

**01**

Problemas de adaptación social en jóvenes con capacidades intelectuales sobresalientes.

**02**

Importancia de la salud mental en la calidad de vida en los estudiantes universitarios.

**03**

Efectos de un programa de orientación para padres o tutores en el seguimiento de los acuerdos de convivencia.

**04**

Mindfulness como técnica de intervención en la ansiedad.

**05**

El impacto del estrés cultural en la adaptación académica de estudiantes universitarios foráneos.

# ÍNDICE

1. Editorial.....	1	Comité Editorial
2.- Problemas de adaptación social en jóvenes con capacidades intelectuales sobresalientes.....	2	<b>EDITOR</b> Lic. Lorena Juárez Orta, M. T. I.
3.- Importancia de la salud mental en la calidad de vida en los estudiantes universitarios.....	11	<b>MIEMBROS DEL COMITÉ EDITORIAL</b> Dr. Ricardo Sandoval Domínguez Mtro. en Investigación Psicológica del Instituto Tecnológico de Sonora  Mtro. José de Jesús Gutiérrez Rodríguez Presidente del CEN de la Asociación Mexicana de Psicólogos y Psicólogas, A.C.
4.- Efectos de un programa de orientación para padres o tutores e el seguimiento de los acuerdos de convivencia.....	21	Mtro. Ursino Cervantes Vázquez, M. E. Miembro de la Academia Nacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico (ANIDET)
5.- Mindfulness como técnica de intervención en la ansiedad.....	29	Mtro. Armando Quiroz Adame Premio Nacional de Psicología 2019, Federación Mexicana de Psicología
6.- El impacto del estrés cultural en la adaptación académica de estudiantes universitarios foráneos.....	41	Lic. Raquel Turrubiates Calcáneo, M. E. Universidad Interamericana para el Desarrollo
7.- Instrucciones para los autores.....	50	

## Directorio

Instituto de Ciencias y Estudios Superiores de Tamaulipas, A. C.

**Lic. Carlos L. Dorantes del Rosal, D.E.**

Fundador y Rector Emérito

**Lic. Sandra L. Avila Ramírez, M.E.**

Rectora

**Lic. Carlos Dorantes Acosta, M.D.C.**

Vicerrector

**Lic. María del Socorro Moreno González, M.C.A.**

Directora General de Desarrollo Académico

**Dra. Mireya Cochicoa Acosta, PhD.**

Directora de Investigación

**Ing. Sandra Inguanzo Castillo M.P.A.O.**

Directora Campus Tampico 2000

**Lic. Clara del Carmen Rodríguez Cabriales, M. E.**

Jefa de Carrera de Psicología



## Editorial

Estimados lectores, es un gusto saludarles nuevamente y presentar esta edición de nuestra revista Paradigma, en esta ocasión dedicada a explorar los múltiples desafíos que enfrentan los estudiantes en su vida académica y personal.

En un contexto donde la formación del alumno no puede desligarse del bienestar integral, se vuelve urgente reflexionar sobre los factores que influyen en la salud mental, la adaptación social y el entorno familiar de quienes transitan por la educación superior.

Abrimos esta edición con un análisis sobre los **problemas de adaptación social en jóvenes con capacidades intelectuales sobresalientes**, un grupo que a menudo es mal interpretado o subestimado en sus necesidades emocionales. Su potencial académico no siempre garantiza una integración plena en los entornos educativos, lo que puede derivar en aislamiento o frustración.

La mirada se amplía con la revisión de la **importancia de la salud mental en la calidad de los estudiantes universitarios**, un tema urgente y vigente. La presión académica, la incertidumbre del futuro y las demandas sociales hacen de la universidad un espacio que, sin los apoyos adecuados, puede afectar seriamente el bienestar psicológico.

Reconociendo que el entorno familiar también influye profundamente, se incluye una investigación sobre los **efectos de un programa de orientación para padres o tutores en el seguimiento de los acuerdos de convivencia**, que demuestra cómo el acompañamiento y la comunicación efectiva fortalecen los vínculos y promueven ambientes más armónicos.

También exploramos herramientas prácticas para la gestión emocional, **mindfulness como técnica de intervención en la ansiedad**, practica que se ha posicionado como una estrategia efectiva para reducir la ansiedad y mejorar la atención, aportando a una vida universitaria más equilibrada.

Finalmente se aborda **el impacto del estrés cultural en la adaptación académica de estudiantes universitarios foráneos**, un fenómeno que se hace cada vez más visible en contextos universitarios diversos y globalizados. La distancia de casa, los choques culturales y la necesidad de integrarse a nuevas dinámicas generan un tipo particular de estrés que influye directamente en el rendimiento académico y la salud emocional de estos estudiantes.

En conjunto, los artículos que conforman esta edición invitan a repensar el papel de la educación más allá de la transmisión de contenidos. Nos proponen un enfoque humano, integral y consciente, que reconoce al estudiante como una persona compleja, inmersa en múltiples contextos que merecen ser reconocidos y atendidos. Esperamos que esta edición sea una herramienta de reflexión, análisis y acción para toda nuestra comunidad.

Atentamente  
**Lic. Psic. Lorena Juárez Orta, MTI**  
Editor

# PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN SOCIAL EN JÓVENES CON CAPACIDADES INTELECTUALES SOBRESALIENTES

---

Woo González Jorge Mario  
Fecha de recepción: 06-05-2025  
Fecha de aceptación: 08-12-2025

## RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: "Los intereses inusuales para la edad cronológica, el desconocimiento de las normas sociales, la precocidad en el desarrollo cognitivo, y las experiencias sociales displacenteras, constituyen los principales problemas de adaptación social en esta población."

### Objetivo:

Determinar los principales problemas de adaptación social en niños con capacidades intelectuales sobresalientes

### Material y Método:

El tipo de muestra en esta investigación es no probabilística intencional, conformada por 40 personas, ambos sexos de entre diez a veinte años de edad. Se utilizó un instrumento elaborado por el investigador, en su totalidad estaba conformado por 30 ítems, el cual tenía por objeto medir la interacción social, empatía hacia problemas de otros, inteligencia emocional.

### Conclusiones:

Los niños o adolescentes con capacidades sobresalientes tienen una o varias habilidades, capacidades, sentidos, emociones, pensamientos y sentimientos más desarrolladas que la media del universo; en las artes, en la ciencia, en la cultura, en la política, en la consciencia, en la duda, la discrepancia, la fe y en las creencias.

## PALABRAS CLAVE

*Aptitudes sobresalientes, inteligencia, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, lenguaje, soledad.*

## ABSTRACT

This research proposes the following hypothesis: "Unusual interests for their chronological age, lack of awareness of social norms, precocious cognitive development, and unpleasant social experiences constitute the main social adjustment problems in this population."

### Objective:

To determine the main social adjustment problems in children with outstanding intellectual abilities

### Material and Method:

The sample type in this research is non-probabilistic and purposive, consisting of 40 people of both sexes between ten and twenty years of age. An instrument developed by the researcher was used, consisting of 30 items, which aimed to measure social interaction, empathy towards the problems of others, and emotional intelligence.

### Conclusions:

Children or adolescents with outstanding abilities possess one or more skills, capacities, senses, emotions, thoughts, and feelings that are more developed than the average person; in the arts, sciences, culture, politics, consciousness, doubt, dissent, faith, and beliefs.

## KEYWORDS

*Outstanding abilities, intelligence, short-term memory, long-term memory, language, loneliness.*

## INTRODUCCIÓN

El ser humano comenzó a juntarse en grupos como la única alternativa para sobrevivir a la naturaleza; pues, al no contar con dientes, garras, velocidad o alguna otra ventaja evolutiva, tuvo que hacer uso de la única que tenía a su alcance (sus capacidades cognitivas, mismas que se manifestaron al dotarlo de la capacidad de colaborar con los otros miembros de su especie).

Pero ¿Qué ocurre cuando un individuo posee un talento particular en una proporción tan alta, que no se le puede comprar con un miembro común y corriente de la sociedad, pero carece de la capacidad de adaptarse a las pautas sociales de forma óptima?

¿Por qué un ser tan talentoso que logra cosas tan admirables, y que casi nadie es capaz de imaginar, carece de las capacidades de llevar a cabo cosas que para el humano promedio son simples?

¿Está el ser humano predispuesto a rechazar a todo aquel miembro de la sociedad que no cumpla con los estándares asimilados de manera consciente e inconsciente?

El desarrollo de la inteligencia de un ser humano se ve definido por factores tanto biológicos como ambientales. La genética juega un papel ciertamente fundamental, pero se sabe que el factor ambiental es mucho más definitorio; dicho de otra forma, los estímulos a los que un determinado individuo se vea expuesto durante su desarrollo suelen ser mucho más determinantes que su herencia biológica (este mismo principio se puede extrapolar a otros rubros del desarrollo).

La percepción de la realidad y el desenvolvimiento en la misma es lógicamente distinta en un individuo con altas capacidades intelectuales, que en uno con capacidades comunes y corrientes. Este hecho puede ir desde cosas tan discretas como no sentirse igual de motivado por los mismos estímulos que sus pares, hasta cosas más notables como desarrollar algún tipo de patología o conducta inadaptada en general, relacionado directamente con las dinámicas sociales que no se ajustan a la norma.

Planteado este patrón, podemos predecir que si un niño (a pesar de poseer capacidades intelectuales sobresalientes), no experimenta una apropiada convivencia con otros individuos de su rango de edad, estará desprovisto de habilidades sociales básicas que se infiere que el humano promedio si posee; y si agregamos el factor de que los humanos poseen una tendencia a rechazar o atacar lo desconocido y/o lo incomprendido (y más aún los niños, pues en su ingenuidad e ignorancia de

los patrones de sana convivencia social, pueden llegar a herir emocionalmente o física de manera muy seria), no tener una reputación en el grupo social, al no compartir intereses con otros niños de su edad, al llevar a cabo conductas que pueden llegar a ser interpretadas por los otros niños como agresión o rechazo, y a veces al abrumar a sus pares haciéndolos sentir inseguros; los NCCIS se vuelven propensos a recibir bullying.

### Capacidades intelectuales sobresalientes

Se define a los niños y adolescentes con altas capacidades o superdotados, como aquellos que muestran una elevada capacidad de rendimiento en las áreas intelectual, creativa y/o artística; poseen una desusada capacidad de liderazgo o sobresalen en áreas académicas específicas.

Al igual que otras características excepcionales, la superdotación plantea importantes exigencias sobre los recursos familiares y comunitarios. Conlleva riesgos de estrés psicosocial, aislamiento e incumplimiento de posibles logros, pues requieren servicios y actividades que comúnmente no brindan nuestras escuelas.

La alta capacidad intelectual se puede expresar como:

**Superdotación:** capacidad intelectual global por encima del percentil 75 (P75) en todos los ámbitos de la inteligencia.

**Talento:** alta puntuación (P90) en una o varias aptitudes intelectuales, pero no en todas.

**Genio:** alta capacidad intelectual (superdotado o talento) con alta creatividad y productividad.

La prevalencia de niños con dotes académicas superiores, como regla empírica generalmente aceptada, es de un 3%. Según el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia, el número de superdotados en España es de 300.000, de los cuales sólo están identificados alrededor de 2.650. Esto implica que el 99% de los alumnos superdotados nunca serán identificados.

Se define a los niños y adolescentes con altas capacidades o superdotados, como aquellos que muestran una elevada capacidad de rendimiento en las áreas intelectual, creativa y/o artística. Las características psiconeurológicas, de su entorno sociocultural y de su personalidad, pueden llevar a la aparición de problemas en la esfera personal, social y académica.

La conducta de estos niños, que "se aburren en clase", en ocasiones plantea un diagnóstico diferencial con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), siendo éste el motivo de consulta. La colaboración de un equipo multidisciplinar y el uso de pruebas psicológicas apropiadas lo diferencian del TDAH y confirman el diagnóstico.

### ¿Qué datos puede emplear un pediatra para identificar un niño superdotado?

La información aportada por los padres es un buen comienzo. Entre 1 y 4 años: a los padres puede sorprenderles el desarrollo precoz del lenguaje, son capaces de mantener una conversación a los 2 años, y su elevada capacidad de memoria. Son capaces de realizar puzzles y leer con facilidad antes de los 4 años.

Entre los 4 y 6 años: muestra orientación social hacia los adultos (conversaciones, juegos, etc.), disfrutan leyendo, tienen una gran curiosidad por las cosas, y muestran facilidad y rapidez en la comprensión de conceptos.

A partir de los 6 años: llama la atención su riqueza léxica; comprensión, manejo y conexión de conceptos complejos y placer en plantear y resolver nuevos problemas. Tienen talento en áreas específicas (dibujo, música, matemáticas, etc.), aunque suelen ser niños despistados ante tareas de rutina o irrelevantes para ellos.

Frecuentemente muestran interés por temas trascendentes (moralidad, justicia, guerras, etc.), tienen avanzado sentido del humor, sensibilidad, perfeccionismo, sentimientos y emociones fuertes.

El Ministerio de Educación y Ciencia ha elaborado un cuestionario muy útil para la detección de niños superdotados dirigido a padres y maestros. Para el diagnóstico clínico se deben tener en cuenta 3 criterios.

1. La sobredotación intelectual se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente superior a la media.

La capacidad intelectual general se define como cociente de inteligencia (CI aproximadamente de 130 o superior, obtenido por evaluación de uno o más test de inteligencia normalizado administrado de forma individual).

2. La sobredotación intelectual va asociada a una mayor madurez en los procesamientos de información (memoria y percepción visuales), desarrollo de la capa-

cidad metacognitiva precoz (aproximadamente desde los 6 años), gran capacidad para la resolución de problemas, alta motivación para el aprendizaje, creatividad, precocidad y talento.

3. La sobredotación intelectual debe manifestarse durante la etapa del desarrollo, lo que implica que se manifieste desde el nacimiento hasta los 18 años.

### Características psiconeurológicas

**Se sienten "diferentes"**, pueden creer que nadie de su edad piensa como ellos o sobre las cosas que a ellos le interesan, y desean ser como los demás, por ello en ocasiones ocultan su talento en clase para evitar celos, envidias y competencia, con la finalidad de ganar amigos y ser aceptados en el grupo (efecto Pigmalión).

**Experimentan emociones fuertes**, reaccionando a situaciones que pasan inadvertidas para otros. Por ejemplo, un niño de 8 o 9 años puede estar triste por la pobreza en el mundo, lo cual resulta extraño para otros niños, maestros y padres, y pueden sentirse rechazados. Parte de esta aparente sensibilidad es el producto de un desarrollo asincrónico, es decir, ideas y conceptos adelantados a emociones propias a su edad (síndrome de disincronía).

**Personalidad perfeccionista.** En el niño superdotado, el perfeccionismo puede ser extenuante, en particular, por el miedo al fracaso ante objetivos elevados. Por ello, suelen evitar tomar decisiones importantes para no correr riesgos.

Por estas características de la personalidad, sensibilidad y perfeccionismo, estos niños tienen riesgo de aislamiento social, negación a tareas escolares, rebeldía y acoso escolar.

Al no comprenderse su conducta infantil con una capacidad de razonamiento tan elevado, puede aparecer un desequilibrio y falta de sintonía con sus iguales. Como consecuencia pueden presentar estrés emocional, tristeza y depresión. Su perfeccionismo puede llevarle a una excesiva autocrítica y falta de confianza en sí mismo.

### Capacidades sobresalientes en niños

Los niños con aptitudes sobresalientes o superdotados suelen ser también un problema si no son encausados por sus padres, maestros y autoridades de escuelas.

En los programas de niños con necesidades educativas especiales, solo se centran en aquellos que presentan problemáticas en los aprendizajes de rezago

educativo, sin embargo, en estos programas también están inmersos los sobresalientes, destacando que a estos alumnos no se les presta atención, conllevando que posteriormente se conviertan en problemas para el maestro, sus compañeros de clase y en sí para toda la escuela.

Se observa que los maestros los encausan mal, los utilizan para que les ayuden con el grupo, provocando que sus compañeros de clase los rechacen, una decisión errónea, y sin embargo no hacen nada por solucionarlo. La impotencia de un maestro ante estos casos, son también un problema para la institución, que las autoridades deben atender.

Los departamentos de trabajo social son un mecanismo para auxiliar a los maestros en todo tipo de problemáticas educativas, pero caen en el mismo error, solo atender al rezago educativo, porque los niños sobresalientes no les dan problemas, sin saber que los están estancado en su crecimiento de inteligencia y posiblemente en un futuro se desanimen y caigan en el fracaso escolar, por eso es importante que las escuelas en equipo lo detecten y hagan algo al respecto.

Es importante que los docentes conozcan que existen programas especiales para estos niños y los encausen, de lo contrario se perderán muchos profesionistas exitosos.

### **Características del comportamiento de niños con capacidades sobresalientes**

- Capacidad intelectual en general y aptitud académica específica
- Es voluntarioso en la búsqueda de nuevos conocimientos y no se distrae fácilmente.
- Comprende con facilidad la información que adquiere y la recuerda.
- Muestra logros excepcionales en alguna materia.
- Pensamiento creativo y productivo
- Aplica los conocimientos adquiridos en una materia a otra distinta.
- Genera gran cantidad de ideas y soluciones ante los problemas.
- Es arriesgado y especulativo
- Liderazgo

- Lleva a otros a trabajar en los temas que él se propone.
- Responde bien a la responsabilidad.
- Demuestra originalidad al combinar ideas, métodos y formas de expresión artísticas
- Aprende ejercicios físicos más rápida y correctamente que sus compañeros.
- Compara sus logros en educación física y deportes con los de los demás.
- Se concentra en un tema y persiste hasta que lo acaba.
- Prefiere trabajar independientemente y necesita poca ayuda.
- Superdotados con Coeficiente Intelectual elevado
- Los niños con un coeficiente intelectual alrededor de 140 son definidos como niños con una inteligencia general-elevada.

Dentro de este tipo de superdotados se pueden identificar tres subgrupos.

### **a) Identificación de los Superdotados por sus padres**

Todos los padres piensan que sus hijos son los más "listos" del mundo y cuando llega el momento de identificar al niño superdotado el 70% de ellos acierta.

El método que utilizan es la observación comparativa con los demás niños de su edad y su entorno, entre las aptitudes que los progenitores detectan se encuentra:

La atención, memoria y el lenguaje, éste es un rasgo particularmente importante en la superdotación. El razonamiento verbal, la comprensión y expresión lingüísticas son un signo de inteligencia alta. El aprendizaje rápido, interés y lectura temprana, ya que para ello se necesita, además, una buena coordinación viso manual.

Capacidad creativa, alta sensibilidad emocional, conocimiento y relaciones sociales que, en general, en los niños superdotados de preescolar se dan antes que en los otros niños

## b) Identificación de los Superdotados por sus profesores

A pesar de la cantidad de horas que los niños pasan en el colegio los profesores no suelen identificar muy fácilmente a los sujetos con altas capacidades intelectuales. A nivel mundial, sólo el 50% de los niños superdotados son identificados por los profesores. Esta cifra pone de relevancia la formación insuficiente con la que cuenta el docente.

El hecho de que no detecten a los superdotados perjudica a este tipo de niños porque no reciben una educación apropiada a su capacidad intelectual. Al no aprovechar todo su potencial se acaban aburriendo, desinteresándose por sus estudios y abandonándolos.

## c) Identificación de los Superdotados por sus compañeros

Los compañeros son una fuente válida de información porque hay características en los niños que a los adultos pueden pasarnos desapercibidas (por ejemplo: el más divertido, original, atrevido, arriesgado).

Un método para detectarlos es haciéndoles determinadas preguntas a través de un cuestionario psicopedagógicos. Modelos educativos: la aceleración. Durante años ha sido la forma más utilizada para responder a las necesidades de los niños y jóvenes superdotados.

