando que quienes no cuentan con apoyo social de amigos, presentan mayor estrés académico. En cuanto a los hombres, cabe destacar que ellos dan más importancia a las relaciones cercanas de calidad con las que cuentan, y el sentirse apoyados, sin lugar a duda aumenta la eficiencia en su desempeño académico. Por lo tanto, los hombres que carecen de estos apoyos simbólicos sufren de un bajo desempeño académico.

Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado. Los resultados se discuten en función de las implicaciones en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (Feldman et al., 2008, p. 739).

Se llevó a cabo una investigación de tipo no experimental-descriptivo-correlacional, en donde recolectan datos con el objetivo de describir la relación existente entre dos o más variables, en una situación determinada, destacando el diseño de corte transversal, el cual es un tipo de investigación observacional que tiene como objetivo analizar y estudiar los datos relevantes de las variables de importancia para la investigación, considerando un tiempo definido, con una población específica, con el propósito de describir la relación entre las variables, salud mental, relaciones interpersonales, estrés y desempeño académico.

En cuanto a los participantes, es importante mencionar que fueron cuatrocientos cuarenta y dos estudiantes cursantes de los primeros años de las carreras de Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo, Biología, Física, Química y Matemática, quienes brindaron su participación de carácter voluntario. Cabe destacar que, de los cuatrocientos cuarenta y dos estudiantes, fueron trescientos veintiunos, correspondiente al 73% los que contestaron correctamente los instrumentos de recolección de datos. Destacando que, de esta muestra, 135 eran mujeres y 186 eran hombres.

Se utilizó el cuestionario sobre estrés académico el cual consta de 18 ítems con base en una escala de 10 puntos siendo 0 = nada estresante y 9 = muy estresante. Se corrigió obteniendo puntajes de sumatorias de la frecuencia, la intensidad y el total mismo, que es la sumatoria de las intensidades de las situaciones presentes durante el periodo evaluado. El cuestionario demostró tener niveles apropiados de confiabilidad, tanto en muestras españolas como venezolanas (Alpha de Cronbach

oscila entre 0.788 y 0.90). Dicho cuestionario fue sometido a un análisis factorial y se obtuvieron cuatro factores que explican el 62% de la varianza (Feldman et al., 2008, p. 741).

Se utilizó el cuestionario de apoyo social, cabe destacar que este cuestionario mide cinco factores o subescalas que hacen referencia a diferentes fuentes de apoyo social: apoyo de la familia, de amigos, de personas cercanas, apoyo en general y opiniones acerca del apoyo. Su confiabilidad ha sido estudiada en distintas muestras venezolanas. La misma oscila entre 0.73 y 0.96 (Alpha de Cronbach) y 0.83 utilizando el método de dos mitades (Bagés, Feldman, Chacón, Pérez & Guarino, 1990; Calvanese, 1992; Feldman, 2001; Feldman et al., 1991; Guarino & Feldman, 1995). c. Cuestionario de salud general de Goldberg- GHQ en 1972. Se utilizó la versión española de Lobo, Pérez-Echeverría y Artal (Este cuestionario consta de 28 ítems y tiene por objetivo (Feldman et al., 2008, p. 741).

Los resultados indican que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.

El segundo proyecto que se revisó es de carácter nacional, perteneciente al Estado de Sonora y el título de la experiencia consultada es: Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento. Tal proyecto se realizó en la Universidad de Sonora, elaborado por: Nehemías Cuamba Osorio y Nitzia Astrid Zazueta Sánchez.

El objetivo fue “Identificar indicadores de problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios, analizar las diferencias entre variables relacionadas a problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento entre grupos de rendimiento académico en estudiantes universitarios”. (Cuamba & Zazueta, 2020, p. 71)

En resumen, ellos estructuraron una investigación de carácter cuantitativo, además de transversal, mediante una muestra de 688 estudiantes, a quienes se les aplicó dos instrumentos, uno respecto a salud mental y otro de habilidades de afrontamiento; se analizaron los resultados por carrera y a nivel global, además de analizar si se presentaban diferencias con el rendimiento académico.

Para la estructuración propia de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico conformado por personas voluntarias. De inicio se contempló la aplicación de los instrumentos a toda la población estudiantil del campus, no obstante, como criterio de inclusión se estableció que fueran estudiantes con credencial vigente y que hubiera disposición a participar, por ende, no se consideraron criterios de exclusión, como criterio de eliminación que el estudiante no haya contestado en su totalidad los cuestionarios aplicados (esto con la intención de reducir al máximo los valores perdidos). Por ello, de una población de casi 1100 alumnos resultó al final una  $n = 688$  estudiantes de la Universidad de Sonora campus Nogales de las 5 carreras, representados en porcentajes de la siguiente manera Derecho con 25.4 %, Psicología con 25.9 %, Comunicación Organizacional con 12.1 %, Negocios y Comercio Internacional con 27.8 % y Administración con 8.9 %; cabe señalar que las carreras de Administración y

Comunicación son las carreras que menos alumnos tienen dentro del campus.

(Cuamba Osorio y Zazueta Sánchez, 2020, p. 76)

En cuanto a los semestres, se obtuvo el 31.8 % de segundo, cuarto con 29.5 %, sexto con 21.5 % y octavo con 17.2 %. Cabe mencionar que el porcentaje fue disminuyendo por la modalidad del semestre octavo en donde casi no hay clases presenciales dentro del mismo campus. En cuanto al turno, 51.7 % pertenecía al turno matutino, 45.8 % al vespertino y 2.5 % mencionaron llevar clases en ambos turnos. En cuanto a la muestra, esta tiene una media de edad de 21.20 años y una desviación estándar de 3.55 años, con un mínimo de edad 18 años y un máximo de 49 años. En cuanto al género, es relevante mencionar el género femenino fue el 66.3 % y el género masculino cubrió 33.7 % al género masculino.

En el análisis de los resultados se destaca la prevalencia de algunos indicadores en la población estudiantil, donde la ira se posiciona, siendo el principal motivo el no control del manejo de las emociones, además de irritabilidad en sus estados de humor, mostrándose irritables además de hipersensibles ante provocaciones mínimas, explotando fácilmente

El segundo indicador es la depresión, evidenciando así la presencia de problemas evidentemente en el estado de ánimo en 5 de cada 10 alumnos del campus.

En tercero es el indicador de síntomas somáticos, lo cual indica que la mitad de los alumnos padece de ansiedad al momento de sentir problemas de carácter fisiológico con probabilidad de que los maximicen.

Cabe resaltar que se hace un análisis a nivel de grados, leve, moderado y grave, siendo la ira perteneciente al grado leve, pero el indicador depresivo es el siguiente dentro del grado leve, y la interpretación que se da, es la inestabilidad presentada en periodos en los estudiantes. En el

grado moderado se presenta el indicador de ira con mayor prevalencia, seguido por el indicador de síntomas somáticos, y como tercero el indicador de depresión. Y por último en grado grave se encuentran los trastornos del sueño, además de la ira y los problemas de memoria.

La tercera revisión es de carácter internacional, perteneciente a Barranquilla, Colombia, y el título de la experiencia consultada es: Relación del rendimiento académico con las aptitudes mentales, salud mental, autoestima y relaciones de amistad en jóvenes. Tal proyecto se llevó a cabo en la Universidad Simón Bolívar, por Jorge Enrique Palacio Sañudo, Yadira Martínez de Biava, Nora Luz Ochoa y Evelin Tirado Muñoz.

En cuanto a la metodología "La presente investigación es de carácter cuantitativa y posee un diseño correlacional, lo cual significa que tiene como propósito "medir la fuerza de relación que existe entre dos o más conceptos o variables en un momento determinado" (Hernández, R. y Baptista, 1998, p. 190)." (Sañudo et al. 2006, p. 18)

Los participantes son de universidad, específicamente pertenecen desde el segundo hasta el décimo semestre, de las universidades Simón Bolívar de Barranquilla y Universidad San Buenaventura y Tecnológico de Comfenalco perteneciente a Cartagena. La población tentativa es de 3.000 estudiantes, pero la muestra fue de 702 estudiantes, seleccionados de manera intencional, con edades desde los 16 años hasta los 50 años de edad.

Cabe resaltar que se evaluaron las aptitudes mentales mediante las sub pruebas del Test de Aptitudes Escolares TEA -3 (Thurstone, L. L., Thurstone, T.G, 1998).

Salud Mental. Se observó teniendo en cuenta tanto la dimensión negativa de la salud mental (depresión, ansiedad, agresividad), "como la positiva (planificación y altruismo) por medio de los siguientes instrumentos:

Inventario de depresión de Beck (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1961): Fue desarrollado inicialmente como una escala hetero aplicada de 21 ítems para evaluar la gravedad-intensidad sintomática de la depresión. En 1979, el mismo Beck y otros colaboradores dan a conocer una nueva versión revisada de su inventario, que fue adaptado y traducido al castellano por Sanz y Vásquez (1991). En la actualidad, esta versión es la más utilizada y consta de 21 ítems que evalúan los síntomas depresivos (Sanz y Vásquez, 1998). La persona tiene que seleccionar, para cada ítem, la alternativa de respuesta que mejor refleje su situación durante el momento actual y la última semana (Sañudo et al.2006, p. 19).

En cuanto al inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) mide la ansiedad y fue creado por Spielberger y Guerrero en 1970. Está constituido por dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir dos dimensiones distintas" (Sañudo et al., p. 19) "de la ansiedad: ansiedad rasgo y ansiedad estado. Cada escala consiste en 20 afirmaciones en las que, inicialmente, se pide a la persona describir cómo se siente. La misma inquietud debe ser respondida, en un segundo momento, mediante la resolución de la otra escala. De todos estos ítems, 17 son invertidos (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39)." (Sañudo et al.2006, p. 19)

Para la escala ansiedad-estado, las correlaciones fueron relativamente bajas, variando de 0,16 a 0,54 con una mediana de 0,32. Estas correlaciones bajas fueron anticipadas por los creadores de la prueba, ya que una medida válida de ansiedad deberá reflejar la influencia de factores situacionales únicos que se presentan en el momento del examen (Sañudo et al.2006, p. 19).

En cuanto a la autoestima, el cuestionario de autoestima utilizado, fue construido por Rosenberg en 1965, tiene de 10 ítems tipo Likert, el índice de autoestima general es la puntuación con más alto relieve de todo el cuestionario, ya que refleja el nivel global de autoestima de los estudiantes. Este índice de puntuación global representa la suma de las puntuaciones de todas las dimensiones del autoconcepto, y se refiere a características propias de la autoestima general. Su consistencia interna fue de 0,89 (Sañudo et al.2006, p. 20).

Inicialmente, se procedió a revisar la literatura relacionada con el problema de investigación, actualizando la bibliografía, para justificar su importancia, novedad, originalidad y viabilidad. En este sentido, se tuvieron en cuenta investigaciones anteriores a nivel local, nacional e internacional para localizar las fuentes tanto primarias como secundarias del tema y que permitieran conocer los antecedentes, para discernir si en la teoría existían respuestas parciales o totales al problema. Posteriormente, se verificaron las variables de estudio acordes con la literatura revisada. Teniendo en cuenta lo anterior, se procedió al refuerzo de un marco teórico basado en investigaciones importantes sobre el tema en cuestión que mostrara la relación entre ellas. Con respecto a esto último, a pesar de no haber encontrado una investigación que relacionara todas estas variables, fueron varias las que sirvieron de guía por relacionar dos o hasta tres variables.

Para conocer el tratamiento que se le daría a la información se establecieron criterios de categorización cualitativa de diversos ítems y la codificación de cada variable. Se procedió a incluir las respuestas en una matriz de resultados para ser sometidos a diversos y pertinentes análisis (Sañudo et al.2006, p. 21).

Con respecto a los resultados, las variables personales, la muestra tiene una distribución por sexo de 172 hombres y 531 mujeres, que representan el 24,5% y 75,5%, respectivamente; esto se explica por el hecho de que la mayoría de estudiantes mujeres hacían parte de los programas de Psicología en dos universidades del estudio. Además, el 94,1% de los estudiantes es soltero. De los que no se hallan en esta situación, el 4,3% se encuentra casado, el 1,3% vive en unión libre y el 0,3% está separado.

Entre las características socioeconómicas, se presenta que el 32% proviene de un estrato alto; el 60%, del estrato medio y el 8%, del bajo. En atención a las variables académicas, en el momento de la aplicación, el 61% se encontraba cursando la carrera de Psicología, conformando este porcentaje la mayor representación de la muestra total, seguido por el 11,7%, en Contaduría; el 10%, en Tecnología en Sistemas; el 7%, en Administración Financiera; el 4,4%, en Ingeniería de Sistemas; el 2,9%, en Producción Industrial; el 1,6 %, en Administración de Empresas y el 1,4%, en Control de Calidad

Lo anterior significa que los niveles de agresión manifestados en la muestra no están relacionados con el promedio académico. Por el contrario, ciertas investigaciones como la de Urrutia, L., Aparicio, O. Trianes, M., Ruiz, G., Abascal, J. y Rubio, E. en 2000 han demostrado que la conducta agresiva se asocia a bajo rendimiento académico. Del mismo modo, no se halló una relación

significativa entre el promedio académico y el polo adaptativo de la salud mental

(Sañudo et al., p. 26)

Teniendo en cuenta, entonces, que el rendimiento académico de los estudiantes parece verse afectado solo por las aptitudes mentales –verbal, razonamiento y cálculo–, la autoestima, la confianza y la lealtad, además de la exclusividad, se recomiendan las siguientes estrategias para incrementar la probabilidad de éxito académico, las cuales deberán ser evaluadas posteriormente:

Sería importante que se realice un seguimiento con los estudiantes identificados con niveles altos de depresión (73,1%) y así determinar si los altos niveles de ansiedad rasgo se correlacionan, de alguna manera, con los altos niveles de depresión, ya que, de acuerdo con lo planteado en el marco teórico, si bien la ansiedad y la depresión se consideran categorías diferentes, suelen estar íntimamente relacionadas y, cuando se intenta solucionar un problema, el esfuerzo realizado puede generar ansiedad. A la vez, dicha ansiedad puede incrementarse frente a intentos fallidos, dando lugar a la depresión. De esta manera, se podrían implementar estrategias de control tanto de la ansiedad como de la depresión, lo que garantizaría un mayor éxito de la estrategia de control y manejo de la ansiedad.

Se destaca una relación importante entre la autoestima y el rendimiento académico por parte de Sañudo et al. (2006), refieren lo siguiente:

Dado que se encontró relación entre la autoestima y el rendimiento académico, es importante resaltar el papel que la autoestima juega en el rendimiento académico, por ello, las estrategias a implementar deben considerar no solo para el desarrollo de una buena autoestima, sino también el desarrollo de habilidades personales para mantener una

autoestima positiva, lo que redundaría en el desarrollo de esquemas positivos de sí mismos (as) y, por tanto, en la disminución de los niveles de ansiedad y de depresión. (p. 27)

El texto hace referencia a la importancia de implementar estrategias que permitan desarrollar habilidades diversas, donde se le permita mejorar su desempeño académico.

Con la aplicación de estas estrategias, se esperaría, por un lado, que los estudiantes adquieran un mayor control de sus niveles de ansiedad y depresión y, por el otro, que se incremente su rendimiento académico. De este modo, podrían no solo mejorar la calidad de vida y lograr metas de realización personal y profesional en un mercado laboral y profesional muy competitivo, sino también responder al reto de demostrar calidad educativa ante las actuales exigencias y, así, aumentar la capacidad de competir en el mercado laboral. • Por último, es necesario explorar un modelo integral para tener una mejor comprensión de las variables que, directa o indirectamente, influyen en el rendimiento académico de los estudiantes del Caribe colombiano (Sañudo et al.2006, p. 28).

El cuarto proyecto que se revisó es de carácter internacional, perteneciente al País de Chile, y el título de la experiencia es: Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile.

Elaborado por Scarlett Mac-Ginty, Álvaro Jiménez-Molina y Vania Martínez, en la universidad pública de Santiago de Chile en el año 2021.

Dicho estudio se rige bajo un carácter transversal y exploratorio, en una población de estudiantes de primer año, los cuales son mayores de 18 años del total de las carreras de la

universidad, cabe mencionar que los participantes fueron invitados mediante correos electrónicos con el software Qualtrics, cabe mencionar que toda la información brindada por los estudiantes fue confidencial y voluntario, además se contó con un consentimiento informado.

Propiamente en este proyecto se utilizó una encuesta online de autorreporte de salud mental, el cual se aplicó en los meses de junio y julio del 2020, además de un módulo acontecimientos adversos y experiencias negativas relacionadas con la pandemia.

Algo muy relevante que presenta este proyecto son las consideraciones éticas, debido a que el estudio presentado tiene la aprobación del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

En cuanto a las medidas, cabe resaltar que se recabaron datos de suma importancia tales como, edad, sexo, identidad étnica y grado educacional de los padres/madres, además de una pregunta muy específica para fines de tal proyecto, la siguiente es: ¿Has sospechado que tienes o tuviste una infección por coronavirus (COVID-19) ?, y complementado esta pregunta, además se hacen otros cuestionamientos tales como: Acontecimientos adversos en el núcleo familiar relacionados con COVID-19, con ítems de respuestas tales como: [0=No, 1=Sí] sobre la ocurrencia de acontecimientos adversos en el núcleo familiar: (1) fallecimiento, (2) hospitalización, (3) enfermedad por COVID-19, (4) cuarentena por contagio, (5) pérdida de trabajo y (6) disminución de ingresos.

Se emplearon dos escalas de tamizaje de severidad de sintomatología depresiva y ansiosa durante los postreros 30 días (CIDI-SC), dichas escalas son propias de la Composite International

Diagnostic Interview. Tales instrumentos son los que emplea la OMS para investigaciones donde se evalúa el grado de riesgo.

El proyecto menciona que se aplicó el método de post-estratificación para conocer aspectos sociodemográficos tales como edad y sexo en las cuales se hacen diferenciaciones propias a las ya mencionadas, mediante un análisis de t-test.

Se recaba información de los alumnos de primer año, se hace un análisis estadístico descriptivo, para conocer lo entrelazado entre características sociodemográficas y experiencias en el núcleo familiar y situaciones derivadas de la pandemia, obviamente rescatando información para valorar los niveles de ansiedad y depresión en los 30 días. La variable dependiente fue: empeoramiento del estado de ánimo.

En cuanto a las características de la muestra, cabe mencionar que de todo el total de encuestas que se enviaron, se respondieron el 37.7 por ciento, por alumnos mayores de edad obviamente, donde el 54.9 por ciento son mujeres y solo el 44.8 por ciento tiene padre/madre con educación universitaria, el 22,3% pertenece a carreras de salud, el 12,3% a tecnología y un 12,2% son de arte y arquitectura.

En cuanto al tema de salud, el 1.9 % notificó que fue diagnosticado por Covid-19 y un 15 por ciento tuvo un familiar que lo padeció, y esto tuvo una disminución de ingresos para el 47.1 por ciento de los estudiantes, y quienes perdieron su trabajo fueron un 16 por ciento.

En cuanto al estado de ánimo, pues este se vio influenciado por el Covid, debido a que un 77 por ciento percibió que su estado de ánimo empeoró, el 6 por ciento dijo que estaba mejor antes de pandemia, se observa que a las mujeres les afectó más esta situación de pandemia.

Para discutir un poco, en este rubro se señala que los resultados detectan que 6 de cada 10 estudiantes universitarios(as) sufrió por lo menos un acontecimiento complicado, además de la baja en ingresos, ya mencionado anteriormente, que obviamente fue la principal preocupación en las personas, y aunado a esto, la preocupación por padecer Covid, lo cual afectó en su ánimo, lo cual se llega a la conclusión de que los universitarios tienen peor salud mental a raíz de la pandemia.

En dicho proyecto se hace referencia a la importancia de ejecutar acciones que coadyuven para el mejoramiento de la salud mental de los propios estudiantes de universidad, con una visión que les permita observar la realidad.