Con este método se busca colocar al niño superdotado en algún curso más avanzado, teniendo en cuenta su edad mental. El niño acelerado de curso o cursos ganará en el tiempo, y podrá terminar antes sus estudios.

En la primaria, la aceleración ha significado sustituir el curso del alumno por uno más avanzado. Otra variante de este modelo es la admisión en el primer curso a una edad más temprana de lo estipulado.

En la secundaria, la aceleración generalmente consistía en ofrecer cursos adicionales; condensar dos cursos en uno; dar cursos universitarios o convalidar en la Universidad el trabajo realizado en cursos del colegio.

Los autores Terman y Ogen concluían, en los años 50, que este modelo beneficiaba a los alumnos superdotados ya que no sólo asimilaban mejor que los compañeros de más edad, sino que no mostraban ninguna perturbación alguna de adaptación social.

## Capacidades sobresalientes en adolescentes

Hay que saber que existen dos conceptos como son el del talento y el de la superdotación, ambos se engloban en el terreno de las altas capacidades:

**Talento:** se trata de una persona que destaca en uno, o varios, tipos de inteligencia que fueron descritos por Howard Earl Gardner: lingüístico-verbal, lógica-matemática, espacial, musical, corporal cinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

**Superdotado:** en este caso estamos ante una persona que supera el cociente de intelectual en una prueba de inteligencia.

Los niños, niñas y jóvenes con aptitudes sobresalientes son aquellos capaces de destacar significativamente del grupo social y educativo al que pertenecen en uno o más de los siguientes campos del quehacer humano: científico-tecnológico, humanístico-social, artístico o acción motriz. Estos alumnos, por presentar necesidades específicas, requieren de un contexto facilitador que les permita desarrollar sus capacidades personales y satisfacer sus necesidades para su propio beneficio y el de la sociedad". (SEP, 2006. p.59)

El concepto propuesto concibe a la aptitud como la capacidad natural del individuo y que se desarrolla como producto de la experiencia educativa, tanto familiar, escolar y social. Esta aptitud se encuentra en las y los alumnos sobresalientes a pesar de que no haya sido formada sistemáticamente en la escuela o fuera de ella. La aptitud tiene un carácter dinámico, de modo que un contexto puede facilitar su desarrollo o inhibirlo.

Otro de los elementos del concepto que debe analizarse es la capacidad de destacar significativamente y se refiere a la manera en que un alumno o alumna expresa una o más habilidades que puedan ser observadas de forma cualitativa o cuantitativamente, tanto en sus desempeños como en sus productos y teniendo como referencia un contexto social y educativo determinado.

La detección e intervención de los alumnos y alumnas con aptitudes sobresalientes guardan una estrecha relación; ambas están determinadas por las condiciones del entorno, tienen un carácter relativo y consideran una compleja combinación de características personales y sociales.

Bajo el escenario de la propuesta de intervención se pretende la detección de alumnos o alumnas sobresalientes en alguna de las áreas descritas (intelectual, creativa, socioafectiva, artística o psicomotriz), así como de aquellos niños, niñas y jóvenes que presenten ne-

cesidades educativas especiales asociadas a la aptitud sobresaliente, ya que no se descarta que esta población presente dificultades significativas en su desarrollo educativo, como puede ser bajo rendimiento escolar, problemas de conducta, dificultades para la socialización, desmotivación u otros.

La detección se concibe como un proceso sistemático e integral, en donde es necesaria la participación de varios actores y el uso de diferentes fuentes de información. Se basa en el principio de integración educativa donde se promueve el trabajo cooperativo, colegiado e interdisciplinario. La detección es un procedimiento pedagógico, global y contextualizado.

### **Adaptación social**

La adaptación social es dependiente de la socialización, pues se trata del proceso en el que una persona logra adecuarse o acomodarse a un grupo o sociedad y adoptar comportamientos aprobados por la tribu a la que desea integrarse. La adaptación social requiere la participación para el interés de asimilación y seguimiento de reglas, normas y valores sociales importantes, de igual modo para la transmisión de sus propios preceptos a otros dentro del entorno social.

El sociólogo francés Emile Durkheim sostuvo que la adaptación social es un criterio peculiar de la evolución de la sociedad; pero no existen un término científico único, pues cada ciencia sea la biología, filosofía, sociología o psicología, maneja criterios e indicadores independientes y específicos en sus investigaciones sobre el estudio de la adaptación social.

En lo que sí coincide en términos generales el estudio social y de acuerdo con la definición de adaptabilidad es que existen grados de adaptación que dependen de los aspectos físicos, emocionales, mentales y culturales que envuelven al ser social, entre ellos:

- **Grado de acatamiento:** cuando cada acción de la persona en sociedad se ajusta a las normas, pero son así su actividad privada, acción, ideal u opinión.
- **Grado de identificación:** cuando la persona se apropia de los principios y normas sociales en el tiempo en el que se integra, pero la asimilación no es duradera.
- **Grado de internalización:** cuando la persona adopta y asimila como propios los principios de juicio y evaluación codificados en las normas en sociedad.

### **Teorías sobre adaptación social**

Los sociólogos aseguran que existe un nuevo modelo social que se caracteriza por la capacidad de adaptación social veloz y efectiva, que supera los retos de las sociedades industrializadas y el materialismo exacerbado.

Las tradicionalmente estables y vitales estructuras sociales como la familia, la religión y el trabajo, se enfrentan con una nueva capacidad de abandonar los patrones de comportamiento y de aumento de la capacidad de adaptabilidad.

#### **Teoría de Pichon-Riviére**

El médico psiquiatra argentino Enrique Pichon-Riviére, explicaba que la adaptación en psicología es la capacidad de proporcionar una respuesta adecuada y coherente a las exigencias del medio en el que el hombre se desenvuelve. Con su análisis contrario a la teoría sociológica que creía en la compatibilidad de hábitos; la psicología social de Picho-Riviére, sostenía que la capacidad intelectual y emocional prevalecía al hacer frente a las demandas del entorno.

Su teoría distingue un estado de adaptación pasiva que llama alienación; la adaptación activa que permite a su juicio el contacto real y adecuado del individuo con su medio.

#### **Teoría de Robert K. Merton**

Basado en el trabajo de Durkheim, el sociólogo estadounidense, Robert Merton creó la que denominó la Teoría de la tensión en el ámbito de la adaptación social, relacionada con la imposición de objetivos a todos los miembros de una sociedad sin darles los mismos medios para lograrlos. Para ser más concreta, el sistema normativo señala entre los medios para alcanzar los objetivos la educación, el trabajo duro, etc; pero no todos tienen acceso a los medios legítimos.

En este escenario, Merton explica que existen cinco modos de adaptarse a la tensión por las restricciones para el logro de metas, muchas veces relacionados con conductas y comportamientos que inducen al delito:

- **Conformidad:** cuando las personas aceptan las metas de la sociedad y los medios permitidos por la estructura para lograrlas, aunque no siempre logren.
- **Innovación:** las personas aceptan los objetivos de la sociedad, pero con pocos medios para lograrlo, ingenian sus propios medios para salir adelante.

· **Ritualismo:** personas que abandonan las metas que creyeron a su alcance y se dedican a su estilo de vida actual. Crean sus reglas y rutinas.

· **Retiro:** Estas personas renuncian a las metas y los medios, son personas que adoptan estilos de vida improductivos y de vicios.

· **Rebeldía:** rechazan lo prescrito y crean sus propios objetivos y medios, mediante la protesta o la actividad revolucionaria.

### Teoría de Fielding Ogburn

Otro sociólogo norteamericano William Fielding Ogburn, habló sobre el cambio social como respuesta adaptativa a alguna tensión dentro del sistema social.

Esta teoría de la adaptación explicó que cuando una parte del sistema social integrado cambia y sus factores sociales, se genera tensión que se resuelve con el cambio adaptativo de las otras partes. Dio como ejemplo lo que denominó Rezago cultural, relacionado a la brecha que se crea entre la tecnología aceleradamente cambiante y otros rasgos socioculturales de desarrollo de la adaptación más pausado.

### OBJETIVO

Determinar los principales problemas de adaptación social en niños con capacidades intelectuales sobresalientes

### MATERIAL Y MÉTODO

a) **Período en el que se realizó el estudio:** se realizó en el periodo septiembre 2022 a Abril 2023

b) **Muestra:** El tipo de muestra es no probabilística intencional, conformada por 40 personas ambos sexos, de entre diez a veinte años de edad.

c) **Tipo de investigación:** Tansversal, porque el proceso de medición en un solo momento.

d) **Procedimiento** el proceso de recolección de la muestra se realizó a través de Microsoft Forms, del cual se envió un enlace a la muestra seleccionada.

En lo que respecta a consideraciones éticas el estudio se apegó estrictamente a la ley de protección de datos personales, cuidando el anonimato al recopilar, procesar y almacenar los datos de los padres de familia

### e) Instrumento(s) utilizado(s)

Cuestionario creado por el investigador

**Mide:** interacción social, empatía hacia problemas de otros, inteligencia emocional

**Número de reactivos:** 30

**Naturaleza de la repuesta:** Escala tipo Likert

### RESULTADOS

Un 50% de los encuestados consideran que a veces tienen pocas cosas en común con las personas que les rodean, un 55% se siente aislado de los demás, un 55% alguna vez lo hicieron a un lado por no encajar con los demás, un 45% algunas veces recibe invitaciones para distraerse o salir a comer con amigos,

### TABLAS Y GRÁFICAS

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	22%
Algunas veces	20	50%
Rara vez	11	28%
Nunca	0	
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 1

¿Tienes pocas cosas en común con las personas que te rodean?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	17%
Algunas veces	18	45%
Rara vez	13	33%
Nunca	2	5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 2

¿Los que te rodean no participan en tus intereses e ideas?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	15%
Algunas veces	22	55%
Rara vez	7	17%
Nunca	5	13%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 3

¿Te sientes aislado de los demás?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	10%
Algunas veces	22	55%
Rara vez	10	25%
Nunca	4	10%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 4

¿Alguna vez te hicieron a un lado por no encajar con los demás?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	30%
Algunas veces	16	39%
Rara vez	5	13%
Nunca	7	18%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 5

¿Sientes preocupación por los sentimientos de otro individuo menos afortunado que tú?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	20%
Algunas veces	9	23%
Rara vez	16	39%
Nunca	7	18%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

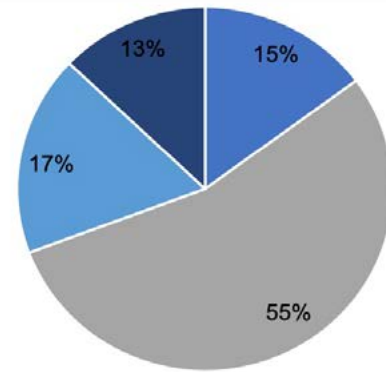
Tabla 6

¿Eres indiferente a los problemas de los demás?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	20%
Algunas veces	17	43%
Rara vez	13	33%
Nunca	2	4%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Tabla 8

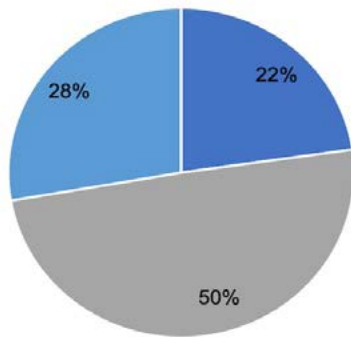
¿Encuentras dificultades para ver las cosas desde el punto de vista de otro individuo?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

Gráfica 3

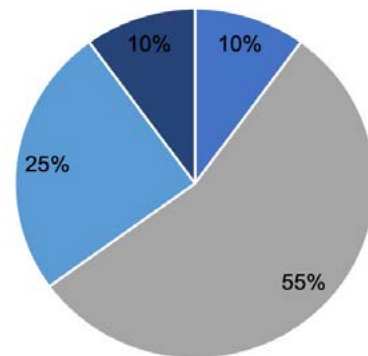
¿Te sientes aislado de los demás?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

Gráfica 1

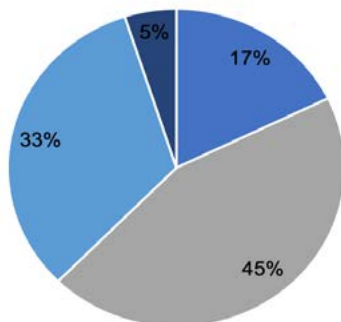
¿Tienes pocas cosas en común con las personas que te rodean?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

Gráfica 4

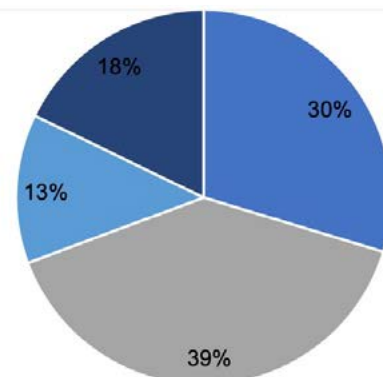
¿Alguna vez te hicieron a un lado por no encajar con los demás?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

Gráfica 2

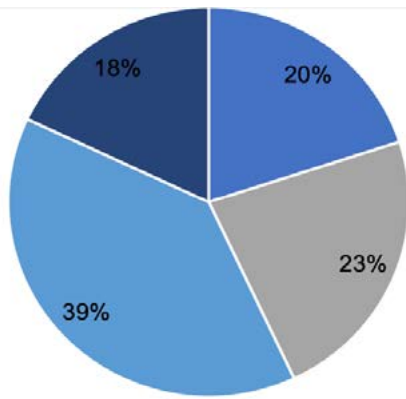
¿Los que te rodean no participan en tus intereses e ideas?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

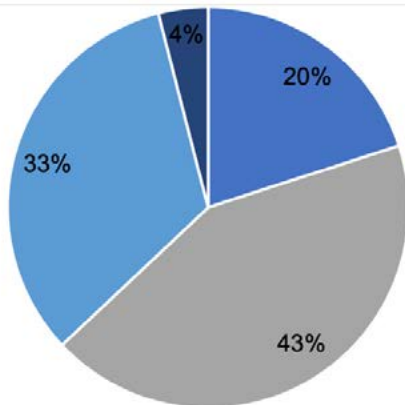
Gráfica 5

¿Sientes preocupación por los sentimientos de otro individuo menos afortunado que tú?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

Gráfica 6  
¿Eres indiferente a los problemas de los demás?



■ Siempre ■ Algunas veces ■ Rara vez ■ Nunca

Gráfica 7  
¿Encuentras dificultades para ver las cosas desde el punto de vista de otro individuo?

ción por rasgos característicos suele ser precisa y menos intrusiva o llamativa que otros métodos. Cada individuo sobresaliente, es único y por eso importante conocer cada una de sus características y el conocimiento que deben tener los padres, amigos y familia sobre ellos.

#### REFERENCIAS

- Arielle Ada, H. C. (2005). *Niños superdotados*.
- Betancourt, J. (2006). *Alumnos superdotados y talentosos: identificación*. Manual moderno.
- Betancourt, J. (2007). *Alumnos con capacidades sobresalientes: evaluación. Una perspectiva para docentes 2da edición*. Manual moderno.
- Busto, A. (2021). *Hijos con altas capacidades*. Plataforma.
- Feenst, C. (2004). *El niño superdotado*.
- Figueroa, J. T. (2017). *Identificación y evaluación del alumnado con altas capacidades*. Unir.
- Guirado, A. (2015). *¿Qué sabemos de las altas capacidades? Propuestas para la familia y escuela*. GRAÓ.
- Masdevall, M. T. (2015). *Altas capacidades 2da edición*. Narcea.
- Molina, M. F. (2021). *Mentoría y altas capacidades intelectuales: modelos y experiencias*. PIRAMIDE.
- Pérez, M. D. (2015). *Altas capacidades intelectuales*. Alfaomega.
- Ramírez, F. Z. (2002). *Atención educativa para alumnos de primaria con aptitudes sobresalientes*. gedisa.
- Romagosa, M. (2013). *Las necesidades emocionales en niños con altas capacidades*. Aljibe.
- Romagosa, M. (2018). *Necesidades emocionales en niños con altas capacidades*. EDICIONES ALJIBE.
- Secanilla, E. (2019). *Supermentes: reconocer las altas capacidades en la infancia*. gedisa.
- Siaud-Facchin, J. (2008). *¿Demasiado inteligente para ser feliz? las dificultades de la persona superdotada*. PAIDÓS.

## CONCLUSIONES

Los niños o adolescentes con capacidades sobresalientes tienen una o varias habilidades, capacidades, sentidos, emociones, pensamientos y sentimientos más desarrolladas que la media del universo; en las artes, en la ciencia, en la cultura, en la política, en la consciencia, en la duda, la discrepancia, la fe y en las creencias.

La observación del comportamiento del niño por parte de un profesional de la educación, un padre o un amigo es la primera característica para ver que lo es. Lejos de verse perjudicada por ser subjetiva, la identifica-

# IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

---

Martínez Rodríguez Mauricio  
Fecha de recepción: 08-05-2025  
Fecha de aceptación: 08-05-2025

## RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: " La salud mental se relaciona de forma significativa en varios aspectos de la calidad de vida de los estudiantes universitarios, desde su desempeño académico hasta su bienestar emocional y su capacidad para disfrutar de una experiencia universitaria plena. "

### Objetivo:

Determinar la relación de la salud mental en la calidad de vida de los estudiantes universitarios

### Material y Método:

El método de la presente investigación es no experimental, descriptiva y transversal. Se aplicó un instrumento de 17 preguntas que mide las principales variables del estudio, el cual se aplicó a una muestra intencionada de 20 estudiantes ambos sexos.

### Conclusiones:

La salud mental es muy importante, tiene un impacto directo en nuestra forma de pensar, sentir, actuar y permite: Aprender a relacionarnos con otras personas. Tomar decisiones conscientes. Responder ante situaciones de estrés. En caso de no hacer conciencia de ella puede afectar negativamente el rendimiento académico y su desempeño escolar.

## PALABRAS CLAVE

*Salud mental, estudiantes, aprendizaje, métodos, población universitaria.*

## ABSTRACT

This research proposes the following hypothesis: "Mental health is significantly related to various aspects of university students' quality of life, from their academic performance to their emotional well-being and their ability to enjoy a fulfilling university experience."

### Objective:

To determine the relationship between mental health and the quality of life of university students.

### Material and Method:

The method used in this research is non-experimental, descriptive, and cross-sectional. A 17-question instrument measuring the main variables of the study was applied to a purposive sample of 20 students of both sexes.

### Conclusions:

Mental health is very important; it has a direct impact on how we think, feel, and act, and it allows us to: learn to relate to others; make conscious decisions; and respond to stressful situations. A lack of awareness of mental health can negatively affect academic performance and school achievement.

## KEYWORDS

*Mental health, students, learning, methods, university population.*

## INTRODUCCIÓN

La salud mental es definida según el IMSS como “el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.”

Parte importante del ser humano es la salud mental ya que, gracias a ella, cada individuo es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, emocional, social y físico. El funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico.

“Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad”.

Cuando un individuo cuenta con una buena salud mental, existe un mayor despliegue de sus potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, trabajo y recreación.

En la actualidad puede parecer difícil mantener un equilibrio mental sano debido a la diversidad de agentes estresantes como la excesiva carga de trabajo, las múltiples responsabilidades o la falta de una economía favorable.

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su entorno, por lo que es tan importante como la salud física. Es justo decir que la mente y el cuerpo no pueden considerarse como dos entidades separadas, sino como una sola que trabaja en sinergia. Sin embargo, de los 450 millones de personas que en el mundo se estima sufren de un trastorno mental o del comportamiento de las cuales un mínimo porcentaje de ellas está en tratamiento.

Así también, las características psicosociales en las que vive la humanidad obligan a considerar a la salud mental como parte fundamental en todos los ámbitos de la vida. La educación no es la excepción y se debe considerar en todos los niveles: primaria, secundaria y universidad.

## Salud mental y educación

Los alumnos que experimentan una mala salud mental pueden lidiar con la depresión, el estrés, la ansiedad, las afecciones adictivas o la conducta agresiva. Pueden estar distraídos o no interesados, afectando su capacidad de aprender material presentado en el aula.

Algunos signos de advertencia que pueden indicar que un alumno está teniendo dificultades con su salud mental incluyen: baja concentración, dificultades para concentrarse, lo que dificulta que comprendan conceptos.

Un desequilibrio en la salud mental puede traer consigo varios problemas como lo son la depresión, trastornos de ansiedad, trastorno por déficit de atención, trastornos de la conducta alimentaria, etc.

La OMS desde su creación realiza la necesidad de abordar la salud mental, es así como la definición de salud de la OMS, refiere: “no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social”. En este concepto se evidencia la profunda relación entre la salud mental, la salud física y la salud social, lo cual está en correspondencia con la salud mental.

La salud mental de los alumnos es una consideración importante en la que cada institución educativa debería estar capacitada y preparada para manejar. Las escuelas en línea deben estar tan preparadas como sus contrapartes tradicionales. Los efectos del aprendizaje en línea sobre la salud mental de los alumnos deben entenderse y considerarse que mejor respaldan el bienestar de los alumnos de todas las edades.

Una mayor salud mental para los alumnos significa que pueden aprender mejor y ser más propensos a desarrollar todo el potencial de sus habilidades. La escuela es una parte fundamental del sistema educativo, que, en última instancia, los alumnos con salud mental positiva pueden desarrollar relaciones de manera más eficaz, tomar decisiones y trabajar juntos. Estos efectos positivos respaldan al alumno individual y a su comunidad más grande a medida que entran en la adultez.

Los alumnos pueden experimentar desafíos más importantes durante la escuela y la adultez, mientras que quienes no tienen dificultades pueden tener un mayor entusiasmo por su educación, sus experiencias sociales y mucho más. Los alumnos que reciben el apoyo que necesitan de sus familias, escuelas y otros círculos sociales tienden a estar ansiosos y emocionados de participar en eventos sociales y actividades extracurriculares.

Pueden tener un mayor interés en sus estudios, retener la información de manera más eficaz y progresar constantemente hacia la graduación a medida que crecen social, emocional y académicamente. Los alumnos que experimentan una mala salud mental pueden lidiar con la depresión, el estrés, la ansiedad, las afecciones adictivas o la conducta agresiva. Los alumnos pueden estar distraídos o no interesados, afectando su capacidad de aprender material presentado en el aula

Según el Modelo General de Salud Mental propuesto por Barrón y Sánchez (2001), estos indicadores de bienestar incluyen dos niveles de mediación. El primero es el ambiental y social, que engloba el estrés, la alienación y la integración comunitaria. El segundo es el psicosocial, que engloba el apoyo social y factores psicológicos como autoestima y estilos de afrontamiento; estos potencializan la presencia o ausencia de lo que los autores llaman deterioro psicológico.

Bajo esta perspectiva, los recursos mencionados son conocidos como habilidades de afrontamiento, concepto acuñado en el Modelo Transaccional del Estrés por Lazarus y Folkman (1986). Estos autores plantearon que estas habilidades son aquellas estrategias dirigidas a resolver demandas evaluadas por la persona como desbordantes de sus propios recursos, haciendo mención de que las estrategias se dividían en dos:

1) aquellas centradas en el problema, las cuales tienen relación sobre el estresor con el objetivo de reducir su impacto;

2) aquellas centradas en la emoción (previene, minimiza y reduce el estrés).

Conforme se fue estudiando el constructo, se determinó que estas habilidades también podían dividirse en activas (que corresponde a un manejo adecuado centrado tanto en el problema como la emoción, con el objetivo de lograr el control de emociones, reflexionar posibles soluciones, anticipación al desastre y búsqueda de apoyo social) y pasivas (manejo inadecuado centrado en el problema y la emoción que orienta hacia la culpabilidad, el rechazo y el retraimiento social con la esperanza que el problema se resuelva por sí solo) (Sepúlveda et al., 2012).

Según Cassaretto (2010) tanto las estrategias centradas en el problema como las activas son importantes para la adaptación del individuo y son determinantes para que la persona tenga un nivel adecuado de bienestar y salud mental.

Sin embargo, la OMS (2019) señala que los problemas de salud mental van en aumento, refiriendo que la prevalencia de trastornos mentales se encuentra al alza, dado que la proyección en prevalencia está cerca del 20 % de la población mundial y sus efectos generan consecuencias socioeconómicas a nivel mundial.

Si a lo anterior, se suma un déficit en habilidades de afrontamiento a problemas de la vida académica y actividades externas (Prado et al., 2015), se probabiliza la presencia de periodos de estrés que afectan la salud mental y el rendimiento académico (El Ansari et al., 2014; Ferrel et al., 2014; Pérez et al., 2011; Pozos et al., 2014). Con relación a estas variables, Barraza (2006), propuso el modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico, el cual indica que, si el alumno se percibe sometido a demandas escolares, y estas son valoradas como estresores, provocará un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de problemas de salud mental.

Diversos estudios hacen alusión al fenómeno; Micin y Bagladi (2011) encontraron una alta prevalencia de trastornos mentales en universitarios, siendo los trastornos adaptativos (48.3), los trastornos del estado de ánimo (22.8) y los trastornos ansiosos (20.9) los de mayor presencia. Gallagher (2014) encontró que en Estados Unidos (en una muestra de casi 100 000 estudiantes) un 15.8 % de estudiantes universitarios presentaron trastornos de ansiedad y un 13.1 % trastornos depresivos, señaló que los problemas de salud mental han aumentado en los últimos cinco años en los jóvenes universitarios estadounidenses.

Chau y Vilela (2017) en un estudio con 520 estudiantes universitarios encontraron que los alumnos con menor dificultad académica presentaron mejores condiciones en salud mental, y un menor nivel de estrés. Entre los desórdenes prevalentes en muestras tomadas a este nivel educativo se encuentran, además de los anteriores mencionados, conductas de autodestrucción como lo son los comportamientos suicidas (Lester, 2014; Lipson et al., 2015); asimismo, la presencia de una pobre calidad de sueño (Valerio, Jim et al., 2016) y el aumento de conductas adictivas o de consumo de sustancias (Sinha y Jastreboff, 2013).

Con relación a estudios de habilidades de afrontamiento, Marengo et al. (2017), retomaron el término de "Burnout Académico" debido a la exposición prolongada de estresores en el estudiante, lo cual manifiesta su pobre capacidad de afrontamiento y adaptación ante estas situaciones. Byrd y McKinney (2012) encontraron que el afrontamiento es una variable que probabiliza una mejor salud mental en estudiantes universitarios.

Pritchard et al. (2007) en su estudio concluyeron que las habilidades de afrontamiento se relacionaban con una adecuada capacidad de adaptación a las presiones y desafíos del entorno universitario. Lo anterior pone de manifiesto la necesidad de desarrollar habilidades cognitivas de afrontamiento que ayuden al estudiante universitario en su salud mental en vías de mejorar su rendimiento académico (Sánchez et al., 2015).

En México, en especial en ciudades fronterizas donde la población tiende a ser flotante y en constante rotación, se probabiliza una mayor presencia de esta clase de problemas de salud mental, dado que se presenta un alto índice de desintegración en la dinámica familiar (Jurado, 2016).

Este es un factor necesario para que el joven desarrolle estrategias de adaptación ante las dificultades que se presentan en la vida diaria y desarrolle las habilidades necesarias para afrontar las situaciones que se perciban como fuera de su control. No obstante, en México se ha subestimado la importancia de estas variables personales asociadas al funcionamiento de la salud mental, sobre todo en cómo se asocia con el rendimiento académico de los estudiantes (Caso y Hernández, 2010), por lo cual se pueden encontrar pocos estudios relacionados al tema.

En la Universidad de Sonora (UNISON) específicamente en campus Nogales ha aumentado la presencia de múltiples casos de comportamientos que hacen pensar en la presencia de problemas de salud mental en los estudiantes, como lo son comportamientos para suicidas (ideación y planeación suicida, así como autolesiones).

Además, se han reportado varios sucesos de suicidios consumados, comórbido a eventos donde se presentan en los estudiantes problemas de pánico y angustia e inestabilidad emocional, lo anterior, reportado por diferentes maestros y por la encargada de bienestar psicológico (V. Lara, comunicación personal, 14 de octubre 2019).

A su vez, se presenta el alza en la cantidad de población estudiantil, aunado a poco personal tutorial para atención y seguimiento, lo cual ha dificultado llevar un monitoreo con relación a este tipo de problemas en los estudiantes, afectando que se puedan llevar a cabo adecuados métodos para prevenir este tipo de situaciones.

## **Calidad de vida**

La calidad de vida es entendida como la percepción que posee cada individuo de la posición que cumple en la vida en el contexto cultural y el sistema de valores donde se insertan, lo que también implica sus objetivos, perspectivas, estándares y preocupaciones.

Debido a la amplitud de los componentes que influyen sobre la calidad de vida, esta puede verse afectada por múltiples factores como el estrés (The World Health Organization Quality Of Life Assessment [WHOQOL], 1995; Ribeiro et al., 2017).

Schwartzman (2003) expresa que la calidad de vida es una noción humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social y también el sentido que le atribuye a su vida.

La calidad de vida tiene dos dimensiones: la objetiva y la subjetiva; la primera obedece a factores o condiciones externas, es decir factores económicos, sociopolíticos, culturales, ambientales, académicos, entre otros, que le permiten o no al sujeto alcanzar su pleno desarrollo, al igual que el desarrollo de su personalidad. La subjetiva obedece a la valoración que el sujeto hace con respecto a cuán satisfecho está con su propia vida y las esferas que considera más importantes.

Esto último está determinado por la correspondencia entre aspiraciones, expectativas y logros a lo largo de su vida (Bachner, Carmel, O'Rourke, 2017; García-Viniegras, González Benítez, 2000). Ahora bien, la mayoría de los estudios realizados con respecto a calidad de vida abarcan a poblaciones de personas que padecen alguna enfermedad debido al origen en el campo médico del término (Berlim y Fleck, 2003; Demyttenaere, De Fruyt, y Huygens, 2002; Rabkin, Wagner y Griffin, 2000).

Las demandas de la cotidianidad a menudo causan la aparición de eventos somáticos en los jóvenes. Esto se debe a que las demandas endógenas y exógenas interactúan y logran afectar de forma negativa el rendimiento de los estudiantes (Pozos-Radillo, de Lourdes Preciado-23 Serrano, Acosta-Fernández, de los Ángeles Aguilera-Velasco, y Delgado-García, 2014; Ribeiro et al., 2017).

## **Salud mental de los estudiantes**

El concepto de salud es múltiple, tiene diferentes enfoques teóricos y modelos derivados, sin embargo, no puede ser utilizado como único ni como uniforme, ya que se relaciona con los aspectos individuales de cada persona (Davini, Gellon De Salluzi y Rossi 1968).

La salud es la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social (Carrazana, 2003).

Después de toda la evolución del concepto de salud, actualmente se habla de salud física y mental como un concepto que integra ambos aspectos del individuo. Por un lado, la salud física que es un concepto complejo, teniendo en cuenta que muchos de los problemas físicos se han producido por una base mental.

La salud física, en general, se encuentra interrelacionada con la actividad física que consiste en la práctica regular de ejercicio con el fin de obtener beneficios que facilitaran una percepción de bienestar al individuo, lo que se relaciona a su vez con una mejor autoestima, autoconocimiento y autoconcepto que además posibilitará un mejor desempeño en las actividades cotidianas de cualquier ámbito, y por último promoverá las relaciones interpersonales y el reconocimiento social (González Ceballos, Palacios Lenis, 2017).

Como se ha dicho, la salud física y mental del universitario puede ser afectada positiva o negativamente por el entorno y las variables que lo comprenden. Esto significa que tanto la salud física como mental del estudiante, se encuentra en constante riesgo o estado de vulnerabilidad, debido a que el contexto universitario abarca la institución, pero también implica otras variables como la familia, los factores socioeconómicos, el fracaso académico, entre otros.

### **Calidad de vida en relación con la salud mental y física en estudiantes universitarios**

En la etapa universitaria, los estudiantes experimentan con mayor frecuencia trastornos que pueden afectar su salud física y mental. Al iniciar, estos deben emplear la mayor parte de su tiempo y recursos financieros a sus estudios, sin garantías de un retorno satisfactorio.

Estas presiones pueden provocar una percepción negativa de la calidad de vida, lo que implica la salud, lo físico, lo psicológico, lo ambiental y, por último, lo social (Adlaf, Gliksman, Demers y Newton-Taylor, 2001; Jamali et al., 2013; Pekmezovic et al., 2011; Ribeiro et al., 2017). En una revisión bibliográfica realizada por Ribeiro et al. (2017) sobre el estrés y calidad de vida en estudiantes universitarios en países como Estados Unidos, Brasil, Corea del Sur, Irán, entre otros, se evidenció que no existe una diferencia sobresaliente entre hombres y mujeres y que por lo general los niveles altos de estrés están fuertemente relacionados con el subsecuente deterioro de

la calidad de vida y a su vez, están asociados a factores como el insomnio o la mala calidad del sueño, niveles altos de la depresión, estrategias adaptativas de afrontamiento ineficaces, entre otros.

Con respecto al sueño, se encontró una alta prevalencia de problemas del sueño en los estudiantes, que, además desconocen las consecuencias que esto les trae. Estos problemas suelen estar relacionados con el aumento de los problemas de salud, la irritabilidad, la depresión, la fatiga, la falta de atención, dificultad para la alcanzar la concentración y el bajo rendimiento escolar.

### **Dificultades y retos de los estudiantes**

Velázquez, Montgomery, Pomalaya y Dioses (2008), sostienen que los estudiantes al iniciar una carrera comienzan a enfrentarse a una serie de demandas sociales y académicas, para las que debe tener un repertorio favorable de conductas asertivas y bienestar subjetivo que les permita un adecuado manejo interpersonal de situaciones sociales. Ello aportará sentimientos de tranquilidad y optimismo suficientes para desarrollar estrategias de afrontamiento ya que existe una relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico.

Según diversos autores, el rendimiento académico ha sido estudiado y analizado desde un enfoque multidimensional, integrando factores como clase social, entorno familiar, relación profesor-alumno, interacciones entre alumnos, aspectos docentes, didácticos, variables institucionales del centro y de la administración educativa (Pérez, Rodríguez, Borda y Del Rio, 2003).

Por ello mismo, se dice que el estrés psicológico y el desgaste emocional también pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables, es decir, dejando de lado el cuidado adecuado de su persona, con aspectos como la deficiente alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, el poco tiempo de sueño, entre otros.

Ahora bien, Donati y Trucco (2009) mencionan que la Universidad plantea nuevos desafíos y nuevas exigencias, por lo tanto, es fundamental abordarla con un espíritu y una actitud renovada ya que el ser universitario implica un progreso en el sentido de maduración personal, que tiene que estar acompañado de un crecimiento a nivel psicológico.

El modelo más utilizado a lo largo de la historia el cual se basa en que el docente transmite un conjunto de conocimientos al alumno. En este modelo pedagógico el papel del alumno es pasivo, y el protagonista, inevitablemente, es el docente.

Además, en este modelo pedagógico, la evaluación se limita a una nota basada en lo bien o mal que se te dé reproducir todo lo que has memorizado, por lo que no se trata del modelo más efectivo para los estudiantes con otras capacidades. Sin embargo, el modelo pedagógico tradicional es sin duda el más primitivo en el ser humano por permitir una estandarización de los conocimientos, y un ejemplo de él es la clásica lección en la que el docente habla todo el tiempo mientras los alumnos escuchan y repiten.

### Modelo conductista

Aunque no es del todo igual que el tradicional, este modelo pedagógico también tiene al alumno con un rol pasivo y al docente como el centro de todas las lecciones. En este caso, se considera que el aprendizaje se da a través del entrenamiento, la repetición, la práctica y la exposición. A esta forma de enseñanza y aprendizaje se le suma una evaluación centrada en el resultado final y basada en gran parte en los premios y recompensas.

### Modelo constructivista

Este modelo es uno de los más aceptados y utilizados en la actualidad. En él, el alumno se convierte en el protagonista de su propio aprendizaje, mientras el docente se limita a orientar y plantear retos y preguntas que permitan a los estudiantes resolver problemas reales.

### Paradigma Cognitivo

La teoría cognitiva, proporciona el conocimiento preciso de algunas capacidades vitales para el aprendizaje, tales como: la atención, la memoria y el razonamiento. Muestra una nueva visión del ser humano, al considerarlo como un organismo que realiza una actividad basada en el procesamiento de la información. El cognoscitismo reconoce la importancia de cómo las personas organizan, filtran, codifican, categorizan, y evalúan la información y la forma en que estas herramientas, estructuras o esquemas mentales son empleadas para acceder e interpretar la realidad.

### Paradigma Histórico-social (Vygotsky)

El paradigma histórico-social, también llamado paradigma sociocultural o histórico-cultural, fue desarrollado por L.S. Vygotsky a partir de la década de 1920. El individuo, aunque importante no es la única variable en el aprendizaje. Su historia personal, su clase social y consecuentemente sus oportunidades sociales, su época histórica, las herramientas que tenga a su disposición, son variables que no solo apoyan el aprendizaje, sino que son parte integral de él.

### El constructivismo (Social) (Piaget):

Es una epistemología, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano, asume que nada viene de nada. Es decir que conocimiento previo da nacimiento a conocimiento nuevo. sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. El alumno ensambla, extiende, restaura e interpreta, y por lo tanto "construye" conocimientos partiendo de su experiencia e integrándola con la información que recibe.

### Aprendizaje social (Albert Bandura)

La teoría del aprendizaje social se apoya en la idea de que las personas aprenden en entornos sociales por medio de la observación y de la imitación del comportamiento que vieron. También refuerza la idea de que se ve afectado por la influencia de otros.

### OBJETIVO

Determinar la relación de la salud mental en la calidad de vida de los estudiantes universitario

### MATERIAL Y MÉTODO

**a) Período en el que se realizó el estudio:** se realizó en el periodo septiembre 2023 a Abril 2024

**b) Muestra:** El tipo de muestra es de muestreo por selección intencionada, conformada por 20 estudiantes universitarios sin importar su edad o sexo.

**c) Tipo de investigación:** El método de la presente investigación es no experimental, descriptiva y transversal de diseño cuantitativa.

En lo que respecta a consideraciones éticas el estudio se apejó estrictamente a la ley de protección de datos personales, cuidando el anonimato al recopilar, procesar y almacenar los datos de los padres de familia

### e) Instrumento(s) utilizado(s)

Cuestionario creado por el investigador  
**Mide:** Desempeño académico, Bienestar emocional y Función social.

**Número de reactivos:** 17

**Naturaleza de la repuesta:** Escala tipo Likert

### RESULTADOS

Los resultados obtenidos arrojan que la mayoría de la muestra tienen un nivel medio y alto de ansiedad y depresión lo cual tiene un impacto directo en la forma

de pensar, sentir, actuar. relacionarse con otras personas incluso hasta tomar decisiones conscientes o esponder ante situaciones de estrés. Afectando negativamente el rendimiento académico y su desempeño escolar.