Para finalizar este apartado, se presenta un análisis que destaca la importancia de crear un proyecto de intervención en higiene mental. Es crucial utilizar métodos e instrumentos de investigación adecuados para obtener resultados óptimos. El proyecto considerará a los estudiantes como seres integrales, interconectados con diversos sistemas que influyen en todos los ámbitos de sus vidas. Se analizará factores como la autoestima, las relaciones interpersonales, la violencia de pareja y los duelos no resueltos impactan directamente en el desempeño académico. Esto reafirma la importancia de trabajar la higiene mental en los estudiantes, brindándoles herramientas para fortalecer su salud mental y mejorar su bienestar general.

## **Diagnóstico**

En el presente documento se expresa la importancia de llevar a cabo una metodología que denote la concepción de la investigación y la forma en la que se analizará la información recabada en el diagnóstico, y para ello se aborda, se define y explica cada rubro presentado.

## **Paradigma**

### **Teoría General de Sistemas**

Fue desarrollada por Von Bertalanffy en 1940, especifica su atención en los diversos sistemas, como se entrelazan, es decir como si fuera un engranaje, de los cuales uno repercute en el otro, y es la forma en que existe un avance, organización o desarrollo, es imprescindible identificar patrones, dinámicas y límites desde una visión holística, puesto que todos los sistemas se analizan, estudian y cuestionan para demostrar como un sistema influye en otro sistema.

Menciona que Bertalanffy (Sánchez, 2016, como se citó en Vázquez, 2023) considera “el sistema social no puede entenderse sin tomar en cuenta la adaptabilidad y el objetivo de las metas” (p.56).

Un sistema no puede comprender a otro sistema sin tomar en cuenta ciertos factores que son fundamentales para alcanzar un objetivo determinado, y aunque pareciera que cada sistema es único y que no tiene relación con otros sistemas, los sistemas tienen injerencia entre sí.

## **Modelo Sistémico**

Según Bertalanffy (1968), el Modelo Sistémico se define como los principales propósitos de analizar las relaciones, vínculos, busca mejorar la interacción, la comunicación de las personas con los sistemas que les rodean: mejorar las capacidades de las personas para solucionar los problemas,

enlazar a las personas con aquellos sistemas que puedan prestarles servicios, recursos y oportunidades; pretende la evolución para la transformación.

### **Método Inductivo**

El método propio y adecuado para esta investigación- intervención es el método inductivo, y una de las razones sustanciales es que este método principalmente va de lo particular a lo general, por eso es el que considero más viable para este proyecto de intervención. Beck (2018) nos dice lo siguiente: "Inducción, significa el proceso lógico mediante el cual se pasa de una proposición particular a una proposición universal" (p. 14). Es reveladora la percepción de este autor, quien tiene una visión holística y forma peculiar explicar el concepto: "La inducción significa un trascender en el ámbito de la experiencia inmediata y de la observación" (Beck, 2018, p. 14).

La inducción se analiza desde lo particular a lo general, mediante observación a determinadas personas o situaciones, pero que, sin lugar a duda, abren un abanico enorme de información, la cual se debe atender, por lo tanto, tendrá un impacto generalizado, ya que al reflexionar de forma particular impactamos en forma general.

Como bien lo explica Martínez "La Inducción como el procedimiento lógico, que de lo particular lleva a lo universal" (Martínez, 1987, p. 29). En efecto, resulta oportuno y benéfico para las ciencias sociales el demostrar y corroborar como el método inductivo es preciso, científico y certero en su forma de proceder. Otra de sus características relevantes es la delimitación la cual se utiliza para dirigir los esfuerzos y trabajo a un grupo o población determinada y valorar los resultados de forma objetiva y contundente.

Si las Ciencias tuvieran fronteras igualmente claras para todos, el abordar cualquier disciplina sobre cualquiera de sus temas no implicaría problema alguno,

puesto que ya sabríamos de ante mano donde empieza y donde termina, sin embargo, no es así, en el ámbito de las Ciencias, la línea divisoria no es marcada fuera de nosotros, más bien lo es dentro del pensamiento y tiene que hacer un planteamiento de los objetivos, así como de la naturaleza propia. Es una delimitación convencional. (Martínez, 1987, p. 47)

Por ello mismo también es necesario fijar una delimitación acerca de lo que se va a investigar o intervenir, debido a que no en todo se puede intervenir, por ello es necesario conocer la naturaleza de la situación y saber qué metodología seguir, que métodos y técnicas para alcanzar esta situación ya bien delimitada:

En el proceso del pensamiento, más propiamente en el razonamiento, se generaliza y se particulariza para conocer, ocurriendo lo primero al realizar la Inducción y lo segundo cuando se efectúa la Deducción, es obvio que ambos tipos de razonamiento se complementa en el proceso cognoscitivo ya que en su oposición está su unidad dialéctica (Martínez, p 1987, p. 47).

Behar en el 2018 afirma que el “método crea leyes a partir de la observación de los hechos, mediante la generalización del comportamiento observado” (Citado por García & Zurita, 2019, p.17). Lo anterior permite crear conclusiones generales partiendo de premisas particulares mismas que suman para la realización de un análisis y un impacto general.

### **Diseño Cuasi Experimental**

#### **Diseño en un Grupo con Medición Antes - Después**

Para Hernández et al. (2015):

Los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes. En los diseños cuasi experimentales, los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: son grupos intactos, la razón por la que surgen y la manera como se integraron es independiente o aparte del experimento (p.151).

Para el presente proyecto es de utilidad llevar a cabo el diseño cuasi experimental debido a que se interviene con grupo ya pre establecido y no de forma aleatoria, así mismo se realiza un análisis comparativo en cuanto a la situación primaria, es decir antes de implementar la intervención, y otro análisis en fase post intervención, para verificar el impacto de dicha intervención. También es preciso señalar que no hay un control de las variables que pudieran tener un impacto en las variables.

### **Enfoque Mixto**

Para esta intervención conviene utilizar el enfoque mixto, con el fin de realizar un diagnóstico y un tratamiento adecuado.

Pero antes se aborda información precisa acerca del enfoque cualitativo, el cual tiene por objetivo, profundizar en la información y realizar un análisis a detalle. El enfoque cualitativo se destaca por buscar el conocimiento y comprensión de la realidad social. Tal y como lo señala Portilla et al. (2014) “La investigación cualitativa, es la construcción de conocimiento sobre la realidad social, desde la particularidad de la perspectiva de quienes la originan y la viven” (p. 86).

El proyecto de intervención se aborda desde un enfoque cualitativo el cual parte de diversos elementos, describiendo fenómenos adentrándose en casos específicos con el objetivo de asignar un valor y narrar la realidad social, para Bonilla y Rodríguez (2005, como se citó en Bejarano,

2016) se enfoca en “Profundizar casos específicos. Su preocupación no es prioritariamente medir, si no cualificar y describir el fenómeno social a partir de los rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada” (p.35).

Las reflexiones presentadas nos permiten comprender que el enfoque cualitativo busca sumergirse en la realidad de un grupo o comunidad para estudiar y analizar un fenómeno específico. Se interesa por comprender la dinámica del fenómeno en su contexto natural, yendo más allá de los datos cuantitativos. El enfoque cualitativo, característico de las ciencias sociales, indaga, analiza, reflexiona, compara y discute la cuestión social en profundidad, considerando las características del entorno de forma holística.

Para lograr una comprensión profunda, es necesario ir más allá de las percepciones iniciales, siguiendo un procedimiento metodológico riguroso. Esto permitirá proponer intervenciones adecuadas para abordar la problemática estudiada, o realizar modificaciones en el proyecto si la investigación lo amerita.

Profundizando en el enfoque cualitativo, Olabuenaga (2012) nos ofrece información específica sobre los métodos que lo caracterizan:

Hablar de métodos cualitativos, en definitiva, es hablar de un estilo o modo de investigar los fenómenos sociales en el que se persiguen determinados objetivos para dar respuesta adecuada a unos problemas concretos a los que se enfrenta esta misma investigación (p. 23).

En efecto, al momento de realizar una investigación con enfoque y perspectiva cualitativa, se encuentra relacionada la cuestión social, y todo lo que ello conlleva Claramente Olabuénaga

menciona acertadamente que el investigador tiene un interés por cierta circunstancia y sobre ella desea investigar, y lo más importante, busca accionar, y es que la acción social es imprescindible desde una visión de trabajo social, ya que se busca un impacto positivo para transformar una realidad social.

El concepto de investigación cualitativa al cual están asociados atributos como interpretativa, holística, naturalista, participativa, interaccionista simbólica, constructivista, etnográfica, fenomenológica y antropológica. El interés central de esa investigación está en una interpretación de los significados atribuidos por los sujetos a sus acciones en una realidad socialmente construida, a través de observación, es decir, el investigador queda inmerso en el fenómeno de interés.

Los datos obtenidos por medio de esa participación activa son de naturaleza cualitativa y analizados correspondientemente (Moreira, 2002, p. 3).

En este sentido se puede decir que el enfoque cualitativo permite recabar información diversa, tomando en cuenta aspectos culturales o bien, construcciones sociales, y es que precisamente el enfoque cualitativo enriquece la investigación, y llega a una interpretación totalmente complementada, dando pie a construir un análisis amplio y completo de la realidad social.

Los planteamientos cualitativos se caracterizan por ser abiertos, expansivos, aunque a medida que se avanza en la investigación van enfocándose en conceptos relevantes. Normalmente no están direccionados desde el inicio. Se fundamentan en la experiencia e intuición del investigador. Son aplicables a un menor número de casos. Se orientan a aprender de experiencias y puntos de vista de las personas,

valoran procesos y generan teorías que se apoyan en los puntos de vistas de aquellos que participan en el estudio (Bejarano, 2016, p. 4).

En suma, es interesante la conclusión que realiza Bejarano (2018) debido a que resalta la importancia, atributos y la riqueza metodológica para elaborar un proyecto de investigación cualitativo, porque desde el presente trabajo de intervención permite rescatar la información desde una forma sistemática, contar con una apertura de la información de recolección. En este sentido, el trabajo social cuenta con la característica de ser multidisciplinaria e interdisciplinaria, por lo cual es pertinente para investigar, accionar e incidir en la realidad social, tal como lo menciona Salgado (2007)

La metodología cualitativa ha abierto un espacio multidisciplinario que convoca a profesionales de las más diversas disciplinas (sociólogos, antropólogos, médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, relacionistas públicos, entre otros) lo que lejos de ser un inconveniente aporta una gran riqueza en la producción (p. 71).

Por tanto, se puede afirmar que las diversas disciplinas sociales y médicas buscan investigar desde una metodología cualitativa, misma que en estas áreas de investigación permite ser más profundas y analíticas.

Efectivamente, el enfoque cualitativo, como se ha mencionado, se centra en analizar, interpretar, comprender e indagar en profundidad los fenómenos sociales. Por otro lado, el enfoque cuantitativo nos proporciona datos numéricos, cifras, gráficos y porcentajes que nos permiten medir y cuantificar la realidad. La fusión de ambos enfoques en el enfoque mixto enriquece la

investigación, brindando una perspectiva más completa y diversa. Al combinar la profundidad del análisis cualitativo con la precisión de los datos cuantitativos, se obtiene una comprensión más integral de la realidad social, permitiendo explorar diferentes escenarios y obtener resultados más robustos.

Referente al **enfoque Mixto**, el cual es el que se utiliza en esta investigación/intervención, se comienza citando a Sampieri (2006) quien refiere que “Los métodos mixtos no nos proveen de soluciones perfectas; sin embargo, hasta hoy, son la mejor alternativa para indagar científicamente cualquier problema de investigación. Conjuntan información cuantitativa y cualitativa, y la convierten en conocimiento sustantivo y profundo” (p.1). Por lo tanto, es el enfoque ideal.

Precisamente, el enfoque mixto permite obtener una visión holística de la problemática a investigar. Al combinar las herramientas del enfoque cualitativo, como entrevistas, grupos focales y observación, con las del enfoque cuantitativo, como la aplicación de test, análisis estadísticos y representaciones gráficas, se logra una comprensión más profunda y completa de la situación.

La riqueza del enfoque mixto radica en la posibilidad de conocer las experiencias de las personas y, al mismo tiempo, corroborar la realidad con datos concretos. Esto permite una mayor certeza sobre el fenómeno que se está investigando y facilita el diseño de intervenciones más eficaces.

Hernández-Sampieri (2008 como se citó en Hernandez-Sampieri, 2014) afirma que:

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como

su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p. 534).

En efecto, el enfoque mixto cuenta con variadas ventajas dadas de sus características, la flexibilidad que posee, la cual amplía el abanico de conocimiento; permite entender la realidad que se desea conocer, y de cierta forma, para el investigador es más satisfactorio un proceso sistemático, empírico, reflexivo, crítico, analítico, cuando se cuenta con datos cualitativos y datos cuantitativos, gracias a las diversas técnicas de investigación.

Gibson (2016, como se citó en Hernández Sampieri, 2018) refiere que:

Los métodos mixtos caracterizan a los objetos de estudio mediante números y lenguaje e intentan recabar un rango amplio de datos para robustecer y expandir nuestro, entendimiento de aquellos. La triangulación, la expansión o ampliación, la profundización, la interpretación y el incremento de evidencia mediante la utilización de diferentes enfoques metodológicos nos proporcionan mayor generalización, seguridad y certeza sobre las conclusiones científicas (p.35).

Así, el enfoque mixto proporciona un análisis más amplio y profundo de la realidad social. Al combinar las fortalezas de los enfoques cualitativo y cuantitativo, se obtiene una comprensión más integral del fenómeno estudiado. Si bien el enfoque mixto requiere mayor tiempo y esfuerzo para recopilar y analizar la información, sus resultados son más exactos y confiables. En el caso de esta intervención, el enfoque mixto permitirá sumergirse en la realidad de los estudiantes de Trabajo Social, analizando tanto las subjetividades (experiencias, percepciones, significados) como las objetividades (datos numéricos, estadísticas).

La riqueza de la muestra y la posibilidad de corroborar la información a través de diferentes métodos garantizan una mayor precisión en la intervención y en el diseño de estrategias para promover la higiene mental en los estudiantes.

### **Marco Ético de Investigación**

Se consultó el Reglamento Escolar de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, sin embargo, no se encontró información en donde la universidad estipule el tema de salud mental de los estudiantes. En cuanto a los Lineamientos de la práctica escolar, encontramos que “la práctica escolar deberá estar enfocada a mejorar la calidad de vida de las y los ciudadanos a través de la aplicación de los métodos y modelos de Trabajo Social” (Osio, 2019, Artículo 9).

### **La Contextualización del Estudio**

El presente trabajo se está realizando en Cd Juárez. Chihuahua, específicamente en el Programa de Licenciatura en Trabajo Social del Instituto de Ciencias Sociales y Administración en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, con las y los estudiantes que se encuentran realizando prácticas escolares de comunidad 1 y 2, enfrentándose así a distintas adversidades que son propias del quehacer profesional y por ello la importancia del cuidado de la higiene mental en dicho programa académico, para con ello tener las herramientas socioemocionales para sobrellevar y manejar con éxito las diversas situaciones que se presenten a lo largo de la vida, cabe señalar que en Trabajo Social las prácticas son demandantes ya que son la clave en la formación de dichos estudiantes, quienes trabajan con seres humanos.

Es por ello que los practicantes deben ser orientados en cuestiones psicosociales y psicoeducativas, específicamente en la promoción de la higiene mental, que hoy en día es

fundamental que se imparta a las y los estudiantes de todo grado académico pero en este caso a estudiantes de licenciatura y es que desde el marco de la responsabilidad social, este tema es un compromiso y responsabilidad que deben afrontar y responder asertivamente las universidades, ya que los estudiantes deben tener una formación no solo profesional sino también a nivel personal que impacte los diversos ámbitos en los que interactúa. Por ello es tan importante el tema de higiene mental y el impacto en los estudiantes, ya que es fundamental promocionar una vida de calidad y prevenir afecciones mentales en estudiantes que se están preparando para aportar a la sociedad de una forma profesional pero también personal, y que mejor que hacerlo desde una concepción de la promoción de la higiene mental y el cuidado de la salud mental y todos los beneficios que esto representa a nivel macro.

Por otro lado, Martín (2007, citado por Feldman et al., 2008) afirma que “los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio” (p. 740).

### **Conceptos Operativos**

Para explicar los hallazgos en el presente trabajo, es importante analizar los conceptos clave, los cuales se analizan a partir de varios autores, con el propósito de comprender el eje y el fin de dicho proyecto. Como primer concepto analizamos lo escrito por la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022) misma que define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”.

Este término implica por lo menos dos conceptos: uno es el de prevenir enfermedades y otro, el de promover la obtención de un nivel más elevado de salud.

Continuando con la descripción de conceptos operativos, continuemos con la higiene mental, teniendo esto en cuenta, la higiene mental se puede definir como la rama de la higiene que se ocupa del estudio y aplicación del conjunto de normas tendientes a prevenir la aparición de trastornos mentales y promover un óptimo desarrollo de la salud mental de los individuos y de las comunidades.

Según Cabildo (1957) “Dentro de este concepto, salud mental es el objetivo a lograr por la higiene mental; es decir, está representando una condición saludable de la siquis de los individuos y de lo que puede llamarse el siquismo de las colectividades” (p.2).

De este modo la higiene mental tiene como objetivo prevenir enfermedades y promover la obtención de un nivel óptimo de salud, además de que toma en cuenta al individuo y a su entorno ya que se visualiza la interacción de la persona con su medio social.

El desempeño académico es el “nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa” (Arenas & Fernández, 2009, p. 10).

Así mismo el desempeño académico va más allá de una calificación; es todo un proceso de crear y adquirir conocimientos diversos, incluso temas de higiene mental a nivel educativo.

Higiene mental es ayudar al individuo a desarrollar una personalidad integrada, capaz de adaptarse a exigencias usuales de la vida, con sentimientos de competencia y satisfacción. Esto, como puede observarse, coincide con los fines de la educación, que tiene por objeto promover el desarrollo del estudiante para

que consiga poseer un grado elevado de confianza en sí mismo, una gran adaptación al medio social y capacidad para hacer frente a la realidad. Vemos, pues, que no son diferentes Higiene Mental y Educación, sino que coinciden en gran parte en sus fines (Segarra, 1960 p.28).

Cabe mencionar que muchas personas ven al desempleo académico como un factor aislado y no es así, el desempeño académico es el resultado de toda una serie de engranajes tales como las emociones, espiritualidad, las relaciones interpersonales, las relaciones familiares y de pareja, en pocas palabras, ese 5 de calificación no solo porque el alumno no sea competente académicamente, sino que hay una serie de cuestiones más fuertes que no le permiten tener un desempeño óptimo en nada, pero como somos numéricos, solo lo observamos en el 5 sin reflexionar en su vida diaria y todo el sacrificio que el alumnado hace para salir adelante pese a las adversidades.

### **Informantes**

El presente trabajo se realizó con base a la información que otorgaron los estudiantes (muestra) que se encuentran realizando prácticas escolares, en el Programa de Licenciatura en Trabajo Social, siendo en su mayoría de sexo femenino, con edades que oscilan entre 19 a 27 años en adelante que cursan materias teórico prácticas de metodología de grupo, comunidad, caso y taller de práctica institucional. Los resultados que arroja este documento salen de la aplicación de instrumentos cualitativos como: entrevistas semiestructurada y observación participativa y no participativa. Y cuantitativos tales como los test de medición de estrés y ansiedad.

### **Técnicas o Instrumentos de Investigación**

Las técnicas de investigación cualitativa utilizadas en esta investigación son la observación participativa y no participativa, además la entrevista semiestructurada.

## **Observación no Participativa**

Esta técnica se utiliza para observar el comportamiento de las y los estudiantes en las aulas, así como también observar cómo es la relación e interacción entre compañeros de equipo y en general, además de la relación con su docente quien es titular de la materia de práctica, se toman notas acerca de los indicadores antes mencionados para analizar la información tal y como se refiere a continuación. "La calidad de la observación depende de la habilidad del investigador para observar, documentar e interpretar lo que se ha observado. Es importante que en etapas tempranas del proceso investigativo el investigador tome notas de campo de observaciones precisas" (Kawulich, 2005, p. 2).

Es muy importante prestar total atención a aspectos previamente contemplados, los cuales brindaran información acertada y oportuna en cuanto a la situación social que se está presentando y analizando, cabe resaltar que el investigador debe insertarse en la realidad de su objeto de estudio para que toda la información recabada sea confiable y con un mayor respaldo en dicha investigación:

Para Moreira (2002) "El interés central de esa investigación está en una interpretación de los significados atribuidos por los sujetos a sus acciones en una realidad socialmente construida, a través de observación, es decir, el investigador queda inmerso en el fenómeno de interés "(p. 3).