## TABLAS Y GRÁFICAS

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	0	0%
2. Varios días	14	70%
3. Más de la mitad de los días	4	20%
4. Casi todos los días	2	10%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 1**  
Sentirse nervioso/a, intranquilo/a o con los nervios de punta

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	1	5%
2. Varios días	12	60%
3. Más de la mitad de los días	3	15%
4. Casi todos los días	4	20%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2**  
No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	3	15%
2. Varios días	11	55%
3. Más de la mitad de los días	2	10%
4. Casi todos los días	4	20%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3**  
Dificultad para relajarse

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	3	15%
2. Varios días	8	40%
3. Más de la mitad de los días	4	20%
4. Casi todos los días	5	25%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 4**  
Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o sin esperanza

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	2	10%
2. Varios días	3	15%
3. Más de la mitad de los días	5	25%
4. Casi todos los días	10	50%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 5**  
Con problemas en dormirse o en mantenerse dormido/a, o en dormir demasiado

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	0	0%
2. Varios días	6	30%
3. Más de la mitad de los días	4	20%
4. Casi todos los días	10	50%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 6**  
Sentirse cansado/a o tener poca energía

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	2	10%
2. Varios días	4	20%
3. Más de la mitad de los días	6	30%
4. Casi todos los días	8	40%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

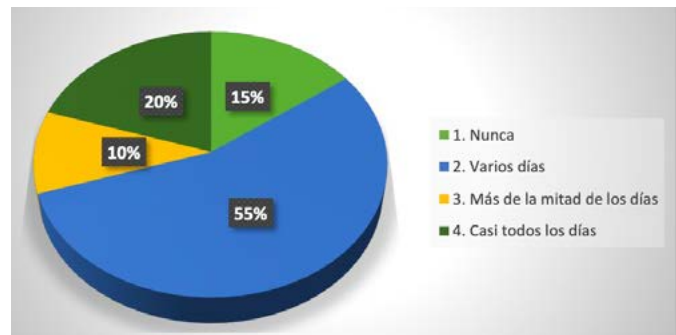
**Tabla 7**  
Tener dificultad para concentrarse en cosas tales como hacer la tarea, prestar atención en clase o ver televisión

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	6	30%
2. Varios días	5	25%
3. Más de la mitad de los días	3	15%
4. Casi todos los días	6	30%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Tabla 8**  
Se la han ocurrido pensamientos de que sería mejor estar muerto/a o de que haría daño de alguna manera

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	3	15%
2. Varios días	6	30%
3. Más de la mitad de los días	4	20%
4. Casi todos los días	7	35%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

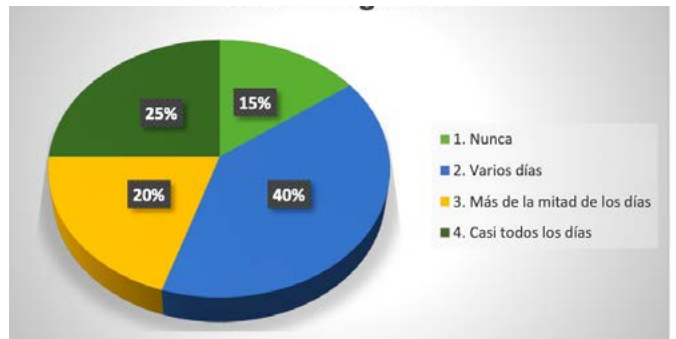
Tabla 9  
Sentir falta de amor propio - o que sea un fracaso o que decepcionara a si mismo/a su familia



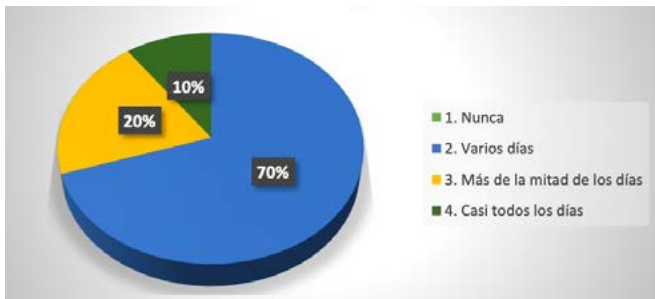
Gráfica 3  
Dificultad para relajarse

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Nunca	3	15%
2. Varios días	8	40%
3. Más de la mitad de los días	4	20%
4. Casi todos los días	5	25%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 10  
Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o sin esperanza



Gráfica 4  
Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o sin esperanza



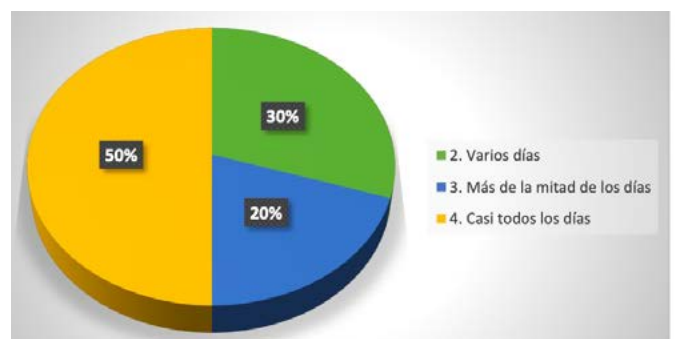
Gráfica 1  
Sentirse nervioso/a, intranquilo/a o con los nervios de punta



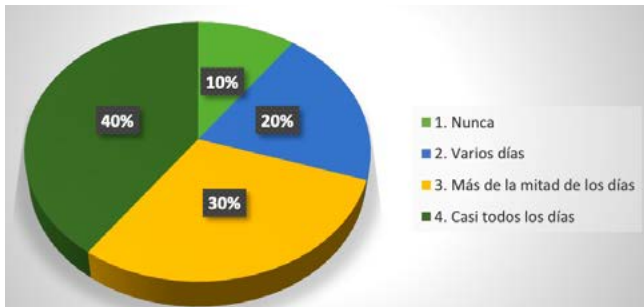
Gráfica 5  
Con problemas en dormirse o en mantenerse dormido/a, o en dormir demasiado



Gráfica 2  
No poder dejar de preocuparse o no poder controlar la preocupación

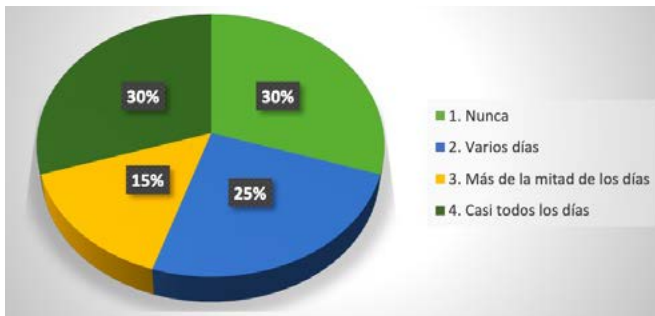


Gráfica 6  
Sentirse cansado/a o tener poca energía



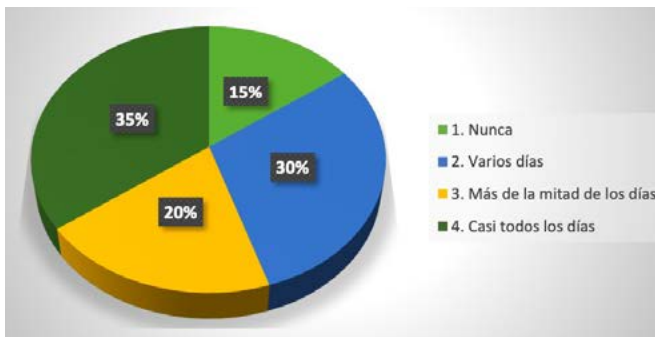
Gráfica 7

Tener dificultad para concentrarse en cosas tales como hacer la tarea, prestar atención en clase o ver televisión



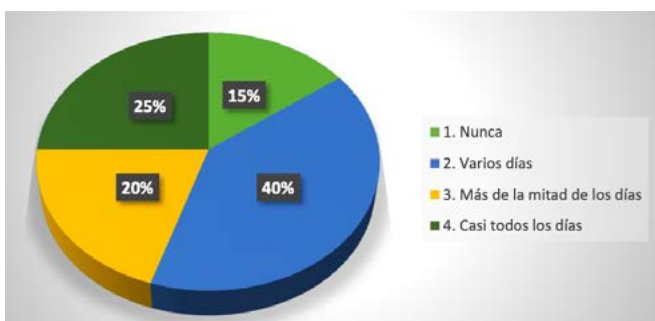
Gráfica 8

Se le han ocurrido pensamientos de que sería mejor estar muerto/a o de que haría daño de alguna manera



Gráfica 9

Sentir falta de amor propio - o que sea un fracaso o que decepcionara a si mismo/a su familia



Gráfica 10

Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o sin esperanza

## CONCLUSIONES

La salud mental es muy importante, tiene un impacto directo en nuestra forma de pensar, sentir, actuar y permite: Aprender a relacionarnos con otras personas. Tomar decisiones conscientes. Responder ante situaciones de estrés. En caso de no hacer conciencia de ella puede afectar negativamente el rendimiento académico y su desempeño escolar

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. D. (s.f.). SCIELO. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2019000400001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2019000400001&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Altablero. (29 de Mayo de 2004). Una llave maestra Las TIC en el aula. Obtenido de ¿Cuál es el sentido de usar la tecnología en el aula?: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87408.html>
- Ballenato, G. (2013). Comunicación Eficaz. Teoría y práctica de la comunicación humana. Madrid: Piramide.
- Barrios, M. C. (2012). Calidad del sueño y salud mental en estudiantes de farmacia de la Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela. Mérida-Venezuela.
- BIAVA, J. E. (2007). Relación del rendimiento académico.
- Bravo, M.( 2015). SCIELO. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003636342015000200001](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003636342015000200001)
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades sociales. España: España Editores.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, S. G. (2013). [www.diputados.gob.mx](http://www.diputados.gob.mx). Recuperado el 25 de Septiembre de 2018, de [www.diputados.gob.mx/leyesbiblio/pdf/1pdf](http://www.diputados.gob.mx/leyesbiblio/pdf/1pdf)
- Centro de formación especializado en pedagogía Montessori. (s.f.). Obtenido de <https://montessorispace.com/que-es-montessori/#:~:text=Las%20principales%20caracter%C3%ADsticas%20del%20M%C3%A9todo,tama%C3%B1o%20adecuado%2C%20real%2C%20etc.>
- Cuamba Osorio, Nehemías N. A. (s.f.). scielo. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-59362020000200071](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071)
- Durlak, J. A. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. Child Development, 405-432.
- Educacion, L. G. (27 de mayo de 2016). El congreso de los estados unidos mexicanos. Obtenido de DECRETO: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5439577&fecha=01/06/2016](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5439577&fecha=01/06/2016)
- Elias, M. J. (2006). Aprendizaje académico y socioemocional. México: CENEVAL.
- Entonado, F. B. (6 de febrero de 2010). Profesores y alumnos en la sociedad de la información. Obtenido de Revista Interuniversitaria de la Universidad de Extremadura, 68: [http://tecnologiaedu.us.es/nweb/html/pdf/soc\\_ed.pdf](http://tecnologiaedu.us.es/nweb/html/pdf/soc_ed.pdf)
- Gil, S. (2006). Las tecnologías de la información y la comunicación en la educación superior. Estudio descriptivo y de revisión. Revista Iberoamericana de Educación.
- Goleman, D. (2008). Inteligencia emocional. . Barcelona: Kairos.

- INEGI. (4 de Mayo de 2014). MODUTIH. Obtenido de MODUTIH: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/modulos/modutih/2014/>
- INEGI. (14 de Mayo de 2015). <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/modulos/modutih/2014/>. Recuperado el 18 de Enero de 2017, de <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/modulos/modutih/2014/>: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/internet0.pdf>
- León, M. (10 de 10 de 2018). GACETA UNAM. Obtenido de <https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Mandala. (s.f.). MANDALA. Obtenido de <https://mandala-academy.mx/importancia-de-la-salud-mental-en-los-estudiantes/>
- Mecce, J. (2001). Desarrollo del Niño y Del Adolescente Biblioteca para
- Medina Pérez, Óscar. (2012). Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia - Quindío.
- Mela, M. (13 de Abril de 2011). ¿Qué son las TIC y para que sirven? Obtenido de Digital Business School: <http://noticias.iberestudios.com>
- MÉXICO, G. D. (03 de 05 de 2022). Obtenido de <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/salud-mental-300911>
- Muñoz, C., & Crespi, P. (2011). Habilidades Sociales. España: Paraninfo.
- Noreste, U. D. (s.f.). Obtenido de <https://www.uo.edu.mx/blog/salud-mental-de-los-estudiantes-un-tema-olvidado-de-la-pol%C3%ADtica-educativa-en-m%C3%A9xico>
- Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). //books.google.com.gt. Obtenido de Habilidades sociales.: [https://books.google.com.gt/books/about/Habilidades\\_Sociales.html?id=zpU4DhVHTJIC](https://books.google.com.gt/books/about/Habilidades_Sociales.html?id=zpU4DhVHTJIC)
- Pérez, I. R. (1 de Junio de 2014). Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa . Obtenido de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/viewFile/54/97>
- Porto. (2014). La tecnología de la comunicación. RAE. (2014). Real Academia Española. España: Anagrama. Obtenido de <http://dle.rae.es>
- Ramírez, A. P. (07 de 10 de 2021). LA VANGUARDIA . Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20211007/7523365/cual-sido-camino-recorrido-salud-mental.html>
- Rendón, R. C. (2019). Ciencia Americana. Obtenido de <https://ciencia-america.edu.ec/index.php/uti/article/view/322>
- Salabert, E. (13 de 2024). WEB CONSULTAS. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/noticias/bebes-y-ninos/un-exceso-de-extraescolares-perjudica-la-salud-mental-de-los-estudiantes>
- Santillán, M. (29 de 05 de 2023). Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de <https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>
- Silvia, v. (2008). svirseda.blogspot.pe. Obtenido de Informe delors. La huella del maestro.: [svirseda.blogspot.pe/2013/11/informe-delors.html](https://svirseda.blogspot.pe/2013/11/informe-delors.html)
- Subsecretaria de Educación Media Superior. (2018). <http://prepajocotepec.sems.udg.mx>. Obtenido de Manual para el desarrollo de habilidades socioemocionales en planteles de educación media superior: [http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/yna\\_manual\\_11.pdf](http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/yna_manual_11.pdf)
- tekman. (s.f.). Obtenido de <https://www.tekmaneducation.com/modelos-pedagogicos-en-educacion/>
- TELETÓN. (29 de 09 de 2023). TELETÓN. Obtenido de <https://teleton.org/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- UNAM. (2013). TIC. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México: <http://tutorial.cch.unam.mx/bloque4/lasTIC>
- Vilela 2, C. C. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Lima Perú.

# EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA PADRES O Tutores EN EL SEGUIMIENTO DE LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Del Ángel Juárez Brenda María, Mendo Soto Ximena Yazmin

Fecha de recepción: 08-05-2025

Fecha de aceptación: 08-05-2025

## RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: "La implementación de un programa de orientación para padres o tutores mejora significativamente el seguimiento de los acuerdos de convivencia en el entorno escolar"

### Objetivo

Examinar los efectos de un programa de orientación para los padres o tutores en el seguimiento de acuerdos de convivencia

### Material y Método

La muestra se conformo por medio de muestreo por conveniencia con un total de 50 alumnos de ambos sexos que cursaran del segundo a sexto grado de primaria de entre siete y 12 años de edad y 50 padres de familia de ambos sexos que hayan participado activamente eb el programa de orientación

Se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario para estudiantes que incluye preguntas sobre su percepción de la convivencia escolar antes y después del programa así como un cuestionario para padres o tutores que incluye preguntas sobre su participación en el programa y su percepción sobre los cambios en la conducta de sus hijos.

### Conclusiones

Los padres al involucrarse más en los eventos, procurando que los infantes se percataran de su presencia en las dinámicas, para traerles tranquilidad, paz y felicidad. Al efectuar un monitoreo activo y obteniendo los resultados los posts test, aplicados para los alumnos y padres de familia, se reflejaron mejoras, en ámbitos como la resolución pacífica de conflictos y la adherencia a las normas establecidas. Logrando sensibilizar a los padres o tutores de familia sobre la importancia de la participación en la cuestión escolar.

## PALABRAS CLAVE

*orientación parental, convivencia escolar, competencias parentales, comunicación intrafamiliar, rendimiento académico*

## ABSTRACT

This research proposes the following hypothesis: "Implementing a guidance program for parents or guardians significantly improves adherence to coexistence agreements in the school environment."

### Objective

To examine the effects of a guidance program for parents or guardians on adherence to coexistence agreements.

### Material and Method

The sample was obtained through convenience sampling, comprising 50 students of both sexes from second to sixth grade of primary school, aged seven to twelve, and 50 parents of both sexes who had actively participated in the guidance program.

Two instruments were used: a questionnaire for students, which included questions about their perception of school life before and after the program, and a questionnaire for parents or guardians, which included questions about their participation in the program and their perception of changes in their children's behavior.

### Conclusions

Parents became more involved in school events, ensuring their children were aware of their presence in the activities, thus bringing them tranquility, peace, and happiness. Active monitoring and post-test results, administered to both students and parents, revealed improvements in areas such as peaceful conflict resolution and adherence to established rules. This approach successfully raised awareness among parents and guardians about the importance of their participation in school matters.

## KEYWORDS

*parental guidance, school climate, parenting skills, family communication, academic performance*

## INTRODUCCIÓN

La participación de los padres de familia en la educación de sus hijos es de suma importancia para el bienestar educacional y emocional de sus hijos. En cuanto estadísticas se ha percatado que un alumno acompañado por sus padres se encuentra de manera entusiasta regularmente, tienen un buen desempeño académico.

La convivencia escolar es un componente esencial en la educación y desarrollo integral de los estudiantes. Se refiere al conjunto de relaciones, interacciones y normas que se establecen entre los miembros de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, personal administrativo y padres de familia. Un ambiente de convivencia escolar positiva no solo facilita el aprendizaje académico, sino que también fomenta el desarrollo emocional, social y ético de los alumnos, preparando a los jóvenes para una vida en sociedad basada en el respeto, la tolerancia y la cooperación (UNESCO, 2019).

La convivencia escolar también se relaciona estrechamente con la construcción de una cultura de paz en las escuelas. Al promover valores como la tolerancia, la justicia y la solidaridad, se fomenta un ambiente donde los conflictos se abordan de manera pacífica y constructiva, y donde se respetan los derechos y la diversidad de cada individuo (UNESCO, 2019). Sin embargo, la ausencia de programas específicos para padres dificulta la continuidad de estos valores en el hogar, lo que puede afectar negativamente la convivencia escolar.

En este sentido, es importante destacar el papel de la educación emocional en la promoción de la convivencia escolar. La inteligencia emocional, que comprende la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y de los demás, juega un papel clave en el desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía, el asertividad y la resolución de conflictos (Fernández-Berrocal & Ruiz-Aranda, 2017).

Sin programas adecuados, los padres y tutores pueden sentirse desprovistos de las herramientas necesarias para guiar a sus hijos en el desarrollo de estas habilidades. A lo largo del tiempo ha habido, y se han establecido algunos medios para poder apoyar a los padres o tutores en el proceso escolar de los infantes.

### Panorama actual de la educación

En la actualidad el educar se ha convertido en una tarea secundaria sin percatarse que los padres siempre son y serán quienes más influyen en el desarrollo personal de sus hijos. La educación es de uso habitual en la vida cotidiana de todo ser humano, debido a que a todos nos afecta o favorece en alguna cuestión, o suceso.

La educación es tan antigua como el hombre. Desde su aparición, el hombre se ha preocupado por criar y cuidar a sus hijos hasta que pueden valerse por sí mismo, y con este significado surge el término educación.

Según el grado de intencionalidad y sistematismo que converjan en un determinado programa educativo, actualmente se distingue entre:

**Educación formal:** Aquella que tiene lugar dentro del programa organizado, planificado, evaluado e impartido por las instituciones de la sociedad: las academias, las escuelas, los institutos, las universidades y otras instancias de saber organizado. Suelen conducir a la obtención de un título y un reconocimiento social de los saberes adquiridos.

**Educación no formal:** Así se denomina al conjunto de actividades claramente intencionales que acontecen fuera del sistema escolar formal, y que no pretenden concluir con aprendizajes reconocidos oficialmente. (Coombs, 1975- 1985).

Las normas de convivencia son el marco legal en el cual se canalizan las iniciativas que favorezcan la convivencia, el respeto, la tolerancia, y el ejercicio afectivo de derecho y los deberes. La inclusión de estudiantes, padres y docentes en los procesos de planificación y gestión escolar fortalece el sentido de pertenencia y corresponsabilidad. Esto contribuye a la creación de un clima de confianza y colaboración (Pérez & Gutiérrez, 2020).

Es importante reconocer los desafíos y los obstáculos que pueden surgir en el camino hacia una convivencia escolar positiva. Factores como el acoso escolar, la discriminación, la exclusión social, pueden afectar negativamente en el clima escolar y poder comprometer el bienestar de los estudiantes. Es indispensable implementar estrategias preventivas y de intervención temprana para abordar estos problemas y promover una convivencia basada en el respeto y en la igualdad. (Álvarez & Dávila, 2018).

La convivencia escolar implica la creación de un clima escolar que promueva el respeto mutuo, la empatía, y la resolución pacífica de los conflictos. Este clima es fundamental para que los estudiantes se sientan seguros y valorados, lo cual es un prerrequisito para que puedan concentrarse en sus estudios y participar activamente en la vida escolar.

La Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en México, por ejemplo, establece el derecho de los niños a una educación libre de violencia y promueve la implementación de estrategias para fomentar la convivencia escolar positiva (Gobierno de México, 2014).

La convivencia escolar es por tanto un pilar fundamental en el desarrollo integral y en la educación moderna. Promover un ambiente de respeto, inclusión y cooperación no solo facilita el aprendizaje académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida con una actitud constructiva y empática.

### **Efectos en el Estudiante con Problemas Conductuales**

#### **Rendimiento Académico:**

**Distracción y Desatención:** Los estudiantes con problemas conductuales a menudo tienen dificultades para concentrarse y seguir las instrucciones, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico. Según González y Ramírez (2018), la hiperactividad y la falta de atención son factores clave que afectan el rendimiento escolar en estudiantes con TDAH en México.

**Falta de Participación:** Pueden evitar participar en actividades escolares debido a la ansiedad, la baja autoestima o el temor al rechazo. Hernández y López (2016) encontraron que la ansiedad social en estudiantes de primaria en Veracruz está relacionada con una menor participación en actividades académicas.

#### **Relaciones Sociales:**

**Aislamiento Social:** Las conductas disruptivas pueden hacer que estos estudiantes sean rechazados o aislados por sus compañeros. Martínez y Pérez (2017) señalan que los niños con conductas agresivas tienden a ser excluidos socialmente, lo que exacerba sus problemas conductuales.

**Dificultades para Formar Amistades:** La agresividad o la falta de habilidades sociales pueden dificultar la formación de relaciones saludables. Un estudio de Morales y Sánchez (2019) destaca que los estudiantes con problemas de conducta en Guadalajara presentan dificultades significativas en la formación de amistades estables.

### **Bienestar Emocional**

**Estrés y Ansiedad:** Los comportamientos problemáticos pueden ser tanto causa como consecuencia de altos niveles de estrés y ansiedad. De acuerdo con Fernández y Rodríguez (2020), los estudiantes con problemas conductuales en la Ciudad de México reportan niveles más altos de estrés y ansiedad.

**Autoestima Baja:** El rechazo social y el fracaso académico pueden afectar negativamente la autoestima del estudiante. Ramírez y Vázquez (2015) encontraron una correlación directa entre la baja autoestima y las conductas disruptivas en estudiantes de primaria en Monterrey.

### **Efectos en los Compañeros de Clase**

#### **Ambiente de Aprendizaje:**

**Interrupciones Frecuentes:** Los problemas conductuales pueden causar interrupciones constantes en el aula, afectando el aprendizaje de otros estudiantes. Según Torres y Díaz (2018), las interrupciones causadas por estudiantes con conductas problemáticas afectan negativamente el rendimiento académico general en escuelas de Jalisco.

**Ambiente Inseguro:** La presencia de conductas agresivas o intimidantes puede crear un ambiente de miedo e inseguridad. Gómez y Martínez (2017) identificaron que la intimidación y la agresión en el aula son factores que contribuyen a un ambiente de inseguridad en escuelas secundarias de Puebla.

#### **Relaciones entre Estudiantes:**

**Conflictos y Bullying:** Los estudiantes con problemas conductuales pueden ser tanto perpetradores como víctimas de bullying, lo que agrava los conflictos entre compañeros. Según un estudio de Álvarez y Núñez (2019), los comportamientos agresivos en estudiantes de primaria en Querétaro están estrechamente relacionados con incidentes de bullying.

**Tensiones Sociales:** La convivencia con compañeros que presentan conductas disruptivas puede generar tensiones y conflictos en el grupo. López y Rivera (2018) encontraron que las conductas disruptivas aumentan las tensiones sociales y los conflictos interpersonales en aulas de secundaria en el Estado de México.

## Efectos en los Educadores

### Desgaste Profesional:

**Estrés y Agotamiento:** Manejar constantemente problemas conductuales puede llevar a un alto nivel de estrés y agotamiento entre los maestros. Según Gutiérrez y Mendoza (2016), el manejo de estudiantes con problemas conductuales es una de las principales causas de estrés y agotamiento profesional entre los docentes en Oaxaca.

**Reducción de la Eficacia Docente:** La energía y el tiempo dedicados a gestionar conductas problemáticas pueden reducir la eficacia en la enseñanza y el apoyo a otros estudiantes. Un estudio de Castillo y Reyes (2017) encontró que los maestros en Veracruz que enfrentan problemas conductuales en el aula reportan una disminución en la eficacia de su enseñanza.

**Relaciones con los Estudiantes:** Dificultades en la Relación Maestro-Estudiante: Las conductas disruptivas pueden dificultar la construcción de relaciones positivas y de confianza entre maestros y estudiantes. Hernández y Gómez (2018) señalan que las conductas problemáticas en estudiantes afectan negativamente las relaciones maestro-estudiante en escuelas primarias de Morelos.

### Efectos en la Comunidad Escolar

#### Clima Escolar:

**Ambiente Negativo:** La prevalencia de problemas conductuales puede contribuir a un clima escolar negativo, afectando la moral y el sentido de comunidad. Sánchez y Vargas (2017) encontraron que un alto nivel de conductas disruptivas en el aula está asociado con un clima escolar negativo en escuelas primarias de Chiapas.

**Desmotivación General:** Un ambiente escolar perturbado puede llevar a la desmotivación y desinterés por parte de los estudiantes y el personal. De acuerdo con Medina y López (2016), los niveles altos de problemas conductuales en las aulas de secundaria de Baja California están vinculados con una mayor desmotivación entre los estudiantes.

#### Recursos y Tiempo:

**Desviación de Recursos:** Se pueden necesitar recursos adicionales para manejar los problemas conductuales, como consejería, programas de intervención y apoyo especializado. Pérez y Castillo (2019) señalan que las escuelas en Guadalajara que enfrentan altos niveles de conductas problemáticas deben desviar recursos significativos hacia programas de intervención y apoyo

## OBJETIVO

Examinar los efectos de un programa de orientación para los padres o tutores en el seguimiento de acuerdos de convivencia

## MATERIAL Y MÉTODO

**a) Período en el que se realizó el estudio:** se realizó en el periodo Junio 2023 a Junio 2024

**b) Muestra:** La muestra se conformo por medio de muestreo por conveniencia con un total de 50 alumnos de ambos sexos que cursaran del segundo a sexto grado de primaria de entre siete y 12 años de edad y 50 padres de familia de ambos sexos que hayan participado activamente eb el programa de orientación

**c) Tipo de investigación:** Cuantitativa, ya que se efectuó un proceso con el uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de la investigación. Con un diseño experimental, de tipo cuasiexperimental con preprueba y posprueba con un solo grupo control.

#### d) Procedimiento

Los cuestionarios se administraron en la escuela tanto a los alumnos como a los padres o tutores después de haber firmado el consentimiento informado.

En lo que respecta a consideraciones éticas el estudio se apegó estrictamente a la ley de protección de datos personales, cuidando el anonimato al recopilar, procesar y almacenar los datos de los padres de familia

#### e) Instrumento(s) utilizado(s)

**Cuestionario para estudiantes:** Incluye preguntas sobre su percepción de la convivencia escolar antes y después del programa.

**Cuestionario para padres o tutores:** Incluye preguntas sobre su participación en el programa y su percepción sobre los cambios en la conducta de sus hijos.

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos muestran una diferencia de medias significativa entre el pretest ( $X_1=3.$ ) y el postest ( $X_2=4.1$ ), con una diferencia absoluta de  $\Delta=0.9$ . Esta variación fue analizada utilizando el error estándar de la diferencia, que se calculó en  $SE=0.15$ , teniendo en cuenta las desviaciones estándar de ambas mediciones ( $\sigma_{\text{pretest}} = 0.8$ ,  $\sigma_{\text{postest}} = 0.7$ ).

El valor T calculado ( $T=5.99T$ ) excede significativamente el valor crítico de T ( $T_{crítico}=2.01$ ) determinado para un nivel de confianza del 95% ( $\alpha=0.05$ ) y con 49 grados de libertad ( $d f=n-1$ ). Esto indica que la probabilidad de que la diferencia observada sea atribuible al azar es extremadamente baja ( $p<0.001$ ).

**TABLAS Y GRÁFICAS**

**ALUMNOS**

**Tabla 1**

**Cambios para mejorar la convivencia escolar**

TEMAS RECURRENTE	EJEMPLO DE RESPUESTA	NÚMERO	PORCENTAJE
Más actividades de integración	"Tener más juegos durante el recreo."	12	24%
Mejorar el trato entre compañeros	"Hacer dinámicas para conocernos mejor."	15	30%
Mayor apoyo de los maestros	"Que los maestros nos escuchen más."	10	20%
Espacios seguros	"Tener un lugar para hablar con alguien."	8	16%
Controlar el ruido y el desorden	"Que los compañeros no griten tanto."	5	10%

**PRETEST**

TEMAS RECURRENTE	EJEMPLO DE RESPUESTA	NÚMERO	PORCENTAJE
Más actividades de integración	"Tener más juegos durante el recreo."	15	30%
Mejorar el trato entre compañeros	"Hacer dinámicas para conocernos mejor."	12	24%
Mayor apoyo de los maestros	"Que los maestros nos escuchen más."	8	16%
Espacios seguros	"Tener un lugar para hablar con alguien."	9	18%
Controlar el ruido y el desorden	"Que los compañeros no griten tanto."	6	12%

**POST TEST**

**Tabla 2**

**Cambios deseados en la convivencia familiar**

TEMAS RECURRENTE	EJEMPLO DE RESPUESTA	NÚMERO	PORCENTAJE
Más actividades de integración	"Qué hagan tareas conmigo."	10	20%
Mejorar el trato	"Que no me regañen cuando hagamos tarea."	15	30%
Mayor apoyo de los padres o tutores	"Que no trabajen tanto."	12	24%
Espacios seguros	"Tener alguien en quien confiar y un lugar para hablar."	5	10%
Controlar el ruido y el desorden	"Que no griten tanto cuando están enojados."	8	16%

**PRETEST**

TEMAS RECURRENTE	EJEMPLO DE RESPUESTA	NÚMERO	PORCENTAJE
Más actividades de integración	"Qué hagan tareas conmigo."	6	12%
Mejorar el trato	"Que no me regañen cuando hagamos tarea."	9	18%
Mayor apoyo de los padres o tutores	"Que no trabajen tanto."	10	20%
Espacios seguros	"Tener alguien en quien confiar y un lugar para hablar."	15	30%
Controlar el ruido y el desorden	"Que no griten tanto cuando están enojados."	10	20%

**POST TEST**

**PADRES**

**Tabla 1**

**Forma de comunicación entre los padres/tutores y el personal escolar**

Respuesta	Número	Porcentaje
Muy abierta y fluida	12	24%
Abierta y fluida	20	40%
Más o menos	10	20%
Poca	6	12%
Muy poca	2	4%

**PRETEST**

Respuesta	Número	Porcentaje
Muy abierta y fluida	18	36%
Abierta y fluida	20	40%
Más o menos	10	20%
Poca	1	2%
Muy poca	1	2%

**POST TEST**

**Tabla 2**

**Cambios que desean observar con el programa**

Temas Recurrentes	Ejemplo de Respuesta	Número	Porcentaje
Mejora en la comunicación	"Quiero aprender a hablar mejor con mi hijo/a."	18	36%
Resolución de conflictos	"Saber cómo ayudar a resolver problemas."	15	30%
Más herramientas para guiar	"Aprender estrategias para enseñar convivencia."	17	34%

**PRETEST**

TEMAS RECURRENTE	EJEMPLO DE RESPUESTA	NÚMERO	PORCENTAJE
Mejora en la comunicación	"Quiero aprender a hablar mejor con mi hijo/a."	20	40%
Resolución de conflictos	"Saber cómo ayudar a resolver problemas."	25	50%
Más herramientas para guiar	"Aprender estrategias para enseñar convivencia."	5	10%

**POST TEST**

	PACIFICO	INTERMEDIO	CONFLICTIVO
Pretest	10 Alumnos	25 Alumnos	15 Alumnos
Postest	25 Alumnos	15 Alumnos	10 Alumnos

**ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

**Tabla 1**

**Resultados de la Prueba T**

**ALUMNOS**

**Gráfica 1**

**Cambios para mejorar la convivencia escolar**



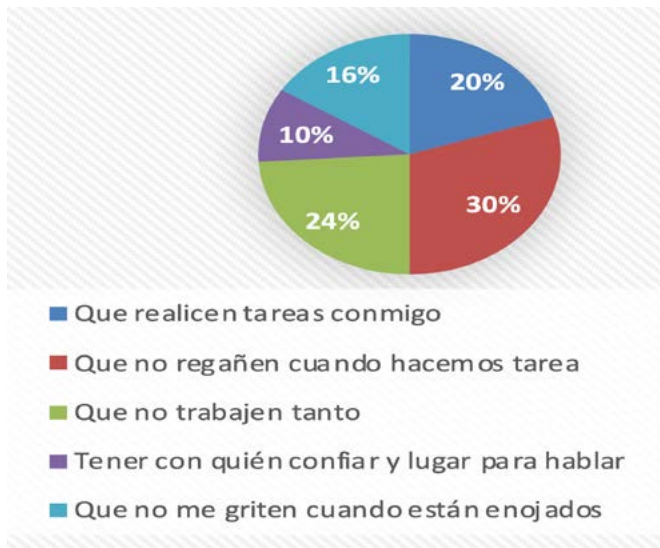
**PRETEST**



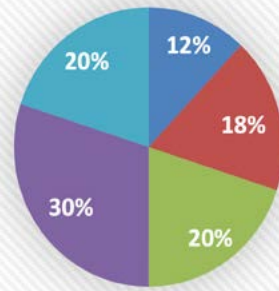
**POST TEST**

**Gráfica 2**

**Cambios deseados en la convivencia familiar**



**PRETEST**

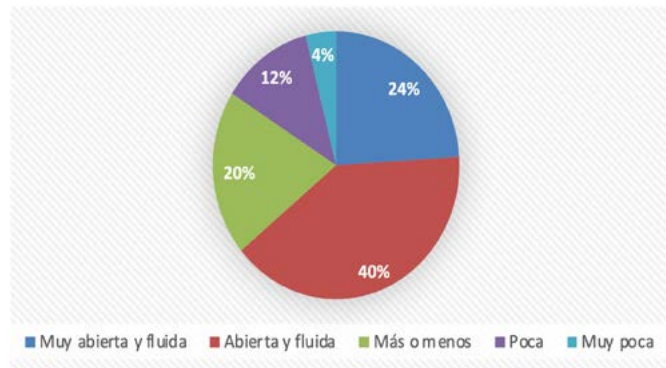


**POST TEST**

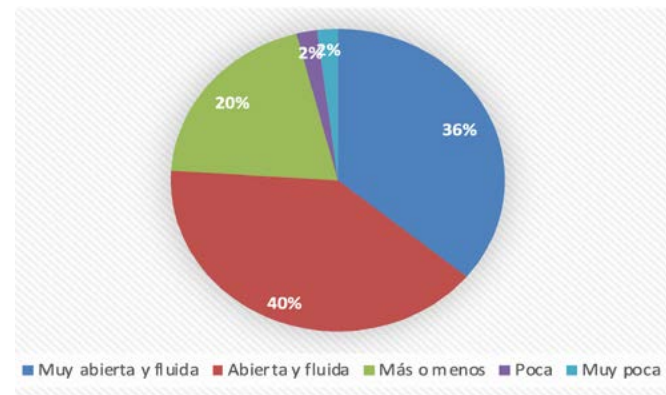
**PADRES**

**Gráfica 1**

**Forma de comunicación entre los padres/tutores y el personal escolar**



**PRETEST**



**POST TEST**

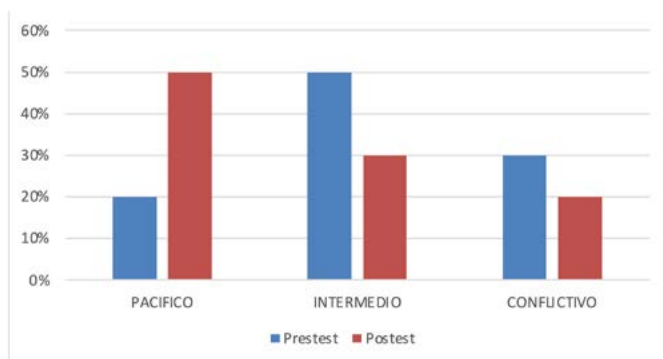
**Gráfica 2**  
Cambios que desean observar con el programa



PRETEST



POST TEST



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Gráfica 1

Comparación de las medias del seguimiento de los acuerdos de convivencia antes y después de la intervención.

## CONCLUSIONES

Los padres al notar y cerciorarse sobre la falta que hacían a causa del trabajo optaron por involucrarse más en los eventos, procurando que los infantes se percataran de su presencia en las dinámicas, para traerles tranquilidad, paz y felicidad. Al efectuar un monitoreo activo y obteniendo los resultados los posts test, aplicados para los alumnos y padres de familia, se reflejaron mejoras, en ámbitos como la resolución pacífica de conflictos y la adherencia a las normas establecidas. Logrando sensibilizar a los padres o tutores de familia sobre la importancia de la participación en la cuestión escolar.