Tal y como se afirma anteriormente y en base a lo consultado, es preciso señalar que en la observación no participativa el investigador se adentra a la realidad de los sujetos de estudio sin interferir en la dinámica que las personas generan, ya que el objetivo es observar para analizar y así interpretar una realidad social.

## **Observación Participativa**

La observación participativa se empleó específicamente en los grupos de práctica de comunidad 1, con quienes habrá interacción al momento de insertarse en la realidad de las y los estudiantes para conocer las emociones que se viven dentro de la práctica de comunidad. Como refiere Kawulich (2005) “La observación participante es el proceso que faculta a los investigadores a aprender acerca de las actividades de las personas en estudio en el escenario natural a través de la observación y participando en sus actividades” (p. 2).

La observación participante es un proceso sistemático el cual tiene por objetivo participar de forma activa en la realidad social de las personas con las cuales se trabajará, con el fin de conocer el desarrollo, la dinámica, las necesidades, o problemáticas que enfrentan, y es esencial que el investigador interactúe en las actividades para así comprender la situación que se desea investigar e intervenir. Para ello, es importante considerar que la observación participativa hace referencia a lo siguiente.

Proceso de contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida social, sin manipularla ni modificarla, tal cual ella discurre por sí misma. Esta observación común y generalizada puede transformarse en una poderosa herramienta de investigación social y en técnica científica de recogida de información. (Olabuénaga, 2012, p. 125)

En ese sentido, es importante recalcar la importancia de la sistematización al momento de realizar la observación participativa, y es que existen una serie de pasos esenciales los cuales se deben seguir para que esta técnica de investigación recabe información relevante para el proceso de investigación- acción.

## Entrevista Semiestructurada

Para fines de esta intervención se utiliza la entrevista, la cual es una técnica de investigación cualitativa dirigida a las y los estudiantes del programa de licenciatura en Trabajo Social, así como a docentes del mismo programa, enfatizando en diversas categorías que servirán para un análisis completo y por ende en la construcción del diagnóstico social, la entrevista semiestructurada por su propia naturaleza introduce un elemento nuevo al colocar un intermediario entre el fenómeno y el investigador.

Siguiendo con la idea, Olabuenaga (2012) menciona que “El fenómeno examinado en una entrevista es conocido a través del relato (descripción-interpretación-explicación) del entrevistado que somete la realidad a un proceso de reelaboración, entre lo que ocurre y el observador que lo quiere estudiar” (p.127).

Sin lugar a duda, la entrevista es una herramienta de investigación que aporta mucho al conocimiento de la realidad sobre la cual se indaga, ya que da respuesta a muchas interrogantes no solo del investigador, sino del propio actor social el cual conoce su realidad, pero muchas de las veces desconoce el impacto o la trascendencia de dichas situaciones que vive día con día, es por ello que la entrevista aporta más allá de lo que se creó, y es una técnica de investigación clave para el conocimiento de las problemáticas, necesidades o bien, áreas de oportunidad que se requiere mejorar o potenciar. Por tanto, la entrevista semiestructurada: Cuenta con preguntas fijas, pero en este caso los entrevistados pueden contestar libremente sin necesidad de elegir una respuesta específica como sucede en las entrevistas estructuradas. Incluso los investigadores pueden

interactuar y adaptarse a los entrevistados y a sus respuestas, en definitiva, son entrevistas más dinámicas, flexibles y abiertas (Lopezosa, 2020, p. 89).

Sin lugar a duda la entrevista semiestructurada permite recabar información y leer entre líneas, esta técnica es demasiado oportuna ya que da pie a un fluir ameno en tal conversación, el ambiente se torna agradable, flexible y no rígido, por lo tanto, la información es abundante y el análisis da pie a un diagnóstico social completo, oportuno y certero, con un tratamiento óptimo.

Cabe mencionar que al momento de la realización del formato guía para la entrevista, se diseñó un instrumento que tiene varias categorías a considerar para explorar, tales como: Información personal, familiar, escolar, relación entre compañeros de clase y equipos de práctica, percepción de la figura del docente, percepción de la figura del supervisor, relaciones interpersonales, las cuales se analizaran, y de tal reflexión profesional, emergerá el diagnóstico de la realidad que enfrentan las y los estudiantes de la licenciatura en Trabajo Social.

Con referencia a la recolección de datos mediante la técnica de entrevista, cabe mencionar que fue necesario realizar una carta de consentimiento informado, esto con el objetivo de brindar confianza a los entrevistados y además de ratificar el compromiso de secrecía por parte del entrevistador y confidencialidad respecto a información y datos personales, en tal documento se le explica a la persona el fin de la entrevista, y también se le explica que no está sujeto a responder todos los cuestionamientos que se realicen, además de agradecer su participación voluntaria.

Gracia Citando a Pampols menciona la importancia del consentimiento informado ya que, desde el punto de vista ético, es crucial la calidad del proceso y de los documentos de consentimiento informado (CI) en los estudios diagnósticos y de investigación. Es necesario tener

en cuenta su justificación moral, sus contenidos, las características de las personas que pueden dar consentimiento, entre otras cuestiones (Gracia, 2017, p. 10).

Las técnicas **de investigación cuantitativa** son la aplicación de dos escalas para medir el nivel de estrés y ansiedad en el ámbito académico.

La escala AMAS-C forma auto calificable, la cual es una herramienta utilizada para medir los niveles de ansiedad y estrés académico, sirve en atención clínica, o bien es utilizada para investigaciones académicas. Cabe mencionar que consta de 49 reactivos a los cuales se responde con un sí o un no, con el fin de valorar el nivel de estrés y ansiedad desde lo vivido por las personas a quienes se aplica esta escala, y la información fue analizada mediante el programa SPSS, a continuación, se explica cada técnica aplicada.

**Tabla 1**

*Técnicas de Investigación Cualitativa Aplicadas*

<b>Técnicas de investigación Cualitativa</b>	
Observaciones no participativas	2
Observaciones participativa	1
Total de entrevista	20
Muestreo	Por bola de nieve, recordemos que no es probabilístico, es en un grupo determinado, y los participantes recomiendan a probables

---

	participantes, expandiendo como la bola de nieve.
¿Cómo se analizó la información?	Mediante el cuadro a doble entrada.

---

### **Elaboración propia**

### **Tabla 2**

#### *Técnicas de Investigación Cuantitativa Aplicadas*

---

<b>Técnicas de investigación cuantitativa</b>	
Total, de test aplicados	90
Participantes	30
Muestreo	Intencional Homogéneo.
¿Cómo se analizó la información?	Mediante el SPSS el cual es una herramienta para el análisis estadístico y el procesamiento de la información.

---

Elaboración Propia

### **Diagnóstico Social**

#### **Identificación de Necesidades, Problemas, Centros de Interés y Oportunidades de Mejora**

#### *Necesidades, Satisfactores y Problemas Sociales*

Como punto de partida es importante reconocer y esclarecer el desafío que implica abordar el tema de higiene mental, debido a que no es un término reconocido en el país de México dado a la cultura propia del País donde no hay acciones prioritarias para el ámbito de la salud mental, por lo tanto, no es aplicado en todas las instituciones académicas, desde esta afirmación se abordan datos para

dimensionar el problema que se enfrenta en México por esta falta de cultura de la prevención y promoción de la higiene mental.

Continuando con lo anterior, se destaca que la población juvenil se encuentra inmersa en esta realidad, ya que son ellos quienes presentan estrés y ansiedad en el ámbito educativo debido a que la carga académica es mayor, tal como lo refieren investigadores de la universidad de Harvard en un estudio realizado en México por Ramírez et al. (2022) “se notificaron niveles severos y extremadamente severos de estrés y ansiedad en la población, siendo el grupo de edad de 18 a 25 años el que tuvo la mayor prevalencia de niveles extremadamente severos” (p. 3).

Efectivamente este grupo de edades experimentan niveles altos de estrés, debido a la gran responsabilidad que tienen en diversos ámbitos, tales como el educativo, familiar, laboral, de pareja, incluso respecto a relaciones interpersonales.

Dicho esto, los efectos del estrés son intensificados con el paso de los años, por lo anterior, se presenta una definición importante acerca del estrés como describe la OMS (2023) en el siguiente apartado

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos ante el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (p. s/d).

De acuerdo con esta definición se entiende que las y los estudiantes experimentan estrés por la presión académica, y tensiones en cuanto a la responsabilidad que implica ser alumno (a), tal y como lo expresa una estudiante

Me estresa la forma en que los docentes imparten las clases, porque solo se centran en su materia, y no se ponen a pensar que los estudiantes tenemos vida a fuera de la universidad, te saturan de tareas, no piensan en que te puede afectar, ya que no solo tienes esa materia, o sea tienes más y en todas encargan mucha tarea, además tienes muchas cosas que hacer, muchas responsabilidades no solamente la escuela, ellos piensan que solamente venimos a la escuela y ya nos vamos a la casa y no hacemos nada. Y los docentes te preguntan ¿Cómo va con los avances? Pero no te preguntan cómo estas tu como persona que tienes problemas. (PE1, 04 de octubre 2023)

Sin lugar a duda el ser estudiante universitario está ligado a un mayor esfuerzo y carga emocional debido al elevado nivel de responsabilidad que se vive en esta etapa de la vida.

En otra respuesta, una estudiante comparte una situación estresante que se encuentra atravesando en este momento, académicamente hablando.

Esta práctica ha sido la más pesada por el equipo, una integrante es muy problemática, crea líos donde no los hay, genera tensión dentro del equipo e institución de práctica, también los horarios del centro de práctica me estresan porque hacemos más de 15 horas a la semana en la institución, no tenemos horario, mi mamá me pregunta a qué hora llego y no le puedo decir porque depende de lo que digan en la institución. (PE2, 09 de octubre 2023).

Un estudiante manifiesta haber atravesado un momento de estrés dentro de un equipo de práctica, menciona: “una compañera por cuestiones de trabajo personal, nunca nos ayudó en el proyecto, le comentamos a la maestra y la reprobó, entonces esta compañera salió y nos amenazó, gritando que nos íbamos a arrepentir, que éramos una bola de hipócritas” (PE3, 09 de octubre 2023).

En el presente documento se puede apreciar como las y los estudiantes viven problemáticas dentro de los equipos de práctica, situaciones que afectan la convivencia y generan una dinámica hostil entre los integrantes, lo cual les genera estrés según lo referido por los mismos estudiantes, tal y como se puede apreciar a continuación:

Me estresa una compañera de práctica porque es una persona muy conflictiva, no acepta que le digan nada, es muy difícil trabajar con ella porque uno ya conoce sus reacciones, y dentro del equipo solo ella es así, todos los demás trabajamos muy bien. (PE3, 11 de octubre 2023)

Como se puede apreciar en la información anterior, el estrés es una situación que afecta a la comunidad universitaria de Trabajo Social, claro que tiene múltiples causas desde personales hasta académicas las cuales en su mayoría son generadas por los equipos de práctica y la carga de tarea, como se menciona anteriormente son muchas las responsabilidades de las y los estudiantes.

Y para sumar a esta información, la cual es respaldada por los test de AMAS- C los cuales se aplicaron a un grupo que se encuentra realizando prácticas escolares, se revisa la siguiente tabla.

**Tabla 3**

Es frecuente que Sienta mi Cuerpo Tenso

	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	67.6
No	7	20.6
Total	30	88.2
Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 3, de acuerdo el Test de Amas-C, el cual mide el nivel de estrés académico, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 23 refieren sentir el cuerpo tenso, lo cual habla de estrés afectando el físico de los estudiantes.

**Tabla 4**

Es frecuente que me Sienta Cansado

	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	82.4
No	2	5.9
Total	30	88.2
Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 4, de acuerdo el Test de Amas-C, el cual mide el nivel de estrés académico, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 28 refieren sentir cansancio, lo cual impacta en su desempeño académico, social y con grandes repercusiones en la cuestión emocional.

**Tabla 5**

En Ocasiones Noto que mi Corazón Late con Mucha Rapidez

	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	55.9
No	11	32.4
Total	30	88.2

Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 5, de acuerdo el Test de Amas-C, el cual mide el nivel de estrés académico, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 19, es decir, más de la mitad, o bien el 55.9 % refieren que en ocasiones el corazón late con mucha rapidez, lo cual se conoce como taquicardia, provocada por estrés, esto sustenta que la cuestión de estrés está directamente relacionada con la cuestión física, influyendo en el desempeño del organismo y del como son procesadas las emociones.

**Tabla 6**

A veces me preocupo por cosas que en realidad no tiene importancia

	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	73.5
No	5	14.7
Total	30	88.2
Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 6, de acuerdo el Test de Amas-C, el cual mide el nivel de estrés académico y ansiedad total, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 25 refieren preocuparse por cosas que en realidad no tienen importancia, lo cual habla de ansiedad

total, tomando en cuenta las gráficas anteriores de estrés y ansiedad, se habla del 73.5 % los que señalan tener este sentimiento, lo cual indica la necesidad urgente de atender la situación de estrés y ansiedad en este grupo de práctica escolar de comunidad 1, de la licenciatura en Trabajo Social.

**Tabla 7**

Es frecuente que me sienta acelerado o intranquilo

	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	52.9
No	12	35.3
Total	30	88.2
Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 7, de acuerdo el Test de Amas-C, el cual mide el nivel de estrés académico y ansiedad 1, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 18 refieren sentirse acelerados o intranquilos, lo cual habla de estrés y ansiedad afectando a los estudiantes, por lo tanto es imprescindible atender esta situación, debido a que son las y los profesionales de trabajo social, quienes estar en contacto directo con la población.

**Tabla 8**

Parecía que los Demás hacen cosas con Mayor Facilidad que yo

	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	58.8
No	10	29.4
Total	30	88.2
Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 8, de acuerdo el Test de Amas-C, el cual mide el nivel de estrés académico, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 20 sienten que los demás hacen las cosas con mayor facilidad que ellos mismos. Este sentimiento de insuficiencia es alarmante y bien que es el 58 % de la población a la cual se le aplicó el test.

**Tabla 9**

Sensación de Desmayo

	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	58.8
No	7	20.6
Total	30	88.2
Perdidos	4	11.8
Total	34	100.0

**Fuente: Elaboración Propia**

Como se puede apreciar en la Tabla 3, de acuerdo el Test de Inventario de Ansiedad de Beck, el cual mide el nivel de ansiedad, es preciso señalar que este test se aplicó a 30 estudiantes de un grupo de práctica escolar de comunidad 1, de las 30 personas, 23 refieren la sensación de desmayo, lo cual habla de ansiedad, afectando el físico de los estudiantes.

A manera de conclusión, es preciso señalar que los niveles de estrés académico y ansiedad son altos, y es necesario que haya una atención prioritaria, ya que dentro de los test hay personas que requieren atención especializada y oportuna.

*Aspectos Básicos para Considerar en la Identificación de Necesidades y Problemas*

Es crucial abordar la problemática de la higiene mental desde la responsabilidad social de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, en particular dentro del Instituto de Ciencias Sociales y Administración y el programa de Licenciatura en Trabajo Social. La prevención y promoción de la higiene mental beneficia no solo a los estudiantes, sino también a docentes, supervisores, personal administrativo, familias y a la sociedad en general. Recordemos que los trabajadores sociales interactúan directamente con problemáticas sociales en su labor de intervención.

La problemática que se busca atender, la deserción escolar, es de interés general, ya que impacta a toda la comunidad. La deserción escolar es consecuencia de un bajo desempeño académico, que a su vez es causado por el estrés, la ansiedad y las problemáticas familiares, así como por la falta de herramientas para el manejo de las emociones.

Para comprender la magnitud de esta problemática, se analizará la deserción escolar a nivel superior en el país. Esto nos permitirá contextualizar la situación y dimensionar su impacto en la comunidad universitaria.

La SEP (s.f) “informa que en el ciclo escolar 2021-2022 la tasa de abandono escolar en Educación Superior fue de 8.1 por ciento” (p.146). Sin embargo, en un artículo se puede apreciar con más claridad los índices de deserción escolar según Amador (2021)

Específicamente en educación superior en México, en el año 2015 de los 415.399 estudiantes registrados en nivel superior, 37.386 (9,6%) dejaron sus estudios, mientras que en el año 2016 de los 433.580 estudiantes que ingresaron a este nivel, 39.022 (9,3%) abandonaron sus estudios (p. 140).

Una vez delimitada la información en el Estado Chihuahua, según los datos otorgados por la secretaría de Educación Pública, SEP (s.f.) “en educación superior la cobertura es del 33.5%, el

abandono escolar es del 9.8% y la deserción del 79.4%” (p.146). Por lo tanto, se aprecia un porcentaje elevado en deserción escolar.

En cuanto al nivel local, específicamente en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez en el Programa de Licenciatura de Trabajo Social no existen datos cuantitativos respecto al porcentaje de deserción escolar, pero en la información recabada por medio de entrevistas semiestructuradas dirigidas a docentes (PD) refieren lo siguiente en cuanto al tema de deserción escolar y la directa relación con las problemáticas familiares que es en su mayoría ocasiona deserción escolar, a continuación se presenta información recabada a docentes del programa.

Si he tenido alumnos que se han acercado conmigo y me han expresado que por cuestiones personales han tenido dificultad en lo académico, pero no en todos los casos, desconozco de algunos de ellos, pero sí en su mayoría son por cuestiones emocionales y familiares (PD5, 3 de noviembre 2023).

Así mismo, se presenta otra respuesta por parte de una docente que también considera que en muchos de los casos la deserción escolar ha sido motivada por problemas familiares, tal y como se menciona:

Sí, los problemas familiares por violencia e incluso amenazas de muerte, en su mayoría son causa de deserción escolar (describe ejemplo) una alumna me dijo maestra voy a salirme de la carrera, ya no voy a regresar, ella agarró a sus hijos y se fue, y de hecho sí he tenido varios alumnos así y más en la época de la violencia (PD 6, 5 de noviembre 2023).

Como se puede visualizar el tema de deserción escolar es una problemática en su mayoría relacionada con cuestiones familiares y emocionales, además que es una situación presente desde

tiempo atrás y que está aumentando y agravándose con el pasar de los años. Ejemplo de lo anterior, lo encontramos con una docente que mencionó una postura encaminada a esta afirmación:

La Organización Mundial de la Salud compartió una publicación de una proyección en como estaremos en los años 2050 y la enfermedad y lo que vamos a padecer en general va a ser la depresión y la ansiedad, y yo creo que vamos ya en camino, ya muchos jóvenes si lo padecen, si vamos caminando para allá, esto va en aumento (PD6, 5 de noviembre 2023).

Así mismo sobre la misma línea se presenta otra entrevista que reafirma las causas de la deserción escolar en el Programa.

Alumnos se han acercado conmigo por problemas familiares, personales, con algún docente o con la coordinación de práctica, los alumnos tienen miedo, académicamente se perjudican y físicamente se les cae el cabello, adelgazan, tienen dificultades aquí y en su casa y estas problemáticas indican en el desempeño académico y muchos han dejado la materia, no quieren continuar e incluso han desertado de la licenciatura. (PD7, 5 de noviembre 2023).

Con base a lo anterior, se afirma que esta situación se debe atender, es de suma importancia generar estrategias que permitan a las y los estudiantes de Trabajo Social tener una salud mental óptima, ya que, de no ser así, el mismo programa de licenciatura en Trabajo Social se vería afectado directamente frente a la deserción escolar, y además con la dinámica de las y los estudiantes, esto porque son los estudiantes quienes interactúan con los usuarios o beneficiarios cara a cara y acuden a las instituciones, por ello se debe brindar herramientas en cuanto a la higiene mental.

### ***Centros de Interés***

Lo que motiva a las y los estudiantes que están participando está enfocado en dos temas importantes, el primero es la afirmación que se obtuvo por parte de los estudiantes que mencionan que los problemas familiares inciden de forma directa en su desempeño académico y la segunda, es en cuanto a los equipos de práctica en donde ocurren diferencias entre los mismos integrantes o equipos, y por ello se consideran temas que brinden estrategias con el objetivo de fortalecer las relaciones interpersonales. En ese sentido, las siguientes respuestas por los mismos estudiantes (PE) colaboran en los anteriormente descrito.