## REFERENCIAS

- Álvarez, M., & Núñez, R. (2019). El rol de los padres en la resolución de conflictos escolares y su influencia en la convivencia. Recuperado de <https://www.familiaresolucionconflictos.com>
- Álvarez, R., & Dávila, L. (2018). Estrategias para mejorar la convivencia escolar. Editorial Universitaria.
- Barrera, A. A. (Enero- Julio de 2016). Los acuerdos del aula una estrategia de convivencia para fortalecer la democracia en la escuela primaria . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46146811013.pdf>
- Bensabat. (marzo de 2003). Revista Mal- estar E sibijetividade Vol 3 . Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres conceptos a diferenciar . Revista Mal- estar E .
- Castillo, F., & Reyes, T. (2017). El impacto de los programas de orientación para padres en la educación de los niños. Recuperado de <https://www.programasorientacion.org>
- Coombs, P. H. (1975-1985). La educación no formal: Implicaciones para el desarrollo. UNESCO.
- Eraso, Bravo y Delgado . (2009). ScIELO. Obtenido de Concepciones sobre la crianza: El pensamiento de padres y madres de familia: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272016000100003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100003)
- Española, R. A. (ENERO- JUNIO de 2016). ScIELO. Obtenido de Concepciones sobre la crianza: El pensamiento de padres y madres de familia: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272016000100003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100003)
- Farrington, D. P. (1993). El bullying: Causas y consecuencias de la violencia escolar. Editorial del Ministerio de Educación.
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. (2017). El impacto de una buena convivencia escolar en el bienestar emocional de los estudiantes. Editorial Psico-educativa.
- Gobierno de México. (2014). Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Diario Oficial de la Federación.
- Gómez, J., & Martínez, P. (2017). El bullying y su relación con el clima escolar: Un enfoque preventivo. Recuperado de <https://www.bullyin-gprevencion.org>
- Gutiérrez, D. (2021). Programas de orientación para padres en contextos educativos de alta complejidad. Recuperado de <https://www.programasorientacionfamiliar.com>
- Gutiérrez, M., & Díaz, E. (2018). Adaptación de programas de orientación para padres en contextos educativos específicos. Editorial de Educación Inclusiva.
- McEwen, B. (2000). Biología del comportamiento . Obtenido de Biología del comportamiento: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Medina, F., & López, J. (2016). Desmotivación escolar: Cómo los problemas conductuales afectan la participación en clase. Recuperado de <https://www.educacionmotivacion.com>

- Morales, L., & Sánchez, A. (2019). La relación entre conductas disruptivas y dificultades en la formación de amistades. Recuperado de <https://www.educacionsocialyamistades.com>
- OECD. (2017). El impacto de la convivencia escolar en los resultados académicos: Un estudio comparativo. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.
- Pérez, A. (2020). La importancia de la convivencia escolar en el desarrollo integral de los estudiantes. Recuperado de <https://www.educacionintegral.com>
- Pérez, J., & Gutiérrez, M. (2020). La participación de la comunidad educativa en la resolución de conflictos. Ediciones Pedagógicas.
- Ramos, S. (1990). DEFINICIONES DE ORIENTACIÓN . Obtenido de DEFINICIONES DE ORIENTACIÓN: <https://www.inefop.org.uy/docs/Definiciones-de-Orientacion.pdf>
- Riart. (1996:50 ). PePSIC. Obtenido de Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212007000300005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212007000300005)
- Rodrigo, Márquez, Martín y Bryne. (2009). ScIELO. Obtenido de Las competencias parentales en contextos de riesgo psicosocial: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592009000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000200003)
- Rodríguez, P. (2020). Estrategias de intervención en casos de ansiedad escolar y conductas disruptivas. Recuperado de <https://www.intervencioneducativa.org>
- Sandoval, R. (2014). Convivencia escolar y desarrollo integral en los niños y jóvenes. Fundación Educativa para la Inclusión.
- Saramona, J. (1997). La educación como proceso de socialización y aprendizaje. Editorial La Cuestión.
- Torres, L., & Rivera, M. (2020). La colaboración entre la escuela y la familia en la gestión de la convivencia escolar. Recuperado de <https://www.cooperacionfamiliar.org>
- Troconis, G. V. (19 de enero de 2024). Bajo rendimiento escolar. Obtenido de Bajo rendimiento escolar: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/bajo-rendimiento-escolar>
- Willmann. (1948- 1952). Antología. Comunicación. Obtenido de <https://www.uv.mx/personal/rdegasperin/files/2011/07/Antologia.Comunicacion-Unidad1.pdf>

# MINDFULNESS COMO TÉCNICA DE INTERVENCIÓN EN LA ANSIEDAD

Grimaldo López Andrea Alejandra

Fecha de recepción: 08-05-2025

Fecha de aceptación: 08-05-2025

## RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: "La técnica de Mindfulness reduce la ansiedad al mejorar la regulación emocional y promover una mayor conciencia del momento presente, así como ayuda a gestionar mejor los pensamientos"

### Objetivo

Analizar el impacto de la práctica de la técnica de mindfulness en la reducción de la ansiedad

### Material y Método

El tipo de investigación es transversal. La muestra se conformó por treinta personas de ambos sexos de entre veinticinco a cuarenta años de edad, practicantes de la técnica mindfulness. Se utilizó un instrumento realizado por la investigadora, de 20 items de opción múltiple para evaluar el impacto de la práctica del Mindfulness en la reducción de síntomas de ansiedad.

### Conclusiones

La ansiedad no proviene únicamente de los eventos externos, sino de la interpretación que se hace de ellos. El mindfulness actúa precisamente en este punto: entrenando la mente para observar sin juzgar, se debilita la tendencia a sobrepensar o anticipar escenarios amenazantes. Al estar más presente y menos atrapado en pensamientos sobre el futuro, disminuye la sensación de peligro constante que caracteriza a los estados ansiosos.

## PALABRAS CLAVE

*Ansiedad, atención plena, meditación, mindfulness.*

## ABSTRACT

This research proposes the following hypothesis: "Mindfulness reduces anxiety by improving emotional regulation and promoting greater awareness of the present moment, as well as helping to better manage thoughts."

### Objective

To analyze the impact of mindfulness practice on anxiety reduction

### Material and Method

This was a cross-sectional study. The sample consisted of thirty people of both sexes, aged between twenty-five and forty, who practiced mindfulness techniques. A 20-item multiple-choice instrument, developed by the researcher, was used to assess the impact of mindfulness practice on reducing anxiety symptoms.

### Conclusions

Anxiety stems not only from external events but also from how we interpret them. Mindfulness addresses this very point: by training the mind to observe without judgment, it weakens the tendency to overthink or anticipate threatening scenarios. By being more present and less caught up in thoughts about the future, the constant sense of danger that characterizes anxious states diminishes.

## KEYWORDS

*Anxiety, mindfulness, meditation*

## INTRODUCCIÓN

La respiración es una función automática a la cual normalmente no se le presta la debida atención, pero al enfocarse en ella de manera consciente, se puede activar el sistema nervioso parasimpático, el cual promueve la relajación y reduce la respuesta de lucha o huida. Practicar respiración profunda, de manera lenta y controlada, puede ser un salvavidas cuando se está atrapado en pensamientos ansiosos.

La rutina, los malos hábitos, situaciones que pueden producir estrés y ansiedad, posturas inadecuadas, falta de ejercicio son algunos de los factores que lleva a tener una respiración superficial y acelerada; incluso este ritmo no logra llenar por completo los pulmones y no termina siendo una respiración efectiva que por consecuencia tiene un impacto negativo en la forma de pensar y sentir, afectando la postura generando dolores crónicos.

El cerebro actúa de una forma favorable cuando se cambia el ritmo de la respiración, es sumamente importante que el cuerpo mantenga la oxigenación necesaria para el bienestar físico, mental y emocional. Se puede trabajar en la respiración de manera consciente para que esta sea completa y más profunda.

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que se percibe amenazantes o fuera de control. Sin embargo, en muchas ocasiones, la mente tiende a exagerar estas amenazas o a quedarse atrapada en pensamientos sobre el futuro, lo que aumenta el malestar.

Los pensamientos de preocupación y los escenarios catastróficos sobre lo que podría suceder en el futuro alimentan la ansiedad. Muchas veces, genera una sensación de sentirse abrumadora en un ciclo interminable de pensamientos que generan más angustia, lo que puede llevar a síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, entre otros. Ahí es donde el mindfulness entra en juego.

La idea central de la técnica es que en lugar de vivir atrapados en una mente que se desarrolla en autopiloto, se pueda dar un paso atrás y simplemente estar presente en lo que se está experimentando en el momento, sin modificar nada. Este proceso permite reducir la sobrecarga mental y, en muchos casos, aliviar la ansiedad que puede surgir cuando la mente se proyecta constantemente hacia el futuro o se queda atrapada en el pasado.

El mindfulness no reemplaza la ayuda profesional, es necesario consultar con un profesional para sobrellevar el tratamiento o terapia. Al igual que no sustituye los cambios en el estilo de vida, como comer saludablemente, mante-

ner el peso adecuado y realizar ejercicio con regularidad. No es sustituto de medicamentos o tratamientos médicos, sino que funciona como técnica de intervención.

## Origen del mindfulness

El mindfulness no es nada nuevo. Tiene raíces profundas en las tradiciones orientales, especialmente el budismo. Pero lo más interesante es cómo ese conocimiento milenario terminó incluyéndose en la psicología moderna, en laboratorios, universidades y consultorios, ayudando a la gente a lidiar con el estrés, la ansiedad, la depresión y más.

La historia del mindfulness empieza mucho antes de que existiera esa palabra. En las enseñanzas budistas ya se hablaba de la importancia de estar presentes, atentos a lo que pasa momento a momento, sin juzgar. Esa atención plena que en los textos originales se llamaba sati era vista como una herramienta fundamental para conocerse a uno mismo y liberarse del sufrimiento.

Pasaron muchos siglos hasta que esta práctica se hizo conocida en Occidente, pero cuando llegó, fue de la mano de Jon Kabat-Zinn biólogo molecular, y en los años 70 empezó a practicar meditación budista por su cuenta, al practicarlo notó que esas prácticas podían servirle a cualquier persona. Tuvo la idea de quitar el lenguaje religioso, mantener lo esencial, y usarlo como parte de un programa de salud. Así nació el famoso MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, que en español sería algo así como "Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena" (Kabat-Zinn, 1990).

Kabat-Zinn empezó a aplicar el MBSR en un hospital de la Universidad de Massachusetts, con pacientes que tenían dolor crónico, estrés, ansiedad, depresión... y lo interesante es que no solo enseñaba la técnica, sino que también se dedicó a estudiarla científicamente. Eso fue lo que marcó la diferencia: no era solo una moda espiritual, tenía evidencia detrás.

Con el tiempo, otros investigadores y terapeutas fueron sumando el mindfulness a sus prácticas. Uno de los enfoques más conocidos es la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness, creada por Segal, Williams y Teasdale (2002), especialmente pensada para personas con depresión que tienen muchas recaídas.

En vez de luchar contra los pensamientos negativos, esta terapia propone conseguir que la persona que se somete a la terapia sea consciente de los patrones mentales habituales, es decir, pensamientos, emociones y acciones, y sus consecuencias.

En una época donde todo va rápido y se vive con una gran carga de información, problemas, responsabilidades y autoexigencias, el solo hecho de prestar atención a la respiración puede ser un descanso. Davidson y Goleman (2017), que estudiaron durante décadas cómo la meditación cambia el cerebro, incluso prácticas cortas pero constantes pueden generar cambios reales: más calma, mejor regulación emocional, más empatía, menos reactividad.

No hace falta cambiar de vida, basta con encontrar pequeños momentos, “no se trata de controlar la experiencia, sino de aprender a relacionarnos con ella de una manera diferente”. Kabat-Zinn (1990)

## **Principios básicos del mindfulness**

### **1 La atención al momento presente**

Uno de los pilares fundamentales del mindfulness también conocido como atención plena es precisamente ese: aprender a enfocar la mente en el aquí y ahora, de manera intencional y sin emitir juicios. Aunque pueda parecer una práctica sencilla, cultivar esta atención requiere entrenamiento y compromiso, y ofrece múltiples beneficios tanto a nivel psicológico como físico.

Estar presente implica prestar atención consciente a lo que está ocurriendo en este momento: sensaciones corporales, pensamientos, emociones, sonidos, movimientos, sin intentar cambiar la experiencia, sin etiquetarla como buena o mala. Jon Kabat-Zinn, uno de los principales responsables de introducir el mindfulness en contextos médicos y científicos, definió esta práctica como “prestar atención de manera intencional, en el momento presente y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 1994). Se trata de una actitud de observación atenta y amable, que permite tomar conciencia de lo que sucede interna y externamente.

### **2 Mindfulness, aceptación y no juicio**

Uno de los pilares más importantes del mindfulness es la aceptación sin juicio. Esta idea, aunque sencilla en apariencia, tiene un gran impacto en la manera en que una persona se relaciona con lo que piensa, siente o percibe. En vez de luchar con lo que ocurre en la mente, el enfoque está en observar lo que aparece sea agradable o incómodo y dejarlo estar, sin juzgarlo ni tratar de cambiarlo de inmediato.

Aceptar, en el contexto del mindfulness, significa reconocer lo que está pasando tal como es. No implica que guste o que no se quiera cambiar, pero sí que el primer paso para cualquier transformación real es mirar

lo que hay con honestidad. El mindfulness propone algo diferente: observar sin criticar, sin caer en esa reacción automática de etiquetar.

Aceptar lo que aparece en la mente no significa quedarse inmóvil. De hecho, la verdadera aceptación puede ser el primer paso para cambiar algo. Si una emoción difícil, como la tristeza o el enojo, se rechaza o se reprime, suele intensificarse. Pero si se le permite estar, sin juicio, tiende a perder intensidad.

Algo muy valioso que surge al practicar la aceptación sin juicio es el desarrollo de la compasión, sobre todo con uno mismo. Cuando se deja de pelear con lo que se siente o se piensa, también se suaviza la forma en que una persona se trata. Estudios en neurociencia han mostrado que el entrenamiento en mindfulness, practicado con esta actitud abierta y sin juicio, puede cambiar el funcionamiento del cerebro. Mejora la capacidad de regular emociones, fortalece la empatía y aumenta la resiliencia ante el estrés (Davidson y Goleman, 2017).

Dentro de la práctica del mindfulness, uno de los principios fundamentales es el de conciencia abierta, propone mantener una atención amplia y receptiva, que incluya no solo los pensamientos, sino también las emociones, las sensaciones corporales y los estímulos del entorno. Este tipo de atención tiene efectos importantes en la regulación emocional. Según estudios de Siegel (2007), el simple acto de observar una emoción sin identificarse con ella, y sin tratar de suprimirla, activa regiones del cerebro asociadas con la autorregulación, como la corteza prefrontal.

## **Beneficios del mindfulness**

### **Beneficios psicológicos del mindfulness**

En los últimos años, el mindfulness ha dejado de ser una práctica exclusiva de monjes budistas o entusiastas de la meditación, para convertirse en una estrategia muy utilizada en contextos clínicos, educativos y laborales. Hoy se sabe que el mindfulness puede reducir significativamente la ansiedad, el estrés, los síntomas depresivos y mejorar el bienestar psicológico general.

Pero ¿qué es lo que hace que esta práctica sea tan efectiva? Parte de su impacto radica en algo muy simple pero poderoso: entrenar la mente para estar más presente, más consciente y menos atrapada en los pensamientos automáticos que suelen alimentar el malestar emocional.

Estudios han mostrado que los programas de meditación basados en mindfulness tienen efectos significativos en la reducción de los síntomas de ansiedad. Una revisión de Hofmann et al. (2010), que analizó 39 estudios clínicos, concluyó que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas no solo para disminuir la ansiedad, sino también para generar una sensación más estable de calma y equilibrio.

El mindfulness ayuda a interrumpir el ciclo de reactividad automática. En lugar de reaccionar de forma impulsiva ante un estímulo estresante, la práctica permite responder con mayor claridad y calma. Esto es especialmente útil en contextos laborales, académicos o familiares, donde las presiones diarias suelen disparar respuestas emocionales desproporcionadas.

Más allá de los diagnósticos clínicos, el mindfulness tiene efectos positivos sobre el bienestar general, la satisfacción con la vida y la claridad emocional. Las personas que lo practican con regularidad suelen reportar que se sienten más centradas, que pueden disfrutar más de los pequeños momentos y que responden de forma más consciente ante situaciones difíciles.

Desde el punto de vista neurobiológico, también se han observado cambios en el cerebro. Un estudio de Hölzel et al. (2011) mostró que después de ocho semanas de entrenamiento en mindfulness, aumenta la densidad de materia gris en regiones relacionadas con la memoria, la empatía, la autorregulación y el aprendizaje, como el hipocampo y la corteza prefrontal. Estos cambios sugieren que el mindfulness no solo influye en la forma de pensar y sentir, sino que modifica estructuras cerebrales clave para el funcionamiento psicológico saludable.

Otro beneficio importante del mindfulness es que permite manejar mejor las emociones difíciles. En vez de reprimir lo que se siente o dejarse llevar por impulsos, la práctica ayuda a reconocer las emociones sin juicio, con curiosidad y apertura.

Esta capacidad se conoce como regulación emocional, y es esencial para la salud mental y las relaciones interpersonales. Baer et al. (2006) encontraron que quienes practican mindfulness desarrollan mayores niveles de inteligencia emocional, lo que se traduce en una mejor comprensión de las propias emociones y mayor empatía hacia los demás.

## **Beneficios físicos del mindfulness**

El mindfulness también tiene efectos bastante concretos en el cuerpo. Aunque pueda parecer que solo se trata de “prestar atención al momento presente”, su práctica regular genera cambios fisiológicos que impactan de forma positiva en distintos sistemas del organismo.

Uno de los efectos físicos más conocidos del mindfulness es su capacidad para reducir el estrés fisiológico. Cuando una persona vive bajo estrés constante, su cuerpo produce altos niveles de cortisol, que es una hormona relacionada con la respuesta de “lucha o huida”.

La práctica del mindfulness ayuda a regular esa respuesta del cuerpo, disminuyendo los niveles de cortisol y generando un estado de relajación más duradero. En un estudio realizado por Carlson et al. (2007), se observó que participantes con cáncer de mama que asistieron a un programa de mindfulness redujeron significativamente sus niveles de cortisol después de ocho semanas de práctica.

## **Mejora en la calidad del sueño**

El insomnio y los trastornos del sueño son problemas frecuentes en personas que viven con altos niveles de estrés o ansiedad. El mindfulness ha demostrado ser una intervención efectiva para mejorar tanto la calidad como la cantidad del sueño. Al favorecer una mente más tranquila y menos reactiva, también se reduce la activación mental antes de dormir, lo cual es fundamental para conciliar el sueño de forma natural.

Un metaanálisis realizado por Gong et al. (2016) mostró que las intervenciones basadas en mindfulness mejoran significativamente el insomnio y otros problemas del sueño en diversas poblaciones, incluyendo adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Al parecer, no solo ayuda a dormir más, sino también a dormir mejor, lo que tiene efectos en la energía diaria, el estado de ánimo y la concentración.

## **Corazón más sano**

El mindfulness también se ha relacionado con mejoras en la salud cardiovascular. Por ejemplo, se ha observado que las personas que practican mindfulness con regularidad reducen su presión arterial y frecuencia cardíaca, dos marcadores importantes cuando se habla de riesgo cardíaco. Esto ocurre porque el cuerpo entra en un estado de relajación que reduce la actividad del sistema nervioso simpático, que es el que se activa en situaciones de estrés.

### **Fortalecimiento del sistema inmune**

La relación entre la mente y el sistema inmune también se ha estudiado bastante. Hoy se sabe que las emociones negativas sostenidas en el tiempo (como la ansiedad o la ira) pueden debilitar las defensas naturales del cuerpo. En cambio, las prácticas como el mindfulness ayudan a crear un entorno interno más equilibrado, que favorece una mejor respuesta inmunológica.

Davidson et al. (2003) realizaron un estudio donde un grupo de personas recibió entrenamiento en mindfulness y luego se les aplicó una vacuna contra la gripe. El grupo que practicó mindfulness mostró una mayor producción de anticuerpos, lo que sugiere que su sistema inmune respondió de manera más eficiente.