Yo digo que antes de iniciar las prácticas deberían de dar un taller o realizar una entrevista a cada alumno, los maestros son duros por desconocer la situación que está pasando, no saben si uno tiene problemas fuera o incluso aquí, porque lo emocional afecta mucho en lo académico, los maestros se enfocan en la recepción del trabajo, no en como lo hiciste y bajo qué estado emocional, a mí nunca me ha tocado que me pregunten si estoy bien emocionalmente, porque yo tenía muchos problemas que me afectaron, yo tenía 4 materias y solo pasaba 2 (PE1, 04 de octubre 2023).

Así mismo, otra estudiante entrevistada refiere la importancia de recibir talleres de carácter obligatorio con el fin de mejorar las relaciones interpersonales, “Sería muy beneficioso si hubiera un taller en aprender a convivir en equipos, sería excelente un taller donde nos expliquen el manejo de las emociones, y que sea un taller obligatorio” (PE2, 04 de octubre 2023).

Por otro lado, se sugiere que los estudiantes deben atenderse en cuanto a higiene mental, tomando en cuenta que todas las personas se deben atender, sin embargo, es prioritario que las y los estudiantes de Trabajo Social reconozcan que es importante el autocuidado para proyectar una mejor intervención a usuarios en los diferentes escenarios profesionales. Ante esto, se retoma la siguiente respuesta.

En ese aspecto sí es muy relevante realizar acciones para atender esta situación, porque las personas de trabajo social si tenemos problemas y yo siempre he dicho, que uno como trabajador social debemos atendernos primero, sí queremos atender a los demás, porque he conocido muchos casos de compañeros que tienen problemas y pues así están haciendo intervención y entran en crisis junto con el usuario, por eso es mejor que si quieres atender pues atiéndete” (PE3, 04 de octubre 2023).

Por otro lado, los docentes hacen énfasis en el manejo de las emociones, ya que las situaciones familiares detonan en los quipos de práctica cuando existe una diferencia en la percepción de actividades de las propias prácticas escolares.

Ante tal caso, el manejo de emociones es vital porque muchos de los problemas que surgen en la práctica escolar por el desconocimiento del manejo de las emociones, ya que cada estudiante trae sus propias situaciones personales y familiares, muchas veces eso recae en la práctica por el estrés y la carga de trabajo propio del quehacer profesional referente a la práctica escolar. En ese sentido llega un momento en que el estado anímico se ve afectado, por las diversas situaciones de casa y la convivencia con compañeras/os se ve vulnerada por la situación.

Respecto a lo anterior habrá que enfocarse en la atención al estrés, ansiedad, comunicación asertiva y también en el liderazgo dentro de los equipos de práctica porque existen competencias derivadas del propio sistema escolar, que afectan el desarrollo de las relaciones o redes cercanas, ejemplo de ello, se observa cuando se enfocan en algo negativo como un compañero que aporte o tenga ideas, opiniones o puntos de vista diferentes, lo cual ven como amenaza. Esto se observó en la interacción entre compañeras/os cuando existe alguno/a de ellos/as que tienen la iniciativa de aportar algo distinto, ante esto, existen respuestas de rechazo por parte de los compañeros/as, pues lo observan como amenazas.

Una docente menciona sugerencias para atender lo mencionando anteriormente.

Es importante trabajar los roles sociales o cotidianos, es decir, que todos los estudiantes tienen diferentes personalidades, problemáticas familiares, cargas de trabajo y capacidades dentro del aula. Además, muchos de nosotros como docentes y supervisores también necesitamos de estos talleres. Porque no en todas las metodologías se tiene el cuidado de la higiene mental, entonces esto permite que los docentes y supervisores apoyen a las y los estudiantes con nuevas herramientas. Si no se atiende la salud mental de los alumnos no vamos a llegar muy lejos. (Participante #5, 2023).

### *Necesidades de cambio y oportunidades de mejora*

Tal situación, indujo a reacciones psicológicas y emocionales en las y los estudiantes, es importante comprender la gravedad de la situación, y es que de no ser atendida este escenario puede propiciar el suicidio, tal como se refiere en el siguiente párrafo.

En los datos de morbilidad y mortalidad encontramos que hemos avanzado tanto en reducir la prevalencia de la enfermedad cardiovascular, el SIDA, ciertos tipos de cáncer, e incluso el homicidio, y sin embargo se disminuyen las tasas de los trastornos mentales más frecuentes y el suicidio, pues globalmente las tasas de suicidio han aumentado persistentemente desde los años 50 (Irrarázaval et al., 2016).

Cabe destacar que, en efecto, las tasas de suicidio lamentablemente han ido en aumento, y es sorprendente leer que esta situación prevalece y se ha incrementado desde hace cinco décadas. Esto significa que la problemática está presente y se agrava con el tiempo, las consecuencias son de muerte, y los esfuerzos para contrarrestar dicho fenómeno social son insuficientes, ya que

existen precarios esfuerzos que se han hecho para atender esta problemática y las investigaciones lo demuestran. Además, se estima que esta situación empeore al pasar de los años y, como afirma la Organización Mundial de la Salud (2023), las enfermedades del futuro son meramente emocionales.

De forma local y por parte de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez se ha hecho el esfuerzo para atender a las y los estudiantes de la universidad en materia de atención psicológica a través del Servicio Universitario de Atención Psicológica “SUAPSI” antes conocido como Centro de Atención Psicológica “SURE” donde se brinda terapia psicológica breve y valoraciones psicológicas emitidas por estudiantes de la carrera de Psicología quienes se encuentran realizando su servicio social, en una atención de 12 horas, con un horario entre las 8:00 de la mañana hasta las 8:00 de la noche. Sin embargo, no todos los estudiantes acuden a recibir atención, pues este centro está enfocado a atender situaciones psicológicas, pero no realiza prevención y promoción de la higiene mental; por lo tanto es necesario realizar esfuerzos encaminados a la promoción de la higiene mental.

## **Identificación de los Factores Causales o Determinantes, Factores Condicionantes y Factores de Riesgo**

### ***Factores Causales***

Se detectaron problemáticas de índole personal y familiar, laboral y económica que influyen en el desempeño académico de las y los estudiantes de Trabajo Social, esto da pie a que se ausenten de clase, y no les permiten desempeñarse de manera óptima, y en ocasiones influye para que algunos estudiantes deserten de la carrera. Dichas problemáticas fueron externadas por los mismos estudiantes, por lo que tomando en cuenta el grado de intervención y responsabilidad

que tienen los practicantes de trabajo social, así como las fricciones que pueden suceder dentro de los equipos de práctica y las diversas problemáticas que rodean al estudiante de forma individual, es importante atender la salud e higiene mental de las y los estudiantes.

### ***Factores Condicionantes***

En cuanto a los factores condicionantes se identifica a la problemática de inseguridad que se vive en Ciudad Juárez Chihuahua, en donde se realiza el presente trabajo, sobra decir que existen altos índices de delincuencia, lo cual influye en el estado mental y emocional de las personas que residen en la localidad, por lo tanto, esto es un factor importante, y por ende las y los ciudadanos deben atender su de salud mental ya que otro factor es la carencia de espacios o proyectos dirigidos a salud mental.

### ***Factores de Riesgo***

Los factores individuales como el estrés y la ansiedad, si no se atienden, pueden intensificarse y desencadenar un círculo vicioso que afecta la salud mental. Esto puede llevar a experimentar miedo, preocupación, problemas familiares, violencia de pareja y desgaste mental y emocional. Es crucial comprender la interconexión entre estos factores y cómo se potencian mutuamente. El estrés no atendido puede aumentar la ansiedad, lo que a su vez puede dificultar la resolución de problemas familiares o de pareja, generando más estrés. Este círculo puede llevar a un deterioro significativo de la salud mental y el bienestar general. Por ello, es fundamental implementar estrategias de prevención e intervención que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, fortalecer sus habilidades para la resolución de conflictos y promover relaciones interpersonales saludables.

### **Pronóstico de la Situación**

De no atenderse el tema de higiene mental desde la prevención y la promoción en las y los estudiantes, podría desencadenarse una situación más grave que actualmente. En los próximos años las enfermedades de carácter mental se incrementarán. De acuerdo con lo que se presenta a continuación en las gráficas se puede apreciar como la depresión se ha mantenido en estos últimos años, y lo alarmante es el aumento desde el año 1994 hasta el año 2022, los suicidios han ido a la alza de manera exorbitante, como se observa en la gráfica 3 ya que el 69.9% del total ha tenido depresión alguna vez, lo relevante es que se está llegando a una situación en donde todas las personas han pasado o han tenido pensamientos de depresión o suicidas.

Lo descrito anteriormente es crítico porque lamentablemente muchos de los casos terminan en suicidio, por ello la importancia de invertir en la prevención y en la promoción de la higiene mental, los lugares adecuados son las instituciones educativas, no solo universidades, sería excelente que se implementaran proyectos desde la educación primaria, secundaria, además de los niveles medio superior y superior, ya que sí así fuera, el suicidio no sería una causa de mortalidad tan alta como se muestra en las gráficas a continuación obtenidas del INEGI (2022).

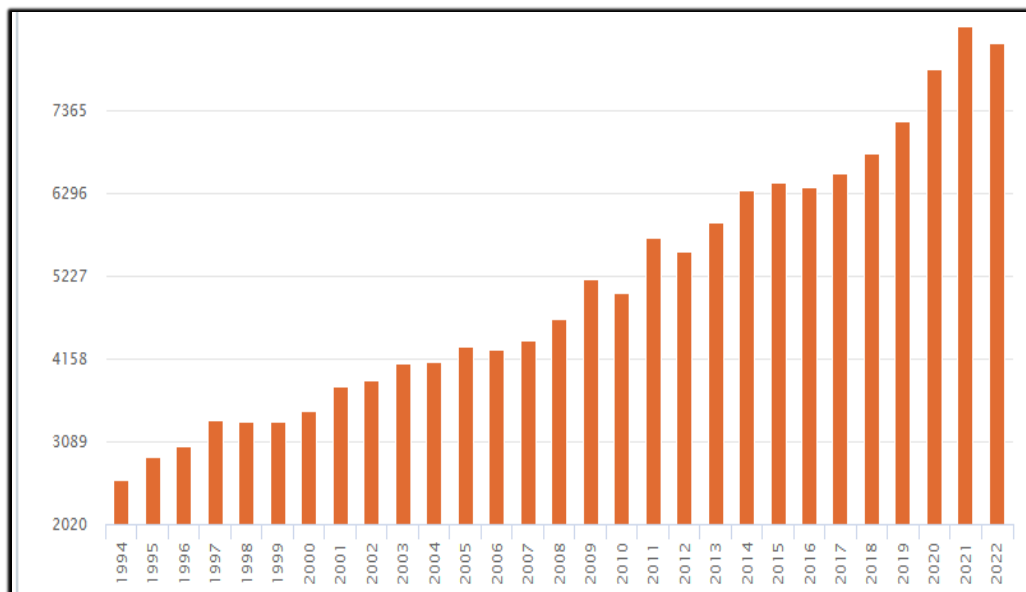
**Tabla 9 Depresión en el Estado de Chihuahua**

Entidad federativa	Casos seleccionados	2020			2021		
		Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
Chihuahua	Depresión	158.25	89.85	225.48	174.17	95.17	251.75

Fuente: Elaboración Propia con base en la información proporcionada por el INEGI 2022.

En la figura anterior se puede percibir el aumento de depresión en el Estado de Chihuahua, tanto en hombres como en mujeres con la información por separado o bien en total

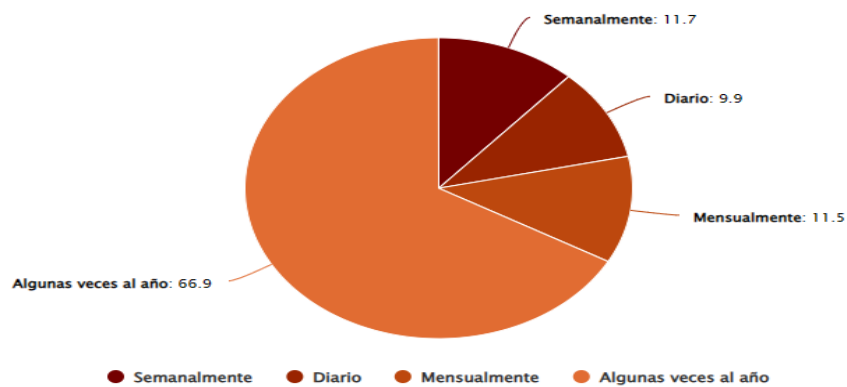
**Figura 2 Suicidios Registrados en México**



Fuente: INEGI Mortalidad (2022).

En la figura anterior se puede percibir el aumento del suicidio a nivel en México desde el año 1994 hasta el año 2022, alcanzando índices elevados en los últimos años.

### Figura 3 Integrantes del hogar de 12 años y más con sentimientos de depresión en el País de México



Fuente: Gráfica 3 INEGI Encuesta Nacional de los Hogares (2022).

De no atender la higiene mental de los estudiantes, sobra decir que los problemas familiares, interpersonales, académicos, laborales y de pareja, los cuales alteran las emociones provocando estrés, ansiedad, depresión, llevarán a un bajo desempeño académico, deserción escolar como se apreció en las entrevistas aplicadas, pero de no atender todo esto existe una estrecha posibilidad de suicidio y como sabemos nadie está exento de un pensamiento suicida, por ello la importancia de trabajar en la prevención y promoción de la higiene mental.

### **Identificación de Recursos y Medios de Acción**

En cuanto a la identificación de recursos y medios de acción, este proyecto considera dos vertientes.

#### ***Los recursos existentes en la propia comunidad***

Dentro de los recursos existentes se cuenta con personal capacitado dentro del programa de Trabajo Social en cuanto a temas psicológicos, emocionales y de liderazgo, también se toma en consideración a psicólogos de la misma Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, docentes y estudiantes quienes brindan soporte a estudiantes que requieren servicios de atención psicológica, se cuenta con infraestructura en la propia universidad, es decir, salones, audiovisual, biblioteca y jardín, los cuales son de beneficio para el proyecto de intervención que se desea realizar.

#### ***Los recursos externos y potencialmente disponibles***

Referente a los recursos externos, se cuenta con la apertura y disposición del personal del Centro de Integración Juvenil para impartir temas de psiquiatría, mismos que son abordados desde el modelo sistémico, en donde se toma en cuenta todo lo que rodea a la persona, esto con el objetivo de causar un impacto beneficioso, y en relación con el presente proyecto de intervención, participará una persona de dicha institución, la cual es experta en temas de psiquiatría.

## **Determinación de Prioridades y Alcance de la Intervención Social en Relación con las Necesidades y Problemas Detectados**

Es importante determinar las prioridades y el alcance de la intervención destacando los esfuerzos para atender a las y los estudiantes de trabajo social, quienes fungen un rol muy importante como agentes de cambio desde el quehacer profesional mediante la intervención social, aportando y realizando contribución en la comunidad, esto da pie a priorizar la atención de la higiene mental, focalizando la atención en los centros de interés que mencionaron las y los estudiantes, así como docentes y supervisores, con el objetivo de que las y los alumnos gocen de plena salud integral.

En base a lo anterior se puede decir que es precisamente en la universidad donde se puede proveer una correcta preparación en cuanto a la higiene mental, brindando herramientas que potencien a los alumnos que se encuentran insertados en el campo de acción, enfrentando problemáticas sociales, pero a la vez luchando batallas personales y emocionales, que por supuesto influyen en el desempeño académico, y por ello se considera necesario trabajar temas que promocionan el cuidado de la higiene mental desde la prevención de afecciones de salud mental.

De acuerdo a lo anterior el problema en el cual se centra esta intervención es en el manejo de estrés académico y ansiedad, los cuales pueden ser negativos si no se aprende a manejarlos, ya que estos están siempre presentes a lo largo de la vida, y su nivel de intensidad es dependiendo de las circunstancias, recuerdos, vivencias, es por ello que se debe aprender el manejo de estos.

Y esto permitirá trabajar el segundo tema, la comunicación asertiva enfocando en los equipos de práctica mismos que deben aprender a escuchar las opiniones de las y los integrantes de los equipos de práctica, así mismo adquirir herramientas para vivir relaciones interpersonales

positivas, aprendiendo a aceptar las potencialidades de cada persona desde el respeto, la comunicación y la mediación.

### **Establecimiento de Estrategias de Acción**

Referente al establecimiento de estrategias de acción, cabe mencionar que se llevaran a cabo la implementación de talleres enfocados a abordar la higiene mental, mediante temas dirigidos al manejo de estrés académico, ansiedad, y comunicación asertiva, mediante talleres.

### **Análisis de contingencias**

En el presente trabajo se realiza un análisis de contingencias, el cual busca identificar posibles obstáculos con los actores sociales y además con la interacción de objetivos, al momento de la implementación de las estrategias forjadas.

Concerniente a los principales actores involucrados en el problema son la población estudiantil que se encuentran realizando prácticas escolares, docentes y supervisoras (es).

Referente a los beneficiarios indirectos serán los administrativos del programa de licenciatura en Trabajo Social, las familias directas e inmediatas de las personas beneficiarias, los usuarios de Trabajo social en prácticas escolares y la comunidad en general.

En cuanto a los intereses del proyecto de intervención es mejorar la calidad de vida de estudiantes, mediante diversas estrategias para lograr una salud mental óptima mediante la promoción de la higiene mental y con un impacto positivo en el desempeño académico de los estudiantes, además de incidir en la concepción de la docencia y prácticas escolares desde una perspectiva de la promoción de la higiene mental.

Una posible amenaza podría ser la falta de interés de docentes o supervisoras de práctica para trabajar los temas.

### **Justificación**

Desde el marco de la responsabilidad social, las universidades son lugares apropiados para tratar explícita e implícitamente las necesidades de salud y bienestar de los estudiantes, por ello este proyecto se considera no solo oportuno y viable, sino una obligación de la universidad el velar por el completo bienestar de los estudiantes mediante el ejercicio de la higiene mental que corresponde a la prevención de consecuencias irreparables en la vida de los estudiantes, sus familias y la sociedad general.

La Organización Panamericana de la Salud (2020) refiere que “los estudios muestran altas tasas de depresión y ansiedad, entre otros síntomas psicológicos, particularmente entre mujeres, jóvenes, personas con condiciones de salud mental preexistentes, trabajadores de la salud y personas que viven en condiciones vulnerables” (p.1).

Dicho lo anterior, sobra decir que nos encontramos ante un aumento significativo de enfermedades mentales, por ello se pretende intervenir con estudiantes de Trabajo Social quienes dado a su acervo profesional enfrentan desafíos importantes, como estudiantes y como practicantes debido a que se encuentran directamente relacionados a las comunidades e instituciones donde realizan sus prácticas profesionales.

Si se interviene con las y los estudiantes de Trabajo Social, ellos adquirirán herramientas para mejorar su calidad de vida intra e interpersonal, por ende, su desempeño académico mejorará, y las personas a su alrededor se verán beneficiadas de forma directa e indirecta, incluso los usuarios de los mismos practicantes se verán beneficiados. Todo esto provee de herramientas a la misma

universidad y su responsabilidad social no solo con los estudiantes, sino con la ciudad en general, al entregar profesionistas preparados académicamente y con herramientas para la vida diaria de índole psicosocial.

## **Diseño del proyecto**

### ***Justificación***

Desde el marco de la responsabilidad social, las universidades son lugares apropiados para tratar explícita e implícitamente las necesidades de salud y bienestar de los estudiantes, por ello este proyecto se considera no solo oportuno y viable, sino una obligación de la universidad el velar por el completo bienestar de los estudiantes mediante el ejercicio de la higiene mental que corresponde a la prevención de consecuencias irreparables en la vida de los estudiantes, sus familias y la sociedad general.

La Organización Panamericana de la Salud (2020) refiere que “los estudios muestran altas tasas de depresión y ansiedad, entre otros síntomas psicológicos, particularmente entre mujeres, jóvenes, personas con condiciones de salud mental preexistentes, trabajadores de la salud y personas que viven en condiciones vulnerables” (p.1).

Dicho lo anterior, sobra decir que nos encontramos ante un aumento significativo de enfermedades mentales, por ello se ha decidido intervenir con estudiantes de Trabajo Social quienes dado a su acervo profesional enfrentan desafíos importantes, como estudiantes y como practicantes debido a que se encuentran directamente relacionados a las comunidades e instituciones donde realizan sus prácticas profesionales.

Si se interviene con las y los estudiantes de Trabajo Social, ellos adquirirán herramientas para mejorar su calidad de vida intra e interpersonal, por ende su desempeño académico mejorará, y las

personas a su alrededor se verán beneficiadas de forma directa e indirecta, incluso los usuarios de los mismos practicantes se verán beneficiados. Todo esto provee de herramientas a la misma universidad y su responsabilidad social no solo con los estudiantes, sino con la ciudad en general, al entregar profesionistas preparados académicamente y con herramientas para la vida diaria de índole psicosocial.

De acuerdo a la previa investigación con el alumnado de la licenciatura en Trabajo Social, es necesario atender y trabajar sobre el manejo de estrés, ansiedad y comunicación asertiva, puesto a que son los próximos egresados de Trabajo Social y futuros profesionistas quienes en estos momentos requieren de una higiene mental, sabemos que los estudiantes se enfrentan a múltiples factores de estrés en diversos ámbitos, y cada ámbito genera un impacto en cada alumno, si queremos un desempeño académico óptimo, debemos atender sus necesidades en cuanto a la salud mental, ya que esto es lo primordial para obtener un bienestar integral.

### ***Proyecto de intervención***

“La higiene mental y el impacto en el desempeño académico y social de las y los practicantes del programa de Trabajo Social en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, durante el periodo 2023-2024”.

### ***Objetivo General***

Contribuir en beneficio de la salud mental, y por ende en el desempeño académico, mediante la promoción de la higiene mental entre las y los estudiantes de práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social, brindando herramientas para el manejo de ansiedad, estrés, comunicación asertiva y trabajo en equipo, en el periodo enero diciembre 2023 – 2024.

### ***Objetivos Específicos***

1. Brindar herramientas a las y los estudiantes mediante talleres enfocados a la mejora en el manejo de estrés, ansiedad y comunicación asertiva esto dirigido a estudiantes de la práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social.
2. Elaborar una guía dirigida a la supervisión de la práctica escolar para la identificación y canalización de diversas afecciones referentes a la salud mental, como identificarlas en el alumnado y como proceder para su pronta atención.
3. Promocionar la higiene mental en el programa en la licenciatura en Trabajo Social para operacionalizar y concebir el proceso académico desde una visión del cuidado de la salud mental como un derecho humano universal.

### ***Metas***

- Realizar 4 talleres dirigidos a un 100% de estudiantes de la materia de comunidad 2 en la licenciatura de Trabajo Social.
- Mejorar en un 30% el manejo del estrés y ansiedad en los alumnos de la licenciatura en Trabajo Social.
- Mejorar en un 30% las relaciones interpersonales de los estudiantes mediante los talleres en comunicación asertiva y liderazgo en los alumnos de la licenciatura en Trabajo Social.
- Lograr en un 100 % la entrega de trípticos informativos.
- Entrega de una guía para identificación de ansiedad y estrés en estudiantes de Trabajo Social dirigido a la figura de supervisión.

### **Indicadores**

Número de talleres realizados.

Número de asistentes a los talleres.

Número de listas de asistencia.

Número de test aplicados en etapa pre y etapa post.

Resultado en la prueba AMAS pre y post.

Número de actividades realizadas.

Número de Trípticos entregados.

Número de alumnos involucrados.

Número de docentes involucrados.

Número de supervisoras/es involucrados.

Número de reflexiones entregadas en papel.

Número de evidencias fotográficas.

### **Localización**

El proyecto de intervención se llevará a cabo en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez específicamente en el Instituto de Ciencias Sociales y Administración, ubicado en la avenida Heroico Colegio Militar y Ave Universidad, dicho proyecto está dirigido a la población en el programa de licenciatura en Trabajo Social.

Cabe mencionar que el programa cuenta con docentes de horario completo y honorarios, así como 10 supervisoras de práctica en ICSA.

La licenciatura tiene gran participación de docentes y alumnos en programas de movilidad nacional e internacional en universidades de prestigio.

Será un programa de calidad que cuenta con una planta docente certificada en el modelo educativo de la Universidad, capaz de generar conocimiento que pueda contribuir a resolver los problemas de la realidad local, regional y nacional.

Cabe mencionar que el programa cuenta con un objetivo general, el cual busca preparar a las y los estudiantes con una actitud profesional basada en los principios éticos del Trabajo Social, para ello participar e intervenir con una visión global sobre la realidad social que le permita el análisis, la educación y rehabilitación, para incidir y lograr el bienestar social.

Para las prácticas escolares existen 3 objetivos específicos.

1. Que el (la) alumno (a) se apropie de los conceptos teórico-metodológicos adquiridos en el aula y los aplique en una realidad determinada.
2. Que a través del proceso de intervención se responda a las demandas concretas de la sociedad.
3. Que el proceso de intervención favorezca el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas del estudiante.

### **Destinatarios**

Este proyecto se llevará a cabo con los y las estudiantes que se encuentran realizando sus prácticas escolares de comunidad 1, un estimado de 30 estudiantes, quienes el próximo semestre estarán en comunidad 2, las edades de esta población oscilan desde los 20 de edad hasta los 45 años, cabe destacar que en su mayoría son de 22 años de edad. Cabe mencionar que todos y todas las estudiantes son derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Cabe señalar que esta población estudiantil se encuentra con estrés académico y ansiedad, estos estudiantes se encuentran tomando materias comunes, más la práctica escolar, misma que realizan sábados y domingos cubriendo un total de 10 horas a la semana entre los dos días.

Sobra decir que los beneficiarios indirectos son familia, amigos, compañeros de escuela, usuarios de los estudiantes y la comunidad en general.

### Diseño del proyecto

Diseño	Investigación – acción
Método de Intervención	
<b>Objetivo General</b>	Promover la higiene mental entre las y los estudiantes de práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social, brindando herramientas para el manejo de ansiedad, estrés, comunicación asertiva y trabajo en equipo, para contribuir en beneficio de su salud mental, y por ende en el desempeño académico, en el periodo enero diciembre 2023 – 2024.
<b>Objetivos específicos – actividades – tareas – metas – indicadores</b>	<b>Actividades/ Tareas</b>
1. Construir un diagnóstico social mediante técnicas de investigación	<b>1.1 Realizar entrevistas semiestructuradas para aplicarlas</b>

<p>cualitativas y cuantitativas que permitan conocer la situación personal y su influencia en el desempeño académico de las y los practicantes de comunidad 1 en el programa de licenciatura de Trabajo Social en el periodo de agosto 2023 a mayo 2024.</p>	<p><b>a estudiantes, docentes y supervisoras.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1.1 Diseñar las entrevistas considerando las categorías adecuadas para cada grupo en específico, estudiantes, docentes y supervisoras.</li><li>1.1.2 Releer las preguntas y verificar que sean entendibles.</li><li>1.1.3 Enviar las preguntas y categorías a asesor y co asesor para su revisión, correcciones y autorización.</li><li>1.1.4 Llevar acabo las entrevistas necesarias hasta que haya saturación de información.</li><li>1.1.5 Transcribir las grabaciones de las entrevistas, con el permiso previamente solicitado para grabar la entrevista.</li><li>1.1.6 Analizar la información recabada en cuadros a doble entrada.</li><li>1.1.7 Empezar a crear el diagnóstico.</li></ol>
--	---

	<p><b>2.1 Realizar observación no participativa y participativa.</b></p> <p>2.1.1 Elaborar una guía para realizar una observación guiada de aspectos relevantes para analizar.</p> <p>2.1.2 Realizar observación no participativa en pasillos y salones del edificio perteneciente al programa de la licenciatura de Trabajo Social.</p> <p>2.1.3 Realizar observación participativa en pasillos y salones del edificio perteneciente al programa de la licenciatura de Trabajo Social.</p> <p>2.1.4 Realizar anotaciones de todo lo observado.</p> <p>2.1.5 Realizar un análisis de todo lo observado y percibido.</p> <p>3.1 Aplicar escalas AMAS-C para medición de estrés y ansiedad.</p> <p>3.1.1 Solicitar permiso a la docente del grupo, maestra Saraí García Espinoza para aplicar las escalas.</p>
--	--

	<p>3.1.2 Brindar una explicación al grupo de comunidad 1, acerca del proyecto que estoy realizando, así mismo solicitar su apoyo para esta investigación.</p> <p>3.1.3 Compartir las escalas para que sean llenados en base al criterio de cada participante.</p> <p>3.1.4 Agradecer su amable disposición.</p> <p>3.1.5 Vaciar los datos en el software estadístico SPSS.</p> <p>3.1.6 Realizar el análisis estadístico.</p> <p>3.1.7 Agregar los resultados obtenidos al diagnóstico.</p> <p>4.1 Terminar el diagnóstico.</p> <p>4.1.1 Una vez analizada cada técnica de investigación cuantitativa y cualitativa, proceder a realizar el análisis de acuerdo a la guía para la presentación de proyectos de intervención social y evaluación de</p>
--	--

	<p>programas sociales, la cual es proporcionada por la maestría de Trabajo social.</p> <p>4.1.2 Revisar que los rubros se encuentren en orden con la información certera.</p> <p>4.1.3 Enviar a mis asesores para su revisión.</p>
<p>Metas</p> <p>Realizar el 100 % del diagnóstico.</p>	<p>Indicadores</p> <p>El diagnóstico terminado.</p> <p>Número de escalas aplicadas</p> <p>Número de entrevistas Realizadas</p>
<p>2. Brindar herramientas a las y los estudiantes mediante talleres enfocados a la mejora en el manejo de estrés, ansiedad y comunicación asertiva esto dirigido a estudiantes de la práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social.</p>	<p><b>2.1 Realizar oficio dirigido a coordinación del programa de Licenciatura de Trabajo Social, para solicitar permiso de intervenir con el grupo de comunidad 2, quienes el semestre anterior fueron el grupo de comunidad.</b></p> <p>2.1.1 Realizar oficio</p> <p>2.1.2 Enviar Oficio a mis asesores para su revisión.</p> <p>2.1.3 Entregar oficio a coordinadora de</p>

	<p>Licenciatura de Trabajo Social.</p> <p>2.1.4 Obtener firma de recibido y aprobado.</p> <p><b>3.. Solicitar un salón disponible la coordinadora de la licenciatura en Trabajo Social, para llevar a cabo la intervención, es decir los talleres dirigidos a las y los estudiantes.</b></p> <p><b>3.1.1</b> Realizar una carta en donde se aborda la importancia de promocionar la higiene mental en Trabajo Social, así como la petición del espacio para brindar los talleres.</p> <p>3.1.2 Enviar la carta al asesor y coasesor para su aprobación.</p> <p>3.1.3 Presentar la petición del espacio para los talleres en el programa de Trabajo Social.</p> <p>3.1.4 Firmar la carta con la coordinadora del programa de licenciatura en Trabajo Social.</p> <p>3.1.5 Extender la invitación en coordinación de Trabajo Social y jefatura de supervisión.</p>
--	--

	<p><b>4.1 Planeación de talleres.</b></p> <p>4.2 Contactar al Dr. Adrián Ríos para agendar fechas para los talleres.</p> <p>4.3 Enviar fechas posibles para seleccionar las más viables.</p> <p>4.4 Establecer las fechas para el taller.</p> <p><b>4.2 Llevar a cabo los talleres dirigidos a los y las estudiantes.</b></p> <p>4.1 Preparar el espacio para los talleres.</p> <p>4.2 Llevar a cabo los talleres.</p> <p>4.3 Realizar una evaluación al final de cada sesión para medir el impacto.</p> <p>4.4.1</p>
Metas	Indicadores
<p>Realizar 4 talleres dirigidos a un 10% de estudiantes en un plazo de 3 meses.</p> <p>Mejorar en un 10% el manejo del estrés y ansiedad en los alumnos de la licenciatura en Trabajo Social.</p>	<p>Número de talleres realizados.</p> <p>Número de asistentes a los talleres.</p> <p>Número de Carteles realizados.</p> <p>Número de listas de asistencia.</p> <p>Número de test aplicados en etapa pre y etapa post.</p>

<p>Mejorar en un 10% las relaciones interpersonales de los estudiantes mediante los talleres en comunicación asertiva y liderazgo en los alumnos de la licenciatura en Trabajo Social.</p>	
<b>Objetivos específicos – actividades – tareas – metas – indicadores</b>	<b>Actividades/ Tareas</b>
<p>3. Elaboración de una guía para manejo de ansiedad y estrés dirigido a la figura de supervisión para apoyo y beneficio a estudiantes, es decir para para la y canalización e identificación de estrés y ansiedad, y como proceder para su pronta atención.</p>	<p>3.1.1 Investigar cómo se realiza una guía.  3.1.2 Investigar información apropiada para la guía.  3.1.3 Diseñar la guía.  3.1.4 Pedir sugerencias para mejorar la guía.  3.1.5 Enviar la guía para su aprobación por parte de los asesores.  3.1.6 Una vez aprobada, entregar la guía la coordinadora de Trabajo Social.  3.1.7 Obtener la firma de recibido por parte de la coordinadora de Trabajo Social.</p>
<b>Metas</b>	<b>Indicadores</b>
<p>Lograr en un 100 % el institucionalizar la semana de la salud en el programa de Trabajo Social  Fomentar en un 80% el cuidado de la salud</p>	<p>Número de actividades realizadas.  Número de Trípticos entregados.  Convenio de semana de salud mental.  Número de alumnos involucrados.</p>

Lograr en un 100 % la entrega de trípticos informativos.	Número de docentes involucrados. Número de supervisoras/es involucrados.
<b>Objetivos específicos – actividades – tareas – metas – indicadores</b>	<b>Actividades/ Tareas</b>
1. <b>3.</b> Promocionar la higiene mental en el programa en la licenciatura en Trabajo Social para operacionalizar y concebir el proceso académico desde una visión del cuidado de la salud mental como un derecho humano universal.	<p><b>3.1 Realizar trípticos informativos acerca de la salud mental.</b></p> <p>3.1.1 Seleccionar información relevante.</p> <p>3.1.2 Seleccionar diseño de trípticos.</p> <p>3.1.3 Elaborarlos los trípticos</p> <p>3.1.4 Imprimir los trípticos.</p> <p><b>3.2 Entregar trípticos a alumnos, docentes, supervisores y coordinación de la licenciatura en Trabajo Social.</b></p> <p>3.2.1 Informar al programa de licenciatura de Trabajo Social.</p> <p>3.2.2 Entregar 100 trípticos.</p> <p>3.2.3 Obtener la firma de recibido por parte de la institución.</p>
<b>Metas</b>	<b>Indicadores</b>
1 conferencia dirigida al 100% de supervisoras/as.	<p>Conferencia realizada.</p> <p>Número de asistentes.</p> <p>Número de carteles.</p> <p>Número de reflexiones entregadas en papel.</p> <p>Número de evidencias fotográficas.</p>

Fomentar a un 30% el cuidado de la higiene mental en supervisores, docentes y alumnos.  Sensibilizar a un 30% a supervisores y docentes respecto a la importancia del cuidado de la higiene mental en prácticas escolares.	
<b>Objetivos específicos – actividades – tareas – metas – indicadores</b>	<b>Actividades/ Tareas</b>
<b>Metas</b>	<b>Indicadores</b>

**Fuente: Elaboración Propia**

**Tabla 4**

**Recursos Necesarios para su Ejecución**

<b>Humanos</b>	<b>Materiales</b>	<b>Financieros</b>
Lic. en Trabajo Social.	Laptop \$10,000	Beca Conahcyt
Médico Psiquiatra.	Cañón \$10 ,000	Pago del médico \$6000





<p>Disponibilidad total por parte de los actores involucrados.</p> <p>Ejecución adecuada en cantidad y calidad de las actividades programadas.</p> <p>Tiempo para las actividades del proyecto de intervención.</p> <p>Supervisores asistentes y participativos en la capacitación.</p>	<p>Financiamiento del programa en tiempo y forma.</p>
---	---

Fuente: Elaboración Propia.

### **Supuestos**

Los talleres son un éxito entre los estudiantes y supervisores.

Los trípticos son leídos por los estudiantes.

Que la evaluación ex ante y ex post sea un éxito.

### **Riesgos**

Los tiempos no permiten que se tomen los talleres.

Los trípticos no son leídos.

Que no respondan los test con honestidad.

### **Matriz de marco lógico**

	<b>Resumen Narrativo</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medios de verificación</b>	<b>Supuestos</b>
--	--------------------------	--------------------	-------------------------------	------------------

<b>Fin</b>	Promover la higiene mental entre las y los estudiantes de práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social, mediante la mejora en las habilidades del manejo de ansiedad, estrés, comunicación asertiva y liderazgo para contribuir en beneficio de su salud mental, y por ende en el desempeño académico, en el periodo enero diciembre 2023 – 2024.	Número de talleres realizados. Número de asistentes a los talleres. Número de test aplicados en etapa pre y etapa post.	Listas de asistencia.  Carteles realizados.	Que la intervención sea un éxito. Que haya resultados positivos a través de la intervención.
<b>Propósito</b>	<p>Brindar herramientas a las y los estudiantes para la mejora en el manejo de estrés, ansiedad, comunicación asertiva y liderazgo esto dirigido a estudiantes de la práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social.</p> <p>Promocionar la higiene mental en el programa en la licenciatura en Trabajo Social para operacionalizar y concebir el proceso académico desde una visión de la del cuidado de la salud mental como un derecho humano universal.</p>	Número de actividades realizadas. Número de trípticos entregados. Número de alumnos involucrados. Número de reflexiones entregadas en papel.	Trípticos.  Listas de asistencia.  Carteles.  Evidencias fotográficas.  Página de Facebook creada.	Que se presenten las condiciones en la escuela y total apertura por la institución y los estudiantes

	Capacitar a las y los supervisores para sensibilizar acerca del impacto de su figura, en los practicantes del programa en la licenciatura en Trabajo Social, mediante una capacitación dirigida al personal académico del programa.			
<b>Componentes</b>	Personal capacitado para brindar herramientas a sus alumnos en el manejo de estrés y ansiedad.	Número de docentes involucrados. Número de supervisoras/es involucrados. Capacitación realizada a supervisores/as. Número de asistentes.	Listas de asistencia.	Supervisores motivados, con disponibilidad e interés por la capacitación.
<b>Actividades</b>	Talleres	Número de estudiantes que recibieron los talleres Número de talleres realizados.	Listas de asistencia Test para corroborar los resultados.	Que la evaluación ex ante y ex post sea un éxito.  Riesgos Supuestos es lo positivo de riesgos

## Teoría del cambio



Contexto						
Desde el marco de la responsabilidad social, las universidades son lugares apropiados para tratar explícita e implícitamente las necesidades de salud y bienestar de los estudiantes, y es por ello que considero que este proyecto no es solo oportuno y viable, sino que es una obligación de la universidad el velar por el completo bienestar de los estudiantes mediante el ejercicio de la higiene mental que corresponde a la prevención la cual es clave para prevenir consecuencias irreparables en la vida de los estudiantes, sus familias y la sociedad general.						
Necesidad o problema	Insumos	Actividades	Productos	Resultados intermedios	Resultado final	Propósito/fin
<p>Consecuencia:</p> <p>Mala comunicación dentro de los equipos. Liderazgos negativos. Estrés. Ansiedad.</p> <p>Problema:</p> <p>Frustración en los equipos de práctica. Liderazgo mal encausado Desanimo académico</p>	<p><b>Recursos materiales:</b> Aula de clase Audiovisual Laptop Cañón Hojas de maquina Plumas Colores Lápices Internet</p> <p><b>Recursos humanos:</b> Profesional (tallerista conferencista) y Supervisores Estudaintes</p>	<p>Realizar talleres para manejo de estrés, liderazgo y comunicación asertiva. Entrega de trípticos informativos sobre salud mental. Carteles informativos sobre salud mental.</p>	<p>Estudiantes con preparación no solo académica sino emocional, con preparación en cuanto al manejo de estrés, ansiedad, liderazgo positivo y comunicación asertiva. Supervisores y docentes conscientes de su rol como educadores</p>	<p>Hay mejoría en sus relaciones académicas, en su comportamiento personal, en su forma de manejar el estrés, en su capacidad para sobrellevar la ansiedad..</p>	<p>Se nota cambios en el comportamiento, en la forma en que dialogan entre equipos, aceptan las diversas opiniones, ya no hay un líder autoritario, sino una democracia, no explotan fácilmente, Tienen una actitud de escucha activa. Sabem manejar el estrés, entendiendo que es parte de la vida, ahora saben manejar la ansiedad y está disminuyo de acuerdo al test pre y post que se aplicó.</p>	<p>Que se conciba la práctica escolar desde el cuidado de la higiene mental y que los estudiantes adquieran herramientas para hacer manejar el estrés y la ansiedad, además de adquirir habilidades para tener un liderazgo positivo y comunicación asertiva que coadyuve a su vida académica y personal.</p>
<p>Causas:</p> <p>Problemas familiares Problemas dentro de los equipos de práctica. Problemas personales.</p>	<p>Supuestos: Los talleres son un éxito entre los estudiantes y supervisores.</p> <p>Riesgos: Los tiempos no permiten que se tomen los talleres.</p>	<p>Supuestos: Los trípticos son leídos por los estudiantes.</p> <p>Riesgos: Los trípticos no son leídos.</p>	<p>Supuestos: Que la evaluación ex ante y ex post sea un éxito.</p> <p>Riesgos: Que no respondan los test con honestidad.</p>			

Indicadores		
De proceso (gestión y productos)	De resultados (intermedios)	De impacto (resultados finales)
Obtener la apertura para implementar el proyecto de intervención en la licenciatura de Trabajo Social.	Número de actividades realizadas.	Número de estudiantes que recibieron los talleres y presentaron una mejoría en el manejo de las situaciones mencionadas.