### **Reducción del dolor crónico**

El mindfulness no elimina el dolor, pero sí modifica la forma en que se experimenta. Muchas personas con dolor crónico suelen experimentar sufrimiento adicional por la tensión, la preocupación constante o la resistencia a lo que sienten. Lo que hace el mindfulness es cambiar esa relación: enseña a observar el dolor con una actitud más abierta y menos reactiva, lo que puede reducir su intensidad percibida.

Un estudio realizado por Zeidan et al. (2011) encontró que incluso con cuatro días de práctica de mindfulness, ya se observaban reducciones en la percepción del dolor y en la actividad cerebral relacionada con la experiencia dolorosa. Esto convierte al mindfulness en una estrategia útil no solo para el manejo físico del dolor, sino también para mejorar la calidad de vida en personas con enfermedades como la fibromialgia, la artritis o las migrañas.

### **Mejora en los hábitos de salud**

Además de sus efectos directos en el cuerpo, el mindfulness también favorece la adopción de hábitos saludables. Las personas que desarrollan mayor conciencia sobre su cuerpo y sus emociones suelen tomar decisiones más conscientes sobre su alimentación, descanso o actividad física.

Por ejemplo, varios estudios muestran que el mindfulness puede reducir los atracones de comida emocional, ayudar a dejar de fumar o apoyar procesos de pérdida de peso (Alberts et al., 2012; Brewer et al., 2011). Esto ocurre porque al estar más presentes, las personas pueden reconocer sus impulsos sin actuar automáticamente. Así, no solo mejoran su bienestar físico, sino también su relación con el cuerpo.

### **Beneficios emocionales del mindfulness**

Uno de los beneficios más conocidos del mindfulness a nivel emocional es su capacidad para mejorar la regulación emocional. Es decir, ayuda a que las personas puedan reconocer lo que sienten sin quedar atrapadas en esa emoción. Al entrenar la mente para observar los pensamientos y emociones sin engancharse con ellos, se genera una especie de espacio mental que permite responder con más claridad, en lugar de reaccionar impulsivamente.

En un estudio realizado por Chambers, Gullone y Allen (2009), se observó que personas que participaron en un programa de entrenamiento en mindfulness mostraron mejoras en la autorregulación emocional, mayor conciencia de sus emociones y menos reactividad emocional. Esta habilidad es especialmente valiosa en momentos de conflicto, estrés o frustración, donde mantener la calma puede marcar una gran diferencia.

Reducción de emociones negativas como ansiedad, ira o tristeza

Las emociones difíciles, como la ansiedad o la tristeza, son parte natural de la experiencia humana. Sin embargo, cuando no se manejan bien, pueden volverse crónicas o interferir con el bienestar diario. El mindfulness ayuda a reducir la intensidad y frecuencia de estas emociones negativas, en parte porque entrena la mente para no quedarse atrapada en pensamientos repetitivos o catastróficos.

### **Aumento de emociones positivas y bienestar subjetivo**

No se trata solo de disminuir lo negativo: el mindfulness también tiene la capacidad de aumentar las emociones positivas, como la gratitud, la alegría o la calma. Con la práctica, las personas empiezan a notar pequeños detalles agradables del día a día que antes pasaban desapercibidos, y eso contribuye a una sensación general de bienestar.

Fredrickson et al. (2008) demostraron que las prácticas de mindfulness y meditación generan un aumento sostenido en emociones positivas, lo que a su vez promueve una mayor satisfacción con la vida. Este tipo de emociones no solo se sienten bien en el momento, sino que fortalecen recursos personales como la resiliencia y la creatividad.

### **Mayor auto compasión y amabilidad hacia uno mismo**

Uno de los efectos más valiosos del mindfulness a nivel emocional es que favorece el desarrollo de la autocompasión, es decir, una actitud más amable y comprensiva hacia uno mismo, especialmente en momentos de dificultad. En lugar de juzgarse o criticarse por los errores, el mindfulness invita a tratarse con la misma calidez con la que se trataría a un ser querido.

Kristin Neff (2003), pionera en el estudio de la auto-compasión, ha encontrado que las personas que practican mindfulness tienden a ser menos duras consigo mismas, a tener menos miedo al fracaso y a recuperarse mejor emocionalmente frente a situaciones adversas. Esta actitud compasiva no implica conformismo, sino un reconocimiento amable del sufrimiento, lo que a largo plazo motiva el cambio personal desde un lugar mucho más saludable.

### **Mejora en las relaciones con los demás**

Los beneficios emocionales del mindfulness no se quedan solo en lo personal, sino que también impactan en la forma en que las personas se relacionan con los demás. Al estar más presentes y menos reactivos, se mejora la comunicación, se escucha con más atención y se generan vínculos más empáticos. Carson et al. (2004) mostraron que la práctica de mindfulness en parejas contribuyó a mejorar la satisfacción en la relación, el afecto y la cercanía emocional. Cuando las personas se relacionan desde un estado de conciencia plena, pueden comprender mejor las emociones ajenas y responder con más empatía, lo que fortalece la conexión y reduce los conflictos.

### **Conciencia emocional y toma de decisiones más sabia**

El mindfulness también permite identificar las emociones de forma más clara y oportuna, lo que resulta fundamental para tomar decisiones más acertadas. Cuando se está presente, es más fácil distinguir si una emoción surge desde el miedo, la costumbre o una necesidad real. Esa claridad emocional es clave para actuar de manera coherente con los propios valores y no desde la impulsividad. En un artículo de Farb et se concluye que las personas que practican mindfulness desarrollan una mayor diferenciación emocional, es decir, pueden identificar con más precisión lo que están sintiendo, y eso las hace más efectivas en la gestión emocional cotidiana.

### **Mejor atención y concentración**

Uno de los efectos más estudiados del mindfulness es su capacidad para mejorar la atención. En un mundo lleno de distracciones, la mente tiende a saltar de un pensamiento a otro, y muchas veces cuesta mantenerse enfocado. El entrenamiento en mindfulness ayuda a contrarrestar esa dispersión, ya que invita a redirigir la atención una y otra vez hacia el presente, sin criticar los desvíos.

Investigaciones como la de Jha, Krompinger y Baime (2007) mostraron que personas que realizaron un entrenamiento en mindfulness durante ocho semanas mejoraron notablemente su capacidad de mantener la atención sostenida y reducir la distracción mental. Incluso en ambientes de alta demanda, como en militares antes de un despliegue, se ha observado que el mindfulness puede proteger el rendimiento atencional bajo presión.

### **Mejor memoria de trabajo: recordar lo importante**

La memoria de trabajo, que permite mantener y manipular información en la mente por periodos breves (como recordar un número mientras se marca), también se ve fortalecida con el mindfulness. Esta función es clave para tareas cotidianas como leer, seguir instrucciones o resolver problemas.

Zeidan et al. (2010) encontraron que incluso con solo cuatro días de entrenamiento en mindfulness, los participantes mostraban mejoras en la memoria de trabajo y en la capacidad de procesamiento cognitivo. Esto sugiere que no hace falta años de práctica para empezar a notar beneficios.

Además, Mrazek et al. realizaron un estudio con estudiantes universitarios que participaron en un programa breve de mindfulness, y comprobaron que su capacidad de atención y memoria de trabajo aumentó significativamente, lo que también se tradujo en una mejora del rendimiento académico.

### **Flexibilidad cognitiva: adaptarse mejor a los cambios**

Otro aspecto clave en el funcionamiento cognitivo es la flexibilidad mental, es decir, la capacidad de cambiar de perspectiva, adaptar estrategias y responder con creatividad frente a nuevas situaciones. El mindfulness ayuda a desarrollar esta habilidad porque enseña a observar los pensamientos y emociones sin quedarse enganchado en ellos, lo cual permite ver las cosas desde otros ángulos.

Moore y Malinowski (2009) encontraron que las personas con más experiencia en mindfulness puntuaban más alto en pruebas de flexibilidad cognitiva, como las que miden la habilidad de cambiar entre tareas o de adoptar nuevas reglas. Esta apertura mental no solo mejora el rendimiento en tareas complejas, sino que también favorece la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

### **Menos pensamiento automático y más claridad mental**

Muchas veces, la mente funciona en “piloto automático”, repitiendo pensamientos sin darse cuenta o reaccionando por hábito. El mindfulness reduce ese tipo de procesamiento automático y favorece una mayor conciencia del pensamiento, lo que permite actuar con más claridad y menos impulsividad.

Teper y Inzlicht proponen que el mindfulness mejora la cognición porque fortalece el control emocional, lo cual permite tomar mejores decisiones, sobre todo en momentos de tensión. Al reducir la reactividad emocional, la persona puede pensar con mayor claridad y tomar decisiones más alineadas con sus objetivos.

### **Mejora en la toma de decisiones**

Cuando la mente está en calma y enfocada, resulta mucho más fácil evaluar opciones, prever consecuencias y elegir con mayor sabiduría. Por eso, no sorprende que el mindfulness se haya asociado con una mejor toma de decisiones, tanto en contextos personales como laborales.

Kirk et al. encontraron que las personas que habían practicado mindfulness tomaban decisiones más racionales y menos influenciadas por sesgos cognitivos comunes, como la aversión a la pérdida. Esto tiene muchas implicancias, desde mejorar el manejo del dinero hasta tomar decisiones más acertadas en relaciones personales o profesionales.

### **Potencial preventivo frente al deterioro cognitivo**

Aunque la mayoría de los estudios se centran en adultos jóvenes o de mediana edad, también hay investigaciones que sugieren que el mindfulness podría proteger contra el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. En adultos mayores, se ha observado que esta práctica puede ayudar a mantener la atención, la memoria y otras funciones mentales en buen estado. Wells et al. realizaron un estudio con adultos mayores con riesgo de deterioro cognitivo y encontraron que el mindfulness redujo el estrés y mejoró funciones cognitivas, especialmente la atención. Aunque hacen falta más estudios a largo plazo, los resultados iniciales son prometedores.

## **Técnicas y prácticas comunes**

### **Meditación de atención plena**

Esta forma de meditación se enfoca principalmente en observar lo que está ocurriendo ahora: la respiración, los sonidos del ambiente, las sensaciones del cuerpo o los pensamientos que pasan por la mente. En lugar de tratar de “vaciar la mente” o de forzar la relajación, la atención plena propone simplemente notar lo que hay, tal como es, sin engancharse ni pelearse con eso.

### **Escaneo corporal**

El escaneo corporal, también conocido como body scan, es una técnica de meditación mindfulness que se centra en recorrer mentalmente las diferentes partes del cuerpo, prestando atención a las sensaciones físicas, sin tratar de cambiarlas ni juzgarlas. Propone llevar la atención a lo físico: temperatura, tensión, cosquilleos, hormigueos, dolor, peso o incluso la falta de sensación. La idea es observar todo eso tal como aparece, sin etiquetarlo como bueno o malo, simplemente notarlo y aceptar lo que hay en ese momento.

### **Respiración consciente: un ancla al momento presente**

Se trata de poner atención, de manera deliberada, a la respiración tal como ocurre en el cuerpo, sin intentar modificarla ni controlarla. Este ejercicio se utiliza como una forma de anclarse al momento presente, ya que la respiración siempre sucede “aquí y ahora”, nunca en el pasado ni en el futuro.

La respiración consciente es una forma de entrenar la mente para mantenerse en el presente, desarrollar estabilidad emocional y reducir la reactividad frente al estrés o los pensamientos difíciles. Prestar atención a la respiración es una manera directa de entrar en contacto con uno mismo y con la experiencia presente, sin necesidad de hacer nada más.

### **Mindfulness en la vida diaria**

Cuando se piensa en mindfulness, muchas veces se lo asocia únicamente con meditación en silencio o sesiones formales de respiración. Sin embargo, una parte esencial de esta práctica es llevar la atención plena a las actividades cotidianas, a esas cosas que se hacen todos los días casi sin pensar: comer, caminar, escuchar, ducharse, incluso lavar los platos. Es justamente en esas acciones sencillas donde se puede cultivar una mente más presente y consciente. Esta forma de estar en el mundo permite disminuir el estrés, mejorar el bienestar general y desarrollar una conexión más profunda con uno mismo y con el entorno.

### Comer con atención

Una de las formas más prácticas y efectivas de integrar el mindfulness en la vida diaria es a través de la comida. En lugar de comer apurados, frente a la pantalla o en modo automático, se propone prestar atención plena a cada bocado. Observar los colores, oler los aromas, notar la textura y los sabores, masticar despacio y registrar cómo cambia la sensación de hambre o saciedad. Este enfoque no solo favorece una mejor digestión y una relación más sana con la comida, sino que también permite disfrutar más de los alimentos. Estudios muestran que practicar mindful eating (alimentación consciente) puede ayudar a reducir los atracones, mejorar la percepción corporal y promover hábitos más saludables (Kristeller & Wolever, 2011).

### Caminar sin prisa y con atención

Caminar es otra oportunidad para practicar mindfulness. No se necesita un bosque ni un entorno especial; puede hacerse en una calle común, en una plaza o incluso dentro de casa. La idea es caminar más despacio de lo habitual, sintiendo el contacto de los pies con el suelo, el movimiento del cuerpo, la respiración y los sonidos del ambiente.

Esta forma de caminar consciente, conocida como meditación caminando, ayuda a calmar la mente, liberar tensiones y reconectarse con el cuerpo. Según Thich Nhat Hanh (1991), cada paso puede convertirse en un acto de presencia y paz, si se camina sin estar apurados ni con la mente en otro lado. Además, se ha observado que este tipo de práctica puede mejorar el equilibrio emocional y disminuir la rumiación mental (Gotink et al., 2015).

### Escuchar

Otra manera concreta de aplicar mindfulness es a través de la escucha atenta. Muchas veces se escucha solo para responder, para opinar o paraminterrumpir. Escuchar con atención plena implica estar presentes de verdad para la otra persona, sin juzgar, sin planear la respuesta y sin distracciones. Este tipo de escucha favorece la empatía, mejora la calidad de las relaciones interpersonales y reduce conflictos.

Otras actividades cotidianas que pueden ser conscientes

- El mindfulness se puede incorporar en casi cualquier acción diaria:

- Ducharse con atención: sentir el agua sobre la piel, el olor del jabón, la temperatura, el sonido del agua cayendo.

- Lavar los platos: notar el contacto con el agua, el movimiento de las manos, la textura de los objetos, sin que la mente esté pensando en lo siguiente que hay que hacer.

- Cepillarse los dientes: sentir las cerdas en las encías, el sabor de la pasta, el movimiento repetitivo del brazo, sin mirar el celular al mismo tiempo.

- Esperar en una fila o en el semáforo: en vez de impacientarse, aprovechar para llevar la atención a la respiración, al cuerpo o al entorno.

### Mindfulness y ansiedad

Muchas personas con ansiedad viven atrapadas en pensamientos catastróficos sobre el futuro o analizando en exceso cosas del pasado. Mindfulness ayuda a romper ese ciclo al entrenar la mente para volver al aquí y al ahora. Cuando alguien practica mindfulness de forma regular, lo que se entrena es la capacidad de notar cuándo la mente empieza a correr, cuándo aparecen esos pensamientos repetitivos y, en vez de dejarse arrastrar por ellos, se aprende a regresar al presente.

Los estudios han mostrado que esta práctica, sostenida en el tiempo, puede bajar los niveles de ansiedad general, mejorar la regulación emocional y reducir los síntomas físicos que suelen acompañar a la ansiedad.

### Beneficios a nivel fisiológico

El mindfulness no solo actúa sobre el pensamiento, también afecta el cuerpo. Las personas con ansiedad suelen tener un sistema nervioso simpático hiperactivado, lo que significa que su cuerpo reacciona como si estuviera en peligro constante. La práctica de la atención plena activa el sistema nervioso parasimpático, encargado de calmar el cuerpo y llevarlo a un estado de descanso. Esto puede traducirse en una reducción del ritmo cardíaco, mejora de la digestión, descenso en la tensión muscular y mejor calidad del sueño, todos ellos efectos clave para alguien que lucha con la ansiedad.

### Beneficios generales para la salud mental

Más allá de estos trastornos específicos, la práctica del mindfulness ha demostrado beneficios en la regulación emocional, el control del estrés, la mejora de la calidad del sueño y el aumento de la autocompasión. Además, al no tener efectos secundarios y poder ser

aplicada junto a otros tratamientos como la terapia psicológica o farmacológica, se convierte en una herramienta muy versátil.

También se ha visto que practicar mindfulness cambia literalmente el cerebro. Investigaciones con neuroimagen muestran que, con el tiempo, puede aumentar el grosor de áreas relacionadas con la autorregulación, como la corteza prefrontal, y disminuir la actividad de la amígdala, que está asociada con la respuesta al miedo (Hölzel et al., 2011).

### OBJETIVO

Analizar el impacto de la práctica de la técnica de mindfulness en la reducción de la ansiedad.

### MATERIAL Y MÉTODO

a) Período en el que se realizó el estudio: se realizó en el periodo septiembre 2024 a Abril 2025

b) Muestra: El tipo de muestra que se utilizó en esta investigación es no probabilística intencional, conformada por 35 personas de ambos sexos, de entre veinte a cuarenta años de edad practicantes de la técnica de Mindfulness.

c) Tipo de investigación: Tansversal, porque el proceso de medición en un solo momento.

d) Procedimiento

La aplicación del instrumento fue online por medio de la aplicación de Forms a personas que practicantes de la técnica "Mindfulness", a quienes se les proporcionó un link para la realización del instrumento.

En lo que respecta a consideraciones éticas el estudio se apegó estrictamente a la ley de protección de datos personales, cuidando el anonimato al recopilar, procesar y almacenar los datos de los padres de familia

e) Instrumento(s) utilizado(s)

#### Instrumento realizado por la investigadora

Número de ítems: 20

Naturaleza de reactivos: Opción múltiple

Objetivo: Evaluar el impacto de la práctica del Mindfulness en la reducción de síntomas de ansiedad.

## RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación se encontró en cuanto a la variable dependiente marcada como reducción de la ansiedad, un 76% de los participantes afirma que practicar mindfulness ha reducido su ansiedad.

En cuanto a la variable dependiente de mejoramiento de la regulación emocional, el 68% de los encuestados afirma que usa mindfulness para manejar emociones difíciles con frecuencia, el 97% intenta aceptar sus pensamientos y emociones sin reaccionar impulsivamente, el 84% indica que maneja mejor la frustración desde que practica mindfulness y el 95% dice no reprimir sus emociones, lo cual también apunta a una mayor regulación emocional. La técnica ha sido efectiva para mejorar la gestión emocional.

Por tanto la práctica del mindfulness reduce la ansiedad, mejora la regulación emocional, promueve la conciencia del momento presente y facilita la gestión de pensamientos. Si bien algunos aspectos como la constancia o el vivir en piloto automático presentan retos, el impacto de la técnica en los participantes es positivo y significativo.