Hipótesis de cambio
<p>“Si los alumnos que realizan práctica escolar, en el programa de licenciatura de Trabajo Social, mejoran su salud mental través de diversos talleres enfocados a trabajar la higiene mental, entonces podrán enfrentar las problemáticas que se presenten en su vida académica y personal, mediante herramientas que brinden un bienestar psicosocial para así mejorar el manejo de estrés, ansiedad, además de sus relaciones interpersonales y en consecuencia su desempeño académico se vea beneficiado, y de la mano la práctica escolar que es donde el estrés se aumenta o disminuye de acuerdo al docente y supervisor, se ven inmersos, ya que es ahí donde se ven afectados directamente por todo lo que ocurre en su meso sistema, por ello es necesario crear nuevas acciones para intervenir en la higiene mental de las y los practicantes de dicha licenciatura”</p>

### **Resultados de la implementación**

En el siguiente apartado se sistematizan los resultados de la intervención que se llevó a cabo en la presente investigación acción, es decir se describe el proceso abordando las metas, sus indicadores y los resultados sean positivos o negativos, así como el nivel de significancia e impacto.

La primera meta revisada es

**Realizar 4 talleres dirigidos a un 100% de estudiantes de la materia de comunidad 2 en la licenciatura de Trabajo Social.**

#### *Indicadores*

- Número de talleres realizados.
- Número de asistentes a los talleres.
- Número de Carteles realizados.
- Número de listas de asistencia.
- Número de test aplicados en etapa pre y etapa post.
- Número de asistentes.
- Número de encuestas de opinión y servicio acerca de los talleres.
- Número de evidencias fotográficas.

Para comprensión del lector, se describen las actividades que se llevaron a cabo para que la meta 1 se llevara a cabo. Como primera actividad cualitativa se realizaron 20 entrevistas a estudiantes, docentes y supervisores en donde se afirmó la importancia de talleres enfocados en el desarrollo personal, ya que se mencionó en repetidas ocasiones que las situaciones personales inciden en su desempeño académico óptimo o bajo, además se habló bastante de las problemáticas que surgen

dentro de los equipos de práctica, atribuyendo la falta de comunicación y los tipos de personalidad que provocan malos entendidos los cuales terminan en conflictos ya que no se tenían las herramientas para manejar dichas situaciones.

Así mismo para corroborar la información se aplicó test de Amas C, para medir el nivel de estrés y ansiedad académico en las y los estudiantes de comunidad 1, en etapa pre, es decir antes de aplicar los talleres y valorar si eran o no necesarios, efectivamente los resultados salieron altos en los estudiantes, por lo tanto, se decidió realizar la intervención mediante 4 talleres, manejo de estrés, manejo de ansiedad, comunicación asertiva y trabajo en equipo, impartidos por el médico Adrián Ríos Mendoza quien fue director de Centros de Integración Juvenil, especialista en salud mental, prevención y tratamiento de adicciones. Cabe destacar que el primer día del taller las y los estudiantes refirieron bastantes síntomas físicos, cognitivos, conductuales y emocionales, lo cual da cuenta de la necesidad que había de recibir estos talleres.

Una vez realizados los talleres, se procedió a aplicar los mismos test, ahora en etapa post, con el objetivo de analizar y comparar los resultados y así verificar si hubo un impacto en la intervención.

Es decir, para conocer si hubo mejoría o no en los niveles de estrés y ansiedad en las y los estudiantes, mediante los resultados de la prueba AMAS C, se hizo una suma de las respuestas de los 49 reactivos para crear un índice de ansiedad, esto se hizo en la fase pre intervención y la fase post intervención, los dos índices de ansiedad y estrés se compararon con el uso de la prueba t de student para grupos relacionados con un nivel de significancia de .05 y para saber si el impacto era significativo se aplicó la prueba D de Cohen.

En cuanto a los resultados en la fase pre la media de ansiedad fue de 31.8 mientras que en la fase post esa media fue de 28. 2. La aplicación de la prueba T de student arrojó que la diferencia entre

la media pre y post fue estadísticamente significativa ( $.p < 05$ ). se obtuvo un puntaje de .55, lo cual significa que hubo una diferencia moderada entre la fase pre y la fase post, todo lo anterior indica un efecto positivo de la intervención en los niveles de ansiedad de las estudiantes.

Tabla 1

*Comparación de niveles de ansiedad entre la pre-intervención y la post-intervención (n = 20).*

	Pre – intervención		Post - intervención		T	P	D
	$\bar{X}$	DE	$\bar{X}$	DE			
AMAS	31.8	8.5	28.2	9.16	1.84	.05	.55

Fuente: Elaboración propia

Es preciso señalar que hubo una reducción de ansiedad, la cual fue estadísticamente significativa y se observa un impacto moderado, esto a pesar de que es una muestra pequeña de 20 estudiantes, considerando que fueron solamente 4 sesiones, y los resultados fueron positivos.

### **Encuesta de Opinión y Servicio**

Cabe mencionar que al final de cada taller se aplicó una encuesta de satisfacción y servicio, en donde daban respuesta a las siguientes preguntas:

¿Qué es lo más significativo que usted aprendió en este taller?

¿Cuáles de las técnicas aprendidas en estos talleres, ha decidido utilizar en su vida diaria?

¿Usted ya conocía o había utilizado estas herramientas anteriormente y cuáles?

¿Estos talleres han sido de ayuda para usted como estudiante en Trabajo Social?

### **Así mismo se pidió que se evaluara:**

1. La información presentada

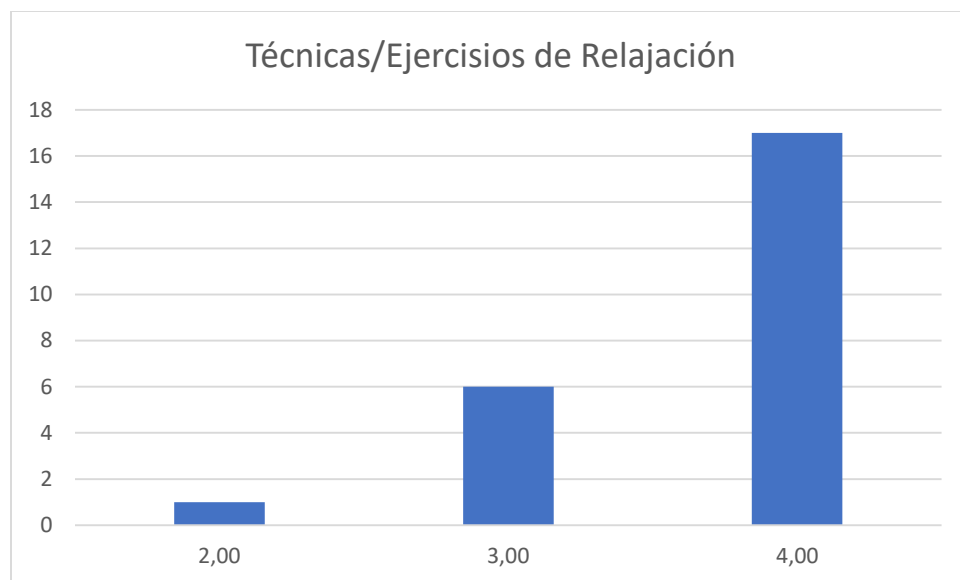
2. Los ejercicios de relajación/ manejo de diversas situaciones
3. Dinámica generada

En donde **1** era deficiente, **2** era regular, **3** era bueno y **4** muy bueno.

Los talleres fueron evaluados en su mayoría como muy buenos y buenos, en cuanto a los comentarios de las y los estudiantes, en su mayoría desconocían las técnicas de relajación que fueron vistas en los talleres, así mismo mencionaron que eran de gran ayuda, lamentablemente el alumnado en general presentaba altos índices de estrés y ansiedad ya que ellos mismos mencionaron bastantes síntomas que presentaban, del cual uno fue impresionante, mencionando miedo a la locura, a partir de los talleres brindados adquirieron herramientas para manejar el estrés y ansiedad, así mismo recibieron estrategias para trabajar en equipo desde la comunicación asertiva.

#### **Figura 4**

*Resultados de encuesta de opinión y servicio de los talleres y las técnicas*

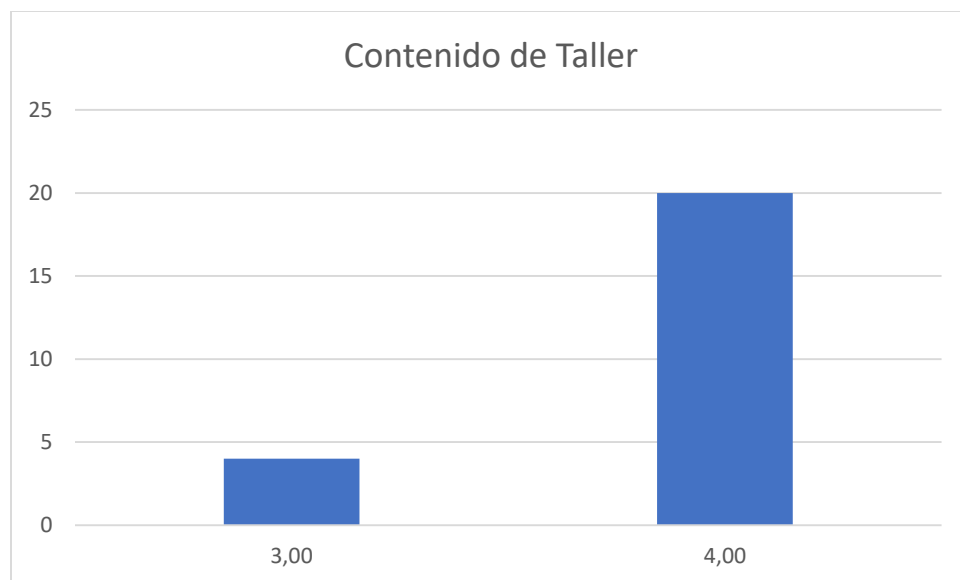


*Nota.* La gráfica explica el total de las personas dieron un valor de 4 dando significado a muy bueno, y siendo el 3 bueno, el 2 regular y el 1 deficiente.

Se puede apreciar que las técnicas de relajación obtuvieron un puntaje alto por la mayoría del grupo. Fuente: Elaboración Propia.

### **Figura 5**

*Resultados de encuesta de opinión y servicio en cuanto a los contenidos de los talleres.*

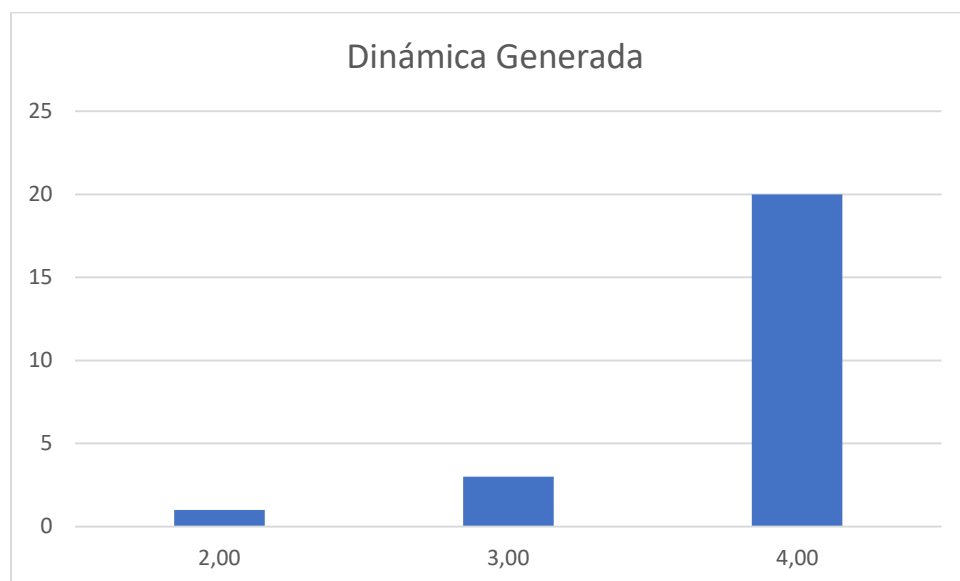


*Nota.* La gráfica explica el total de las personas dieron un valor de 4 dando significado a muy bueno, y siendo el 3 bueno, el 2 regular y el 1 deficiente.

Se puede apreciar que los contenidos vistos en los talleres obtuvieron un puntaje alto por la mayoría del grupo. Fuente: Elaboración Propia.

**Figura 6**

*Resultados de encuesta de opinión y servicio en cuanto a la dinámica generada durante los talleres.*



*Nota.* La gráfica explica el total de las personas dieron un valor de 4 dando significado a muy bueno, y siendo el 3 bueno, el 2 regular y el 1 deficiente.

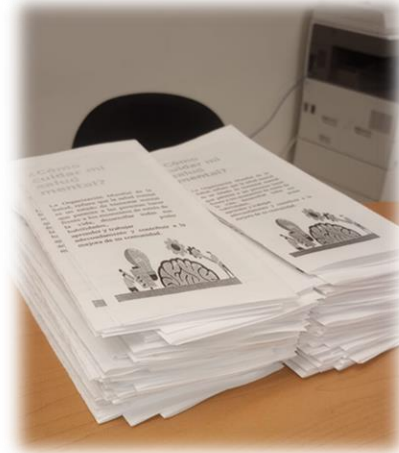
Se puede apreciar que la dinámica generada en los talleres recibió un puntaje alto por la mayoría del grupo. Fuente: Elaboración Propia.

La segunda meta revisada es

**Lograr en un 100 % la entrega de trípticos informativos.**

- Número de Trípticos entregados.

Se elaboraron 100 trípticos enfocados a la promoción de la higiene mental y la salud mental, además de brindar información sobre los trastornos mentales más comunes hoy en día, tales como depresión, estrés postraumático, ansiedad, trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno límite de la personalidad, mencionando algunos de los signos con los cuales se pueden identificar en las y los estudiantes, así mismo se brindaron estrategias con el fin de prevenir dichos trastornos, y por último se presenta la información de instituciones que brindan atención psicológica para su canalización. Dichos trípticos se entregaron en la coordinación de Trabajo Social para utilidad de docentes, supervisores y estudiantes.



La tercera meta revisada es

**Entrega de una guía para identificación de ansiedad y estrés en estudiantes de Trabajo Social dirigido a la figura de supervisión.**

***Indicadores***

- Presentación de la guía a docentes y supervisores.
- Número de supervisoras/es involucrados.
- Número de docentes involucrados.
- Una guía entregada en coordinación.
- Número de evidencias fotográficas.

La guía que se entregó a los docentes titulares de metodología de práctica y supervisores de prácticas escolares contiene información crucial para abordar el estrés y la ansiedad en los estudiantes. Incluye:

- Información sobre estrés y ansiedad: Definición, síntomas y consecuencias de cada trastorno.
- Estrategias de apoyo: Herramientas para ayudar a las personas que enfrentan situaciones estresantes o de ansiedad.
- Instituciones de apoyo: Información sobre instituciones que brindan atención psicológica, para facilitar la canalización de estudiantes que lo necesiten.
- El rol del supervisor: Se enfatiza la importancia del supervisor como intermediario entre el docente, el centro de práctica y los estudiantes. Se destaca su cercanía con los estudiantes y su potencial para brindar apoyo emocional.
- Ética y canalización: Se recalca la importancia de la ética en el manejo de casos de crisis, la confidencialidad y la canalización adecuada a los servicios de apoyo.

La guía busca proporcionar a los docentes y supervisores las herramientas necesarias para identificar, abordar y canalizar adecuadamente a los estudiantes que presentan problemas de

estrés o ansiedad, promoviendo un ambiente de apoyo y bienestar durante sus prácticas escolares. Se dejan algunas imágenes para presentar la portada de la guía.

Prosiguiendo con los resultados es preciso señalar las Categorías más relevantes a lo largo del proyecto fueron las siguientes

- Salud Mental.
- Higiene Mental.
- Trabajo Social.
- Prevención.
- Promoción.
- Desempeño académico.
- Estrés.
- Comunicación asertiva.
- Trabajo en equipo.

### **Éxitos/Ajustes**

La implementación del proyecto ha cosechado varios éxitos:

- Diagnóstico completo: Se realizó un diagnóstico mixto, combinando entrevistas, observación y una escala de medición de estrés y ansiedad. Esto permitió una comprensión integral de la problemática.

- Intervención con talleres: Se implementaron talleres para el manejo del estrés, la ansiedad, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo. Los talleres tuvieron una alta participación y una evaluación positiva por parte de los estudiantes.
- Alcance e impacto: Los talleres brindaron herramientas útiles para los estudiantes, no solo a nivel personal, sino también para su desempeño en las prácticas escolares. El impacto positivo se extendió a sus familias.
- Adaptación al contexto: Los talleres se llevaron a cabo en diferentes espacios, incluyendo la comunidad donde los estudiantes realizaban sus prácticas, lo que favoreció la aplicación de lo aprendido a su contexto real.
- Ponencia para docentes: Se brindó una ponencia sobre higiene mental y salud mental a docentes de metodología de práctica escolar, con el fin de sensibilizarlos sobre la importancia de detectar y canalizar casos que requieran atención psicológica.
- Ajustes en el proceso: Se realizaron ajustes en el proceso de intervención sin afectar los resultados positivos de los talleres.
- Apoyo institucional: Se destaca el apoyo de la Maestra Saraí García Espinoza y el Lic. Antonio Briones durante todo el proceso.
- Diseño de los talleres: Se realizó un diseño detallado de los talleres, incluyendo tiempos, contenidos y herramientas para el manejo del estrés, la ansiedad, la comunicación asertiva y el liderazgo.

En general, la implementación del proyecto fue exitosa, logrando un impacto positivo en los estudiantes y brindando herramientas valiosas para su desarrollo personal y profesional.

### **Principales limitaciones de la intervención**

Se debe reconocer que esta intervención fue con un grupo de práctica escolar, por lo tanto, solo se intervino con 25 personas quienes fueron los beneficiarios de los talleres, en cuanto a tiempos no hubo ninguna problemática debido a que la maestra Saraí García Espinoza y el supervisor el Lic. Antonio Briones tuvieron total apertura en todo momento, brindando tiempo en hora de clase y de prácticas escolares. Así mismo, el médico Adrián Ríos Mendoza, especialista en Salud mental tuvo total disponibilidad de horarios, en cuanto al grupo beneficiario, cabe destacar que en todo momento se mostraron interesados en los temas, participativos, compartieron reflexiones personales, incluso realizaron una introspección, destacando en todo momento que los talleres aportaban bastante a su persona y vida académica, de la misma forma siempre se contó con el apoyo de la coordinadora del Programa de Licenciatura en Trabajo Social, la maestra Adriana Osio Martínez.

En cuanto a las limitaciones, lo ideal hubiese sido que todos y todas las estudiantes de la licenciatura en Trabajo Social recibieran los talleres, porque es necesario para alcanzar un óptimo desempeño académico, considero que al ser de Trabajo Social debería ser obligatorio llevar talleres enfocados a la promoción de la Higiene Mental y la Salud Mental, enfocándose en temas como manejo de estrés, ansiedad, comunicación asertiva, trabajo en equipo, liderazgo, violencia en el noviazgo, duelos no resueltos, adicciones, depresión y suicidio.

## **Ventajas de la Intervención y Recomendaciones**

Entre las ventajas de la intervención, se destaca el brindar herramientas a los estudiantes a través de talleres y una guía dirigida a supervisores de práctica y docentes. La intervención fue innovadora para el programa de licenciatura y se recomienda continuar con los talleres, utilizando el diseño existente o mejorándolo.

Se sugiere implementar talleres sobre trabajo en equipo en los cursos de inducción para fomentar la empatía y prevenir conflictos. También se considera importante capacitar a supervisores y docentes para identificar signos de riesgo en la salud mental de los estudiantes, especialmente en el contexto de un aumento significativo de suicidios en la localidad.

Otro aspecto relevante es abordar la violencia en el noviazgo, una problemática común en la licenciatura. Estos temas no solo benefician a los estudiantes, sino que también se replican en su trabajo con los usuarios. Es fundamental comprender que los problemas familiares o de pareja afectan el desempeño académico de los estudiantes, ya que los diferentes sistemas en los que se desenvuelven están interconectados y se influyen mutuamente.

## **Conclusiones**

Es muy esencial que las y los estudiantes sean preparados para la vida común en temas de desarrollo personal, ya que este influye en su desarrollo académico y profesional, por lo tanto, se deben atender estos temas tan relevantes y condicionantes que inciden directamente en el desempeño académico.

Es evidente que este trabajo se puede mejorar, incluso puede ser retomado para próximas intervenciones, se pueden retomar ideas de este trabajo cuyo objetivo es ser de utilidad para todas

las personas en general, aunque se desarrolló en un espacio académico, específicamente para estudiantes de práctica, docentes y supervisores.

Que mejor que este trabajo sea replicado en todos y todas las estudiantes de Trabajo Social, en todas las carreras de todos los campus de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Obviamente se puede mejorar bastante, se pueden agregar actividades, comparar modelos y no necesariamente tener una visión desde una teoría sistémica, en donde obviamente se interrelacionan todos los sistemas.

Se podría mejorar desde la misma intervención, es decir que sea más tiempo para aplicar los talleres, una intervención con más días, y también que acudieran los docentes y supervisores a estos talleres, aunque es complejo debido a los tiempos de los profesores, pero si se pudiese llegar a acuerdos en donde todos se involucraran aún más, sería perfecto.

Sería interesante institucionalizar una semana de la Salud Mental en el programa de licenciatura en Trabajo Social con una visión inter y multidisciplinar, con el fin de trabajar con otros profesionales de medicina, psicología, derecho, psiquiatría y por supuesto Trabajo Social, incluso estos programas se podrían llevar a las comunidades, sería un impacto bastante positivo.

## Referencias

- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., Nieves Achon, Z., et al. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achón, Z. (2015). Estrés académico. *Revista EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178
- Alturo, S. (2017). Retos educativos y psicosociales de las prácticas profesionales en el área de trabajo social. *Cultura, Educación y Sociedad*, 8(1), 85-92.
- Amador, J. (2021). Entorno familiar y deserción escolar: El caso Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Colima, México. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34(1), 139-154. <https://doi.org/10.5209/cuts.67348>
- Arenas, M., & Fernández de Juan, T. (2009). Formación pedagógica docente y desempeño académico de alumnos en la facultad de Ciencias Administrativas de la UABC. *Revista de la educación superior*, 38(150), 7-18. Recuperado el 15 de noviembre de 2023, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S018527602009000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018527602009000200001&lng=es&tlng=es).
- Beck, H. (2018). Concepto y presupuestos gnoseológicos del método inductivo. *Anuario Filosófico*, 51(1), 13-19. <https://doi.org/10.15581/009.1.30521>.
- Bejarano, A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>.
- Bertalanffy, L. von. (1968). *General system theory: Foundations, development, applications*. George Braziller.

Bosch, G. (1930). Los propósitos de la Liga Argentina de Higiene Mental. *Revista de la Liga Argentina de Higiene Mental*, 1(1), 7-21.

Bulbena, A., & Berrios, G. E. (1986). Pseudodemencia: hechos y cifras. *Revista Británica de Psiquiatría*, 148(1), 87-94. <https://doi.org/10.1192/bjp.148.1.87>.

Cabildo, H. (1957). La higiene mental en la salud pública. *Salud Pública de México*, 1(2), 173-175. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S018527602009000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018527602009000200001&lng=es&tlng=es).

Campos, R., & Novella, E. (2017). La higiene mental durante el primer franquismo. De la higiene racial a la prevención de la enfermedad mental (1939-1960). *Dynamis*, 37(1), 65-87. <https://doi.org/10.4321/s0211-95362017000100004>

Corrales Pérez, J., Quijano León, M., & Góngora Coronado, L. (2017). *Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas: Un programa para desarrollar habilidades para la vida* (p. 58). *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65. (Mantilla, 2002, como se citó en Corrales Pérez, Quijano León, y Góngora Coronado, 2017, p. 58).

Cuamba Osorio, N., & Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

Dagfal, A. (2015). El pasaje de la higiene mental a la salud mental en la Argentina, 1920-1960. El caso de Enrique Pichon-Rivière. *Trashumante. Revista Americana de Historia Social*, (5), 10-37.

Delgado, P., Raúl, J., & Palos, P. A. (2007). Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de educación y desarrollo*, 7(1), 5-16.

- Entrevista (2023). La higiene mental/Entrevistado por Granillo Herrera. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Silva, M. F., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Feldman, L., Gonçalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>.
- Fernández, A., (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29.
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Revista Estrés y salud*, 11 (37), 9-38.
- Gairín, J. (1999). Las instituciones educativas como organizaciones sociales. *Revista de Educación*, (320), 45-58.
- García, L., & Zurita, E. (2019). Sistematización de experiencias en gestión documental y servicio al cliente en la facultad de ciencias administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi [Tesis de licenciatura]. Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador.
- García, J., & Zurita, E. (2019). *Sistematización de experiencias en gestión documental y servicio al cliente en la facultad de ciencias administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi* (Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Cotopaxi). Universidad Técnica de Cotopaxi.

- Gracia, D. (2017). Las enfermedades raras y la ética. *Eidon: Revista de la Fundación de Ciencias de la Salud*, 3(47), 57-77. <https://doi.org/10.13184/eidon.47.2017.57-77>
- Gonzalo, L. (1960). El rendimiento escolar y su comprobación objetiva. *Vida Escolar*, 19 (21), 33-34.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Hernández, R., & Baptista, P. (1998). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2015). *Metodología de la investigación* (6ª ed., pp. 160-161). Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Irarrázaval, M., Prieto, F., & Armijo, J. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta Bioethica*, 22(1), 37–50. <https://doi.org/10.4067/s1726-569x2016000100005>
- Kawulich, B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos. *Forum Qualitative Social Research*, 6(2). <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/2715>
- Osio, Lineamientos para llevar a cabo las prácticas escolares [UACJ]. Art.9 diciembre 2019 (México).

- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. In *Universitat Pompeu Fabra eBooks* (pp. 88–97). Universitat Pompeu Fabra. <https://doi.org/10.31009/methodos.2020.i01.08>
- Lucía, R. (2005). La década del 20' en Argentina: de la profilaxis social a la higiene mental. *Anuario de Investigaciones*, 13(1), 159-180.
- Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, Á., & Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y de la Adolescencia*, 32(1), 23-37.
- Martínez, F. (1987). *El método inductivo*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1080071376.PDF>
- Martínez, F. (1987). *El método inductivo* (Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León). Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1080071376.PDF>
- Moreira, M. A. (2002). Investigación en educación en ciencias: métodos cualitativos. *Actas del PIDECE*, 4(14), 25-45.
- Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Vicente Parada, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades médicas*, 18(2), 338-355.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Molina de Colmenares, N., & Pérez de Maldonado, I. (2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula: Un caso de estudio. *Paradigma*, 27(2), 193-219. Recuperado el

15 de abril de 2023, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512006000200010&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200010&lng=es&tlng=es)

Molina Estévez, M. L. (2015). Valoración de los criterios referentes al rendimiento académico y variables que lo puedan afectar. *Revista Médica Electrónica*, 37(6), 617-626. Recuperado de <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/1234>

Monje Mayorca, V., Camacho Camacho, M., Rodríguez Trujillo, E., & Carvajal Artunduaga, L. (2009). Influencia de los estilos de comunicación asertiva de los docentes en el aprendizaje escolar. *Psicogente*, 12(21), 78-95. <https://doi.org/10.17081/psico.12.21.311429>

Nota. Adaptado de Ilustración 2 Suicidios Registrados en el País de México [Gráfica], de Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022, Salud mental ([Salud mental \(inegi.org.mx\)](http://inegi.org.mx)).

Nota. Adaptado de Ilustración 3 Integrantes del hogar de 12 años y más con sentimientos de depresión en el País de México [Gráfica], de Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022, Salud mental ([Salud mental \(inegi.org.mx\)](http://inegi.org.mx)).

Olabuénaga, J. I. R. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (2ª ed.). Universidad de Deusto.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización de las Naciones Unidas. (2023, 21 de febrero). Estrés. *World Health Organization*.

Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Fortalecimiento de las respuestas de salud mental al COVID-19 en las Américas: Análisis y recomendaciones de políticas de salud*.

Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/es/documentos/fortalecimiento-respuestas-salud-mental-covid-19-americas-analisis-recomendaciones-politicas>

Portilla, M., Rojas, A., & Hernández, I. (2014). Investigación cualitativa: una reflexión desde la educación como hecho social. *Universitaria: Docencia, Investigación e Innovación*, 2(1), 86-100.

Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Abarca, M., Baqueano, M., & Jiménez, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 797-804. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.155981>

Periago, M. R. (2005). La salud mental: una prioridad de salud pública en las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 18(3), 223-228. <https://doi.org/10.1590/S1020-49892005000900001>

Ramírez, C., Lugo, L., Hernández, A, Alcalá, G, Lara, J, y Andaverde, J. (2022). Dataset on thermal comfort, perceived stress, and anxiety in university students under confinement due to COVID-19 in a hot and humid region of Mexico. *Data in Brief*, 41, (107996), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2022.107996>

- Restrepo, A., & Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211.
- Rivero, M. N., & Mendoza, A. P. (2005). Aprendizaje autodirigido y desempeño académico. *Tiempo de Educar*, 6(11), 115-146
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health: A Behavioral and Cognitive Approach*. Oxford University Press.
- Rossi, L. (2006). La década del 20' en Argentina: de la profilaxis social a la higiene mental. *Anuario de Investigaciones*, 13(1), 155-161.
- Sandoval, X., Vyhmeister, R., & Parada, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>
- Sañudo, J., De Biava, Y., Ochoa, N., & Muñoz, E. (2006). Relación del rendimiento académico con las aptitudes mentales, salud mental, autoestima y relaciones de amistad en jóvenes universitarios de Atlántico y Bolívar. *Psicogente*, 9(15), 11-31.
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Análisis de la salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología y Salud*, 10(2), 123-134. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.155981>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v13n13/v13n13a09.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2022).

Chihuahua. <https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/676/1/images/chih.pdf>

Segarra, A. (1960). La higiene mental en la escuela. *Vida escolar*, (21), 28-30. Red de información educativa. <http://hdl.handle.net/11162/79184>

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. (2013). *Cultural Histórico UACJ* [Video].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=H310-S8pKko&t=1106s>

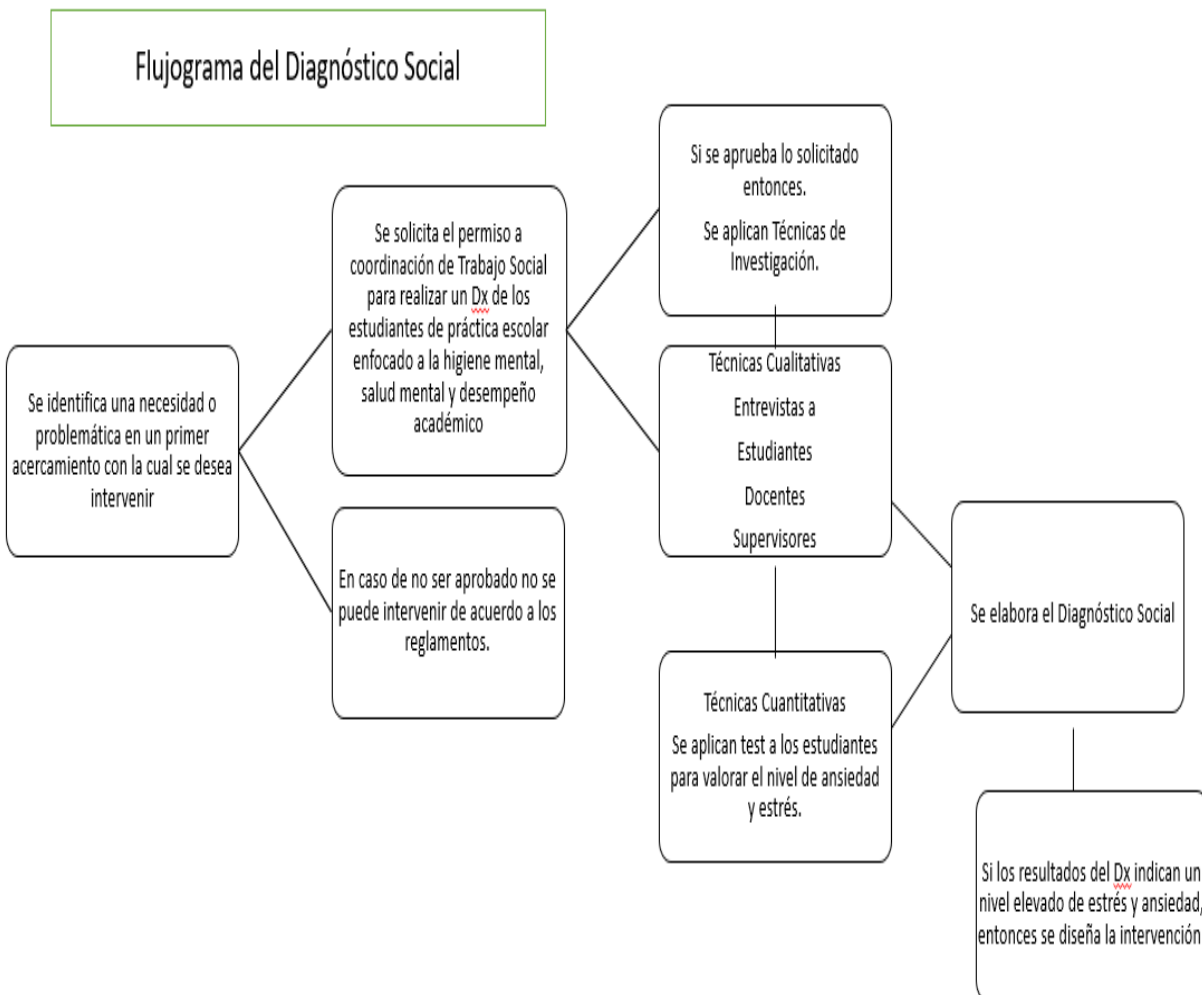
Villalobos, M. E. U. & García, A. C. (2016). El liderazgo académico, comunicación asertiva y motivación. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11(2), 45-61. <https://doi.org/10.15359/rep.11-2.2>

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6486016>

## Anexos

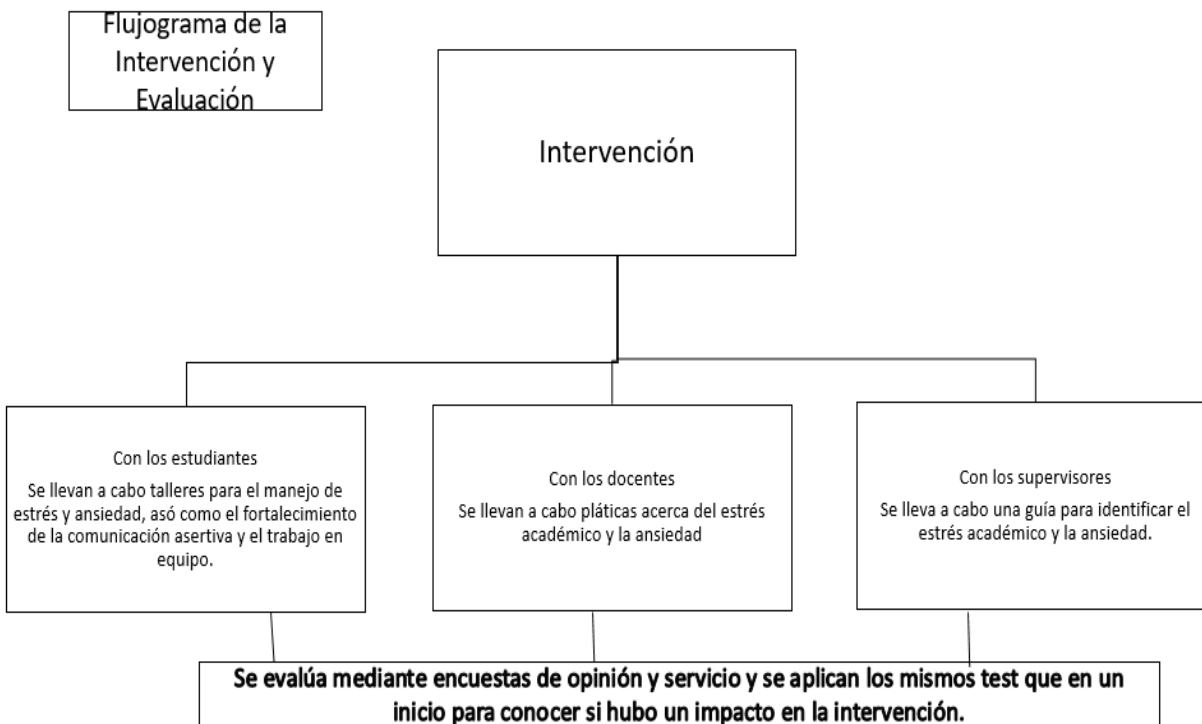
### Anexo 1: Flujograma

#### Proceso del Diagnóstico Social



## Anexo 2: Flujograma

### Proceso de la Intervención y Evaluación



### Anexo 3: Escala

Test de AMAS – C para medir el estrés y ansiedad académico.

# AMAS-C

## Forma Autocalificable

C. R. Reynolds, Ph. D., B. O. Richmond, Ed. D. y P.A. Lowe, PH. D.


**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Género:** Masculino \_\_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

Al reverso de esta forma hay algunas afirmaciones que describen la manera en que algunas personas piensan, se sienten o actúan en diferentes momentos. Lea cuidadosamente cada afirmación. Encierre el **Si** que está junto a la pregunta en un círculo si usted piensa que, en general, esto es cierto en su caso. Encierre el **No** en un círculo si usted piensa que esto no es cierto en su caso. Si quiere cambiar alguna de sus respuestas, ponga un tache sobre su respuesta original y encierre su nueva respuesta en un círculo. Su propia opinión acerca de sus pensamientos y sentimientos es la única respuesta correcta.

 **Manual Moderno®**

D.R. © 2007 por  
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.  
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100 México, D.F.  
ISBN-10: 970-729-314-4  
ISBN-13: 978-970-729-314-4

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopiador, registrado, etcétera— sin permiso previo por escrito de la Editorial.

Copyright © 2003 por WESTERN PSYCHOLOGICAL SERVICES, not to be reproduced in whole or in part without written permission of Western Psychological Services. All rights reserved.

© Editorial El Manual Moderno. Fotocopiar sin autorización es un delito.

## PERFIL

T	IHS	FIS	Examen	SOC	Mentira	TOT
84	-	-	-	-	-	42
82	-	-	-	-	-	41
81	-	-	-	7	-	40
80	-	-	-	-	-	39
79	-	-	15	-	-	38
77	-	-	-	-	-	37
76	-	8	14	-	-	36
75	-	-	-	6	-	35
74	-	-	-	-	-	34
73	-	-	13	-	-	33
71	12	7	-	-	-	32
70	-	-	12	-	-	31
69	-	-	-	5	-	30
68	-	-	-	-	7	29
67	11	6	11	-	-	-
66	-	-	-	-	-	28
65	-	-	10	-	-	27
64	10	-	-	4	-	26
63	-	-	-	-	6	25
62	-	5	9	-	-	-
61	-	-	-	-	-	24
60	9	-	-	-	-	23
59	-	-	8	-	5	22
58	-	4	-	3	-	21
57	8	-	-	-	-	-
56	-	-	7	-	-	20
55	-	-	-	-	-	19
54	-	-	-	-	4	18
53	7	3	6	-	-	17
52	-	-	-	2	-	-
51	-	-	5	-	-	16
50	6	-	-	-	-	15
49	-	-	-	-	3	14
48	-	2	4	-	-	13
46	5	-	-	1	-	12
45	-	-	3	-	-	11
44	-	1	-	-	2	10
43	4	-	-	-	-	9
42	-	-	2	-	-	-
41	-	-	-	-	-	8
40	-	-	1	0	1	7
39	3	0	-	-	-	6
38	-	-	-	-	-	5
37	-	-	0	-	-	4
36	2	-	-	-	-	-
35	-	-	-	-	0	3
34	-	-	-	-	-	2
33	-	-	-	-	-	1
32	1	-	-	-	-	0
28	0	-	-	-	-	-

## AMAS-C

## Forma Autocalificable

Hoja de perfil

C. R. Reynolds, Ph. D.,

B. O. Richmond, Ed. D. y P. A. Lowe, Ph. D.

## INSTRUCCIONES PARA LA CALIFICACIÓN

Pase a la hoja de calificación. A la derecha de cualquier reactivo para el que se haya encerrado *SI* en un círculo, coloque una palomita en cada una de las casillas de esa fila. Si se encerraron tanto *SI* como *NO* en un círculo en cualquiera de los reactivos y ninguna de ambas respuestas está tachada, excluya el reactivo. La **AMAS-C** no es válida si hay más de seis reactivos sin respuesta o con respuesta doble. Cuente el número de palomitas que haya puesto en cada columna y registre los totales en los espacios que se proporcionan al final de cada columna. Estos totales son las puntuaciones naturales. Transcribálos a los espacios que se presentan adelante. A continuación, encuentre los valores correspondientes de puntuación *T* en la tabla del perfil que se encuentra a la izquierda. Escríbalos en los espacios correspondientes. Para los percentiles que corresponden a las puntuaciones naturales de la **AMAS-C**, consulte el apéndice B del Manual AMAS.

Escala AMAS-C	Puntuación		
	natural	T	Percentil
Inquietud/hipersensibilidad (IHS)	_____	_____	_____
Ansiedad fisiológica (FIS)	_____	_____	_____
Ansiedad ante los exámenes (Examen)	_____	_____	_____
Preocupación/estrés social (SOC)	_____	_____	_____
Mentira	_____	_____	_____
Ansiedad total (TOT)	_____	_____	_____

			Inquietud/ hipersensibilidad	Ansiedad fisiológica	Ansiedad ante los exámenes	Preocupaciones sociales/extrín	Mentira	Ansiedad total
SI	No	1.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	2.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	3.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	4.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	5.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	6.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	7.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	8.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	9.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	10.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	11.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	12.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	13.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	14.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	15.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	16.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	17.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	18.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	19.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	20.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	21.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	22.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	23.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	24.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	25.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	26.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	27.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	28.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	29.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	30.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	31.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	32.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	33.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	34.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	35.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	36.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	37.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	38.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	39.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	40.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	41.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	42.				<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	No	43.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	44.			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	No	45.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	46.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
SI	No	47.		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	No	48.					<input type="checkbox"/>	
SI	No	49.	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
<b>Puntuaciones naturales</b>			<b>Inquietud/ hipersensibilidad</b>	<b>Ansiedad fisiológica</b>	<b>Ansiedad ante los exámenes</b>	<b>Preocupaciones sociales/extrín</b>	<b>Mentira</b>	<b>Ansiedad total</b>

Para cada afirmación encierre su respuesta en un círculo

SI	No	1. Parece que los demás hacen las cosas con mayor facilidad que yo.
SI	No	2. Me preocupo demasiado por las pruebas o exámenes.
SI	No	3. Siento que a los demás les desagrada la forma en que hago las cosas.
SI	No	4. Me cuesta trabajo tomar decisiones.
SI	No	5. Tengo problemas para conciliar el sueño la noche anterior a una prueba importante.
SI	No	6. Estoy preocupado(a) gran parte del tiempo.
SI	No	7. Me preocupo incluso por los pruebas breves y poco importantes.
SI	No	8. Siempre soy amable.
SI	No	9. Siento que alguien me ve a desah que hago las cosas mal.
SI	No	10. Siempre soy educado(a).
SI	No	11. No importa cuánto estudie para un examen, nunca es suficiente.
SI	No	12. Los demás son más felices que yo.
SI	No	13. Me preocupa lo que otros piensen de mí.
SI	No	14. Resolver una prueba es me difícil más a mí que a los demás.
SI	No	15. Me preocupa hacer lo correcto.
SI	No	16. Siempre soy bueno(a).
SI	No	17. En la mayoría de los exámenes, espero que mi calificación será peor de lo que resulta ser.
SI	No	18. Me preocupa lo que voy a suceder.
SI	No	19. Es frecuente que se me describa como intranquilo(a).
SI	No	20. Me es difícil concentrarme en mis estudios.
SI	No	21. Siempre soy agradable con todos.
SI	No	22. Es fácil que hieran mis sentimientos cuando me llaman la atención.
SI	No	23. Sin importar cuánto estudie para un examen, de todos modos me siento nervioso(a).
SI	No	24. Siempre digo la verdad.
SI	No	25. Me pongo nervioso(a) cuando las cosas no resultan bien para mí.
SI	No	26. Con frecuencia me siento solo(a) cuando estoy con otras personas.
SI	No	27. Odio tener exámenes.
SI	No	28. Nunca me enoja.
SI	No	29. Me preocupa cómo me está yendo en mis estudios.
SI	No	30. Me preocupa cuando me acuerdo a dormir.
SI	No	31. Es frecuente que me sienta enfermo(a) antes de una prueba.
SI	No	32. Estoy nervioso(a).
SI	No	33. Los exámenes me ponen nervioso(a).
SI	No	34. Con frecuencia me siento inquieto(a).
SI	No	35. Me preocupa el futuro.
SI	No	36. Mis músculos se sienten tensos.
SI	No	37. Después de un examen, me siento preocupado(a) hasta que me entero de mi resultado.
SI	No	38. Me preocupo mucho por el pasado.
SI	No	39. Me siento nervioso(a) cuando tengo una prueba, incluso si estoy bien preparado(a).
SI	No	40. Es frecuente que me sienta acelerado(a) o intranquilo(a).
SI	No	41. Siempre me preocupo por las pruebas o exámenes.
SI	No	42. Me siento solo(a) aun cuando estoy acompañado(a) por otras personas.
SI	No	43. Es fácil que hieran mis sentimientos.
SI	No	44. A veces me preocupo tanto por una prueba que me duela la cabeza.
SI	No	45. Es frecuente que sienta mi cuerpo tenso.
SI	No	46. Es frecuente que me sienta cansado(a).
SI	No	47. En ocasiones noto que me convierto loco con mucha rapidez.
SI	No	48. Me simpatizan todas las personas que conozco.
SI	No	49. A veces me preocupo acerca por cosas que en realidad no tienen importancia.

**Anexo 3: Encuesta**

Encuesta de opinión y servicio

Nombre del Taller \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Favor de dar un valor a los elementos que se vieron en este taller, utilizando la siguiente escala:

**Muy bueno= 4    Bueno = 3    Regular = 2    Deficiente = 1**

Técnica de presentación / relajación\_\_ ( )

Información presentada\_\_\_\_\_ ( )

Ejercicios de relajación\_\_\_\_\_ ( )

Dinámica generada \_\_\_\_\_( )

**Expresa su opinión sobre el taller en relación a las preguntas, a continuación:**

¿Qué es lo más significativo que usted aprendió en este taller?

---



---



---



---



---

¿Qué herramientas aprendidas en este taller le serán útiles en su vida cotidiana?

---



---



---



---



---

¿Tiene alguna recomendación para mejorar el taller?

---



---



---



---



---

**Anexo 4:****Carta de Consentimiento Informado**

Por medio del presente documento

Yo \_\_\_\_\_, identificado (a) con matrícula \_\_\_\_\_ expreso mi aceptación para participar y llenar los test acerca de ansiedad y estrés.

Tomando en consideración que se me ha explicado acerca de la finalidad de los test, así como la confidencialidad y su uso sólo con fines académicos; razón por la cual decido participar libremente.

**Anexo 5:****Carta de aceptación para participar en los talleres**

Por medio del presente documento

Yo \_\_\_\_\_, identificado (a) con matrícula \_\_\_\_\_ expreso mi aceptación para recibir los talleres en el proyecto de intervención de nombre “La higiene mental y el impacto en el desempeño académico y social de las y los practicantes del programa de Trabajo Social en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, durante el periodo 2023-2024”.

Tomando en consideración que se me ha explicado acerca de la finalidad de esta intervención, razón por la cual decido participar libremente.

**Anexo 6: Guía**



## Anexo 7: Encuesta

### Instrumento de validación de las planeaciones para los talleres

	0	1	2	3	4
Señale la claridad de las planeaciones para los talleres	Poco claro				Muy claro
Señale la pertinencia de las actividades de la planeación para los talleres	Poco pertinentes				Muy pertinentes
Señale la coherencia y secuencia de actividades de las planeaciones para los talleres	Poco coherentes				Muy coherentes
Favor de redactar recomendaciones que se consideren necesarias					

Fuente: Elaboración propia

**Anexo 8:****Planeación de Talleres**

**Lugar de implementación: ICSA**

**Instituto de Ciencias Sociales y Administración.**

1. **Objetivo de la sesión:** Brindar herramientas a las y los estudiantes mediante el taller enfocados a la m  
estrés y ansiedad, en la práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social, con el fin de  
vida de las y los estudiantes.

Actividad	Objetivo	Tiempo	Descripción de la actividad (De manera detalladas se describe el procedimiento a realizar, información a compartir y técnicas a utilizar)	Material
Presentación, romper el hielo	Proporcionar un ambiente armónico para propiciar la participación de los asistentes.	10 min	Una técnica de presentación y relajación.  Relajación progresiva de Jacobson. Esta técnica consiste en tensar y relajar los músculos de forma sistemática, con el objetivo de reducir la tensión muscular y la ansiedad.  Para realizarla, es necesario buscar un lugar tranquilo y cómodo donde puedas estar sin distracciones durante unos 15-20 minutos. Se comienza tensando los músculos de los pies durante unos segundos, para luego relajarlos completamente. Luego, se sigue con cada grupo muscular del cuerpo en un orden ascendente, pasando por las piernas, el abdomen, el pecho, los brazos, la cara y finalmente el cuello y los hombros.	N/A
Presentación acerca Significado de estrés y ansiedad.	Brindar información de utilidad a los asistentes, misma que les permitirá conocer todo lo referente al estrés y ansiedad	30 min	Proyectar la presentación. Exponer el tema. Resolver dudas al momento.	Proyector Laptop Internet

Estrés académico. Pareja Familiar Ansiedad	Brindar información acerca de todo lo que engloba el estrés académico y como se puede enfrentar.		Proyectar la presentación. Exponer el tema. Resolver dudas al momento	Proyector Laptop Internet
Actividades	Lograr la introspección de cada asistente en cuanto a cómo debe actuar ante una situación de estrés y ansiedad.	40 min	Ejercicios para manejo de estrés y ansiedad	
Tiempo de preguntas	Orientar y resolver dudas de los asistentes con el fin de retroalimentar lo aprendido.	10 min	Brindar un espacio de preguntas y respuestas. Solicitar que pidan el uso de la palabra, levantando la mano ordenadamente.	
Encuesta de opinión y servicio	Conocer la opinión de los asistentes referente al taller que se llevó a cabo.	10 min	Proporcionar a cada asistente una hoja para evaluar el servicio del taller.	Hojas de maquina Lápices
Conclusión	Agradecer a los asistentes su presencia, e informar del próximo taller enfocado a la comunicación asertiva y liderazgo.	10	Proyectar. Resolver dudas al momento. Agradecer su asistencia.	Laptop Proyector

Planeación				
<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>				
2da				
<b>Lugar de implementación: ICSA</b>				
<b>Instituto de Ciencias Sociales y Administración.</b>				
<p>1. <b>Objetivo de la sesión:</b> Brindar herramientas a las y los estudiantes mediante el taller enfocados a la co trabajo en equipo, en la práctica escolar del programa en la licenciatura de Trabajo Social, con el fin de vida de las y los estudiantes.</p>				
Actividad	Objetivo	Tiempo	Descripción de la actividad (De manera detalladas se describe el procedimiento a realizar, información a compartir y técnicas a utilizar)	Material
Presentación, romper el hielo	Proporcionar un ambiente armónico para propiciar la participación de los asistentes.	10 min	<p>Túnel del tiempo.</p> <p>Esta es una de esas dinámicas de grupo para jóvenes que funcionan mejor si sus participantes ya se conocen, aunque sea un poco, ya que se presta mucho a compartir comentarios constructivos y observaciones de apoyo moral acerca de los demás. Además, es un poco parecida a la anterior.</p> <p>Para ponerla en práctica, pide a los adolescentes que compartan un recuerdo importante y significativo acerca de su pasado y que expliquen cómo les ha</p>	N/A

			afectado en su manera de ser hoy en día. Es decir, que deben plasmar en palabras una vivencia personal que ayuda a entender su personalidad, sus valores o sus intereses y prioridades. Esto ayudará a construir conexiones de empatía y comprensión entre los miembros del grupo.	
Presentación acerca Significado de comunicación asertiva y liderazgo.	Brindar información de utilidad a los asistentes, misma que les permitirá conocer todo lo referente a los temas impartidos.	30 min	Proyectar la presentación. Exponer el tema. Resolver dudas al momento.	Proyector Laptop Internet
Actividades	Lograr la introspección de cada asistente en cuanto a cómo debe actuar ante una situación de estrés y ansiedad.	45 min	Ejercicios para fortalecimiento de la comunicación asertiva y trabajo en equipo.	
Tiempo de preguntas	Orientar y resolver dudas de los asistentes con el fin de retroalimentar lo aprendido.	15 min	Brindar un espacio de preguntas y respuestas. Solicitar que pidan el uso de la palabra, levantando la mano ordenadamente.	
Encuesta de opinión y servicio	Conocer la opinión de los asistentes referente al taller que se llevó a cabo.	10 min	Proporcionar a cada asistente una hoja para evaluar el servicio del taller.	Hojas de maquina Lápices
Conclusión	Agradecer a los asistentes su presencia, e informar del próximo taller enfocado a la comunicación asertiva y liderazgo.	10	Proyectar. Resolver dudas al momento. Agradecer su asistencia.	Laptop Proyector



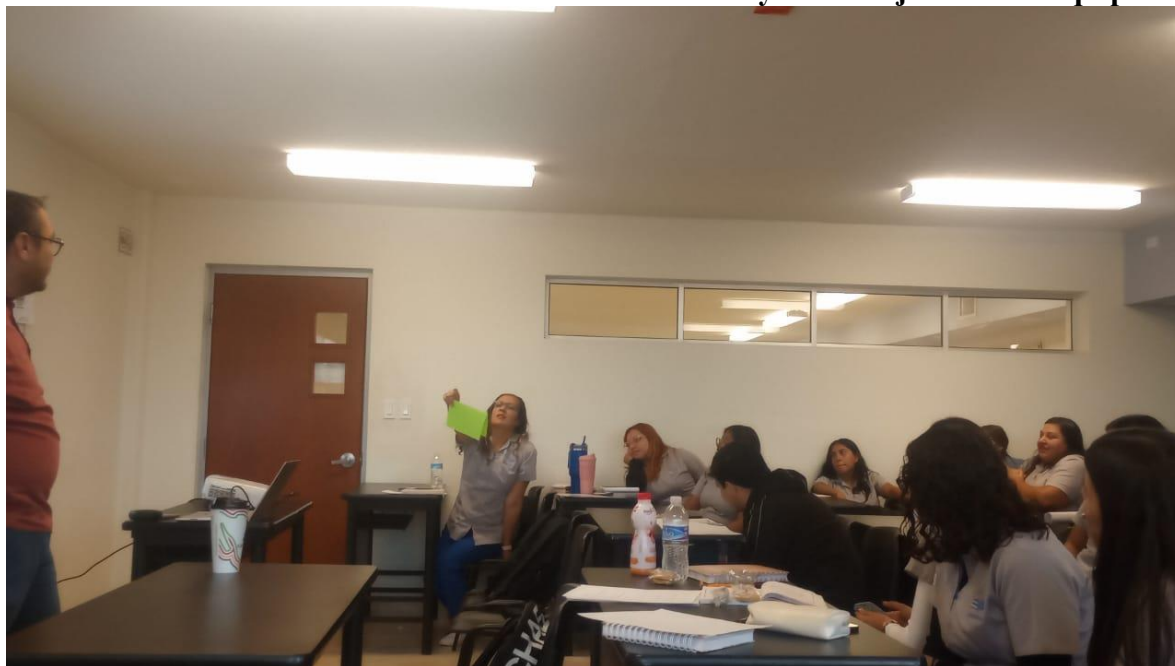
NÚMERO DE SESIÓN				
3ra				
<b>Lugar de implementación: ICSA</b>				
<b>Instituto de Ciencias Sociales y Administración.</b>				
1. <b>Objetivo de la sesión:</b> Retroalimentar el conocimiento adquirido en las sesiones pasadas con el fin de real para conocer el impacto de loa talleres en las y los estudiantes escolar del programa en la licenciatura de				
Actividad	Objetivo	Tiempo	Descripción de la actividad (De manera detalladas se describe el procedimiento a realizar, información a compartir y técnicas a utilizar)	Material
Presentación, romper el hielo	Proporcionar un ambiente armónico para propiciar la participación de los asistentes.	15 min	<p>Poniendo orden</p> <p>En el suelo se marcarán dos líneas paralelas y separadas por poca distancia, pero la suficiente como para que quepan los participantes en fila. <b>Los miembros del grupo no podrán salirse de estas dos líneas.</b> El dinamizador de la tarea dirá en voz alta un criterio con el cual los participantes deberán ponerse en orden, como por ejemplo fecha de nacimiento, altura, etc</p>	N/A
Presentación de reflexión final.	Reflexionar acerca de los temas vistos.	30 min	Proyectar la presentación. Exponer el tema. Resolver dudas al momento.	Proyector Laptop Internet
Actividades	Lograr la introspección de cada asistente en cuanto a cómo debe	45 min	Ejercicios para manejo de estrés y ansiedad	

	actuar ante cada situación.			
Aplicar el test AMAC C y BECK.	Aplicar los test para valorar el avance que hubo sobre el manejo de estrés y ansiedad.	20 min	Proporcionar a cada asistente el test de AMAS C y Beck. Solicitar que sea llenado en base a las instrucciones que se proporcionaran. Agradecer por su disponibilidad.	
Encuesta de opinión y servicio	Conocer la opinión de los asistentes referente al taller que se llevó acabo.	10 min	Proporcionar a cada asistente una hoja para evaluar el servicio del taller.	Hojas de maquina Lápices
Conclusión	Agradecer a los asistentes su presencia.	10	Proyectar. Resolver dudas al momento. Agradecer su asistencia.	Laptop Proyector

### **Día 1: Dos talleres manejo de ansiedad y estrés**



## Día 2 taller de comunicación asertiva y trabajo en equipo





**Día 3 Taller Final el cual se llevó a cabo en la comunidad.**