### TABLAS Y GRÁFICAS

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	2	5%
De vez en cuando	10	27%
A menudo	15	41%
Muy a menudo	10	27%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Tabla 1

¿Practica la respiración consciente cuando se siente ansioso?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	7	19%
De vez en cuando	8	22%
A menudo	13	35%
Muy a menudo	9	24%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Tabla 2

¿Se toma momentos en el día para hacer una pausa y observar su entorno?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	5	14%
De vez en cuando	7	19%
A menudo	14	39%
Muy a menudo	10	28%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3**  
¿Usa el mindfulness para manejar emociones difíciles?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	1%
De vez en cuando	11	30%
A menudo	15	41%
Muy a menudo	10	27%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 4**  
¿Acepta sus pensamientos y emociones sin reaccionar impulsivamente?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	1%
De vez en cuando	8	22%
A menudo	20	54%
Muy a menudo	8	22%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 5**  
¿Siente que el mindfulness ha reducido su nivel de ansiedad?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	1%
De vez en cuando	10	27%
A menudo	17	46%
Muy a menudo	9	24%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 6**  
¿Nota que puede concentrarse mejor desde que practica mindfulness?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	2	5%
De vez en cuando	6	16%
A menudo	18	49%
Muy a menudo	11	30%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 7**  
¿Se siente más paciente con los demás gracias a la práctica del mindfulness?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	1%
De vez en cuando	5	14%
A menudo	16	43%
Muy a menudo	15	41%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

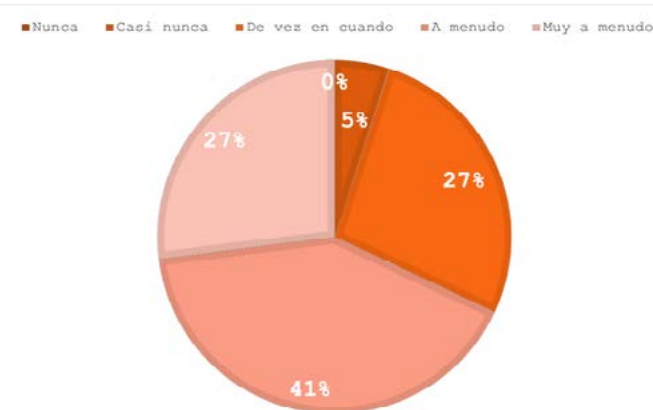
**Tabla 8**  
¿Le resulta más fácil manejar la frustración desde que practica mindfulness?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	2	5%
De vez en cuando	7	19%
A menudo	16	43%
Muy a menudo	12	32%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 9**  
¿Se da permiso para aceptar sus emociones en lugar de reprimirlas?

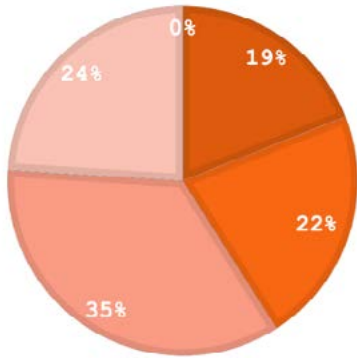
OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	0	0%
Casi nunca	1	1%
De vez en cuando	7	19%
A menudo	13	35%
Muy a menudo	16	43%
<b>TOTAL</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabla 10**  
¿Siente que el mindfulness ha mejorado su bienestar general?



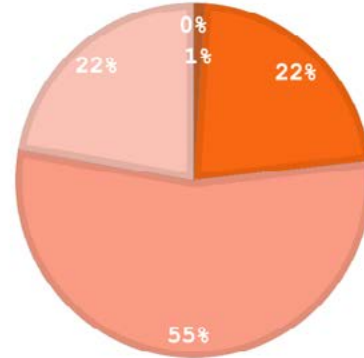
**Gráfica 1**  
¿Practica la respiración consciente cuando se siente ansioso?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



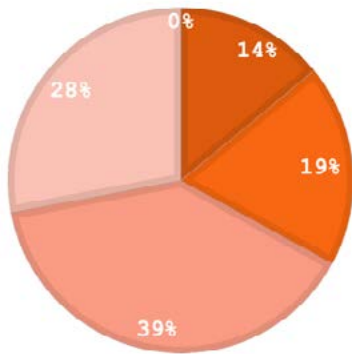
**Gráfica 2**  
¿Se toma momentos en el día para hacer una pausa y observar su entorno?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



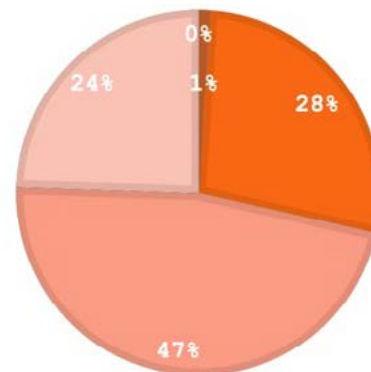
**Gráfica 5**  
¿Siente que el mindfulness ha reducido su nivel de ansiedad?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



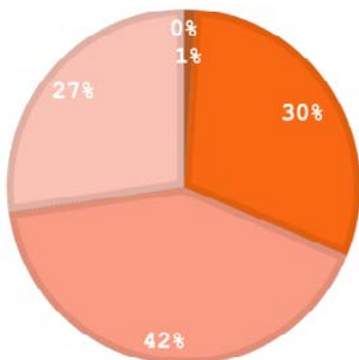
**Gráfica 3**  
¿Usa el mindfulness para manejar emociones difíciles?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



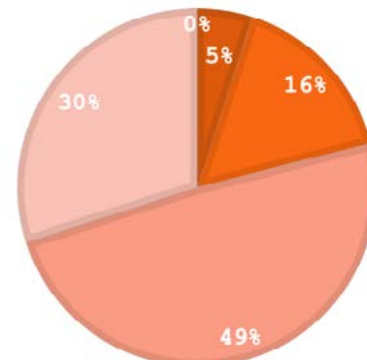
**Gráfica 6**  
¿Nota que puede concentrarse mejor desde que practica mindfulness?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



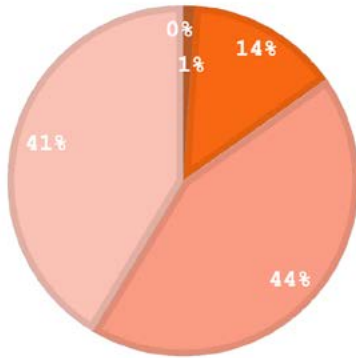
**Gráfica 4**  
¿Acepta sus pensamientos y emociones sin reaccionar impulsivamente?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



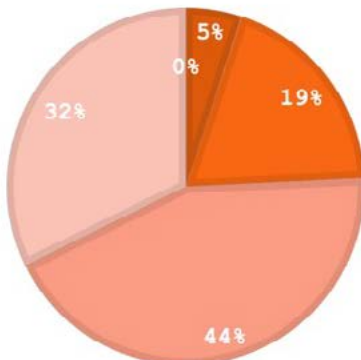
**Gráfica 7**  
¿Se siente más paciente con los demás gracias a la práctica del mindfulness?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



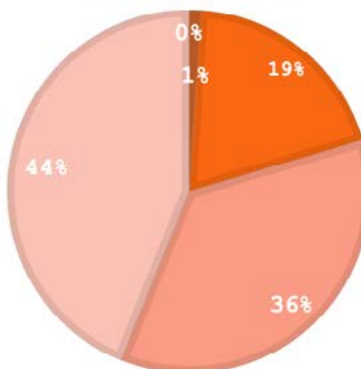
**Gráfica 8**  
¿Le resulta más fácil manejar la frustración desde que practica mindfulness?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



**Gráfica 9**  
¿Se da permiso para aceptar sus emociones en lugar de reprimirlas?

■ Nunca ■ Casi nunca ■ De vez en cuando ■ A menudo ■ Muy a menudo



**Gráfica 10**  
¿Siente que el mindfulness ha mejorado su bienestar general?

## CONCLUSIONES

La ansiedad no proviene únicamente de los eventos externos, sino de la interpretación que se hace de ellos. El mindfulness actúa precisamente en este punto: entrenando la mente para observar sin juzgar, se debilita la tendencia a sobrepensar o anticipar escenarios amenazantes. Al estar más presente y menos atrapado en pensamientos sobre el futuro, disminuye la sensación de peligro constante que caracteriza a los estados ansiosos.

En conjunto, las aportaciones de Kabat-Zinn, Segal y Williams demuestran que el mindfulness no es solo una técnica de relajación, sino una forma de estar en el mundo que, practicada con constancia, puede generar cambios profundos en la manera de relacionarse con las emociones y pensamientos. Por eso, su aplicación ha sido cada vez más recomendada como parte de tratamientos para la ansiedad, como en la vida cotidiana.

## REFERENCIAS

- Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press. 101
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review.
- Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. Mejora la atención y la memoria de trabajo (Zeidan et al., 2010).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living / Vivir con plenitud las crisis*.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 85–101.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*.
- <https://www.mindfulness-salud.org/cursos/programa-de-reduccion-de-estres/investigacion-cientifica-y-resultados/>
- <https://www.unir.net/revista/salud/mbct-terapia-cognitiva-basada-en-mindfulness/>
- <https://www.portalmindfulness.com/102> mindfulness.org.mx

# EL IMPACTO DEL ESTRÉS CULTURAL EN LA ADAPTACIÓN ACADÉMICA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS

---

Fecha de recepción: 08-05-2025

Fecha de aceptación: 08-05-2025

García Toledo Linda Lucila

## RESUMEN

La presente investigación plantea la siguiente hipótesis: "Los estudiantes universitarios foráneos que experimentan altos niveles de estrés cultural tienen una adaptación académica menos efectiva que se manifiesta en un menor rendimiento académico, una disminución en el bienestar emocional, así como la deserción escolar".

### Objetivo

Identificar los principales factores estresores que contribuyen al estrés cultural y cómo estos influyen en su rendimiento académico, bienestar general y desarrollo personal.

### Material y Método

La muestra se conformó por 50 personas, cuyo único requisito era ser estudiante foráneo de nivel superior. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 40 reactivos en total de opción múltiple, mismo que fue aplicado de manera online enviando un link para que contestaran en Forms.

### Conclusiones

Se encontró que los estudiantes tienen una satisfacción de vida positiva y un buen nivel de apoyo social en la nueva ciudad donde radican actualmente, lo cual contribuye a su bienestar emocional y rendimiento académico. Sin embargo, se identificó que algunos estudiantes sienten que no pertenecen completamente a un solo lugar.

## PALABRAS CLAVE

*Adaptación, Estrés cultural, Globalización, Rendimiento Académico*

## ABSTRACT

This research proposes the following hypothesis: "International university students who experience high levels of cultural stress have less effective academic adaptation, which manifests as lower academic performance, decreased emotional well-being, and increased dropout rates."

### Objective

To identify the main stressors that contribute to cultural stress and how these influence academic performance, overall well-being, and personal development.

### Material and Method

The sample consisted of 50 people, whose only requirement was being a foreign university student. The instrument used was a 40-item multiple-choice questionnaire, which was administered online by sending a link for participants to complete via Forms.

### Conclusions

Students were found to have positive life satisfaction and a good level of social support in their new city, which contributes to their emotional well-being and academic performance. However, some students were identified as feeling that they do not fully belong in one place.

## KEYWORDS

*Adaptation, Cultural Stress, Globalization, Academic Performance*

## INTRODUCCIÓN

El proceso de integración a nivel mundial ha tenido un impacto significativo en el ámbito de la educación superior. Ha propiciado cambios culturales y organizacionales en las instituciones de educación superior. La necesidad de adaptarse a un entorno cada vez más diverso y multicultural ha llevado a las universidades a implementar políticas y estrategias que fomenten la internacionalización de sus actividades, desde la incorporación de perspectivas interculturales en los planes de estudio hasta la promoción de la movilidad estudiantil y docente.

Además de su rol académico, estas instituciones también tienen un impacto significativo en la dinámica socioeconómica de la ciudad donde se ubican. Atraen a estudiantes de diversas procedencias, lo cual genera una importante actividad comercial y de servicios en torno a la universidad. De esta manera, las instituciones de educación superior se convierten en verdaderos motores del desarrollo y la transformación de las ciudades donde se asientan.

El dinamismo en el crecimiento de las universidades refleja, por un lado, el deseo de los estudiantes de continuar su educación y acceder a oportunidades que quizás no se encuentran disponibles en sus lugares de origen. Sin embargo, también pone de manifiesto una posible falta de satisfacción con la calidad o la pertinencia de la oferta educativa en algunas regiones, lo que motiva a los jóvenes a trasladarse a ciudades donde puedan obtener una formación más acorde a sus aspiraciones y necesidades.

Este fenómeno de estudiar en otros estados, aunque enriquecedor y lleno de oportunidades de crecimiento personal y académico, también presenta desafíos únicos y complejos, especialmente en términos de adaptación cultural y académica. El estrés cultural, definido como la tensión y ansiedad resultantes de la necesidad de adaptarse a una nueva cultura, idioma, costumbres y formas de vida, puede tener un impacto profundo y multifacético en la experiencia académica de estos estudiantes.

### Estrés cultural

En épocas pasadas, durante los conflictos bélicos, el vencedor solía tomar posesión del territorio conquistado e imponer su cultura sobre la nativa. Un ejemplo claro de esto es la conquista de América, donde los colonizadores europeos impusieron sus costumbres, religión, idioma y formas de vida sobre las poblaciones indígenas. Este proceso de imposición cultural generó un profundo estrés cultural entre los nativos, quienes se vieron obligados a adaptarse a una nueva realidad que alteraba radicalmente su forma de vida.

El estrés cultural surge cuando se altera profundamente la forma de vida de una comunidad para adaptarse a la nueva cultura dominante. Esto implica aceptar nuevas costumbres, religión, vestimenta, festividades, idioma, valores, gastronomía y normas, que en muchos casos son completamente diferentes y más rigurosas en comparación con la cultura de origen.

Si la nueva cultura es muy distinta y estricta, como en el caso de las culturas musulmana, oriental o esquimal, es probable que las personas experimenten un mayor estrés cultural. Este estrés se manifiesta cuando las personas viven de manera permanente en la nueva cultura, es decir, en "modo ciudadano".

### Factores que incrementan el estrés cultural

Existen varios factores que aumentan el estrés cultural, entre los cuales destacan:

**Temperamento:** Cuanto mayor sea la diferencia entre la personalidad del individuo y la personalidad promedio en la nueva cultura, mayor será el estrés para adaptarse. Por ejemplo, una persona reservada puede encontrar difícil sentirse cómoda en un entorno donde la mayoría de las personas son extrovertidas. La adaptación a una nueva cultura puede requerir cambios significativos en el comportamiento y la forma de interactuar con los demás, lo que puede ser particularmente desafiante para personas con temperamentos muy diferentes.

**Valores:** Las diferencias amplias entre los valores de la cultura nativa y los de la cultura anfitriona incrementan el estrés. Contrastes significativos en valores intrínsecos, sexistas, conductuales, higiénicos y recreativos elevan el nivel de estrés. Por ejemplo, una pareja puede encontrar difícil adaptarse a la costumbre esquimal de prestar a sus esposas a los huéspedes. Los valores culturales son fundamentales para la identidad de una persona, y cuando estos valores se ven desafiados o contradichos por la nueva cultura, el individuo puede experimentar una profunda sensación de desorientación y conflicto interno.

**Involucramiento:** Cuanto más deba involucrarse el individuo en la nueva cultura, mayor será el estrés cultural que experimentará. La necesidad de participar activamente en la vida social, laboral y educativa de la nueva cultura puede ser abrumadora, especialmente si las expectativas y normas son muy diferentes de las que el individuo está acostumbrado. La presión para conformarse y adaptarse puede generar un alto nivel de estrés y ansiedad.

**Comunicación:** La familiaridad con la nueva cultura, incluyendo el aprendizaje del idioma, el conocimiento de los significados de las palabras y el uso de signos no verbales, facilita la adaptación y reduce el estrés cultural. La comunicación efectiva es esencial para la integración en una nueva cultura, y la falta de habilidades lingüísticas puede ser una barrera significativa. Aprender el idioma y comprender las sutilezas de la comunicación no verbal puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la adaptación.

**Ingreso y reingreso:** Si una persona debe viajar frecuentemente por motivos laborales o educativos, cambiando de país y cultura varias veces al año, es probable que nunca se sienta completamente cómoda, ya que debe adaptarse constantemente a nuevos entornos y culturas. La falta de estabilidad y continuidad puede generar un estrés constante, ya que el individuo nunca tiene la oportunidad de establecerse y sentirse verdaderamente en casa en ningún lugar.

### **Vida universitaria**

En la universidad puede aprenderse un sinnúmero de hechos, técnicas, conceptos, teorías, modos de trabajar, milagros y obras de muchos autores. En fin, todas esas cosas que le permiten a uno ser competente en un determinado ámbito profesional. Pero la cosa no se queda ahí, eso es tan solo una parte y aún estaría por ver si es la principal, como muchos consideran.

En la vida universitaria también pueden suceder muchas otras cosas que uno no podrá olvidar jamás. Uno puede llevarse frases lapidarias que vienen a la cabeza en los momentos menos pensados y en los más oportunos, consejos de vida que resultan ser tremendamente útiles, conversaciones que consiguen que veamos el mundo de otro modo, amistades para toda una vida, libros de cabecera, situaciones para entender mejor los problemas y uno mismo, anécdotas curiosas y hasta graciosas que para algo sirven.

En fin, cada universitario que haya vivido la universidad podría presentar su lista particular

con ese tipo de cosas. Lo dicho es una demostración de que la vida universitaria no sirve solo para la universidad: su utilidad y sentido se extiende más allá del campus. Es imposible calcular hasta dónde puede llegar, alcanza cualquier lugar y momento en el que pueda pensarse, esa vida va con el universitario, la lleva dentro.

### **La riqueza de la experiencia universitaria**

La universidad no solo es un lugar donde se adquieren conocimientos académicos y habilidades profesionales. Es un espacio donde se forjan recuerdos imborrables y

se viven experiencias que marcan profundamente a cada individuo. Las enseñanzas que se reciben en las aulas son fundamentales, pero las lecciones de vida que se aprenden fuera de ellas son igualmente valiosas.

Durante los años universitarios, los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar con personas de diversas procedencias y culturas, lo que enriquece su perspectiva del mundo. Las conversaciones profundas y significativas con compañeros y profesores pueden cambiar la forma en que uno entiende la vida y sus desafíos. Además, los consejos de vida que se reciben en estos años pueden ser increíblemente útiles en momentos críticos, proporcionando orientación y apoyo cuando más se necesita.

Las amistades que se forman en la universidad suelen ser duraderas y significativas. Estas relaciones se construyen sobre la base de experiencias compartidas, desafíos superados juntos y momentos de alegría y tristeza. Los amigos universitarios se convierten en una red de apoyo que perdura mucho más allá de los años de estudio, acompañando al individuo en su camino profesional y personal.

### **Impacto duradero de la vida universitaria**

La vida universitaria también ofrece la oportunidad de descubrir y explorar intereses personales y académicos. Los libros de cabecera que se encuentran durante estos años pueden convertirse en fuentes de inspiración y conocimiento continuo.

Las situaciones vividas en la universidad ayudan a los estudiantes a entender mejor los problemas que enfrentan y a conocerse a sí mismos en profundidad. Las anécdotas curiosas y graciosas que se acumulan a lo largo de los años universitarios no solo proporcionan entretenimiento, sino que también enseñan valiosas lecciones sobre la vida y las relaciones humanas.

La utilidad y el sentido de la vida universitaria se extienden mucho más allá del campus. Las habilidades y conocimientos adquiridos, junto con las experiencias vividas, acompañan al universitario en cada etapa de su vida. La capacidad de adaptarse, de pensar críticamente y de enfrentar desafíos con resiliencia son solo algunas de las competencias que se desarrollan durante estos años y que resultan esenciales en cualquier ámbito profesional y personal.

### **La universidad como un viaje transformador**

En resumen, la universidad es mucho más que un lugar de aprendizaje académico. Es un viaje transformador que impacta profundamente en la vida de cada estudiante.

Las experiencias vividas, las relaciones formadas y las lecciones aprendidas durante estos años se convierten en parte integral de la identidad del individuo. La vida universitaria va con el estudiante, la lleva dentro, y su influencia se extiende a cada rincón de su existencia, enriqueciendo su vida de maneras que son difíciles de medir, pero imposibles de ignorar.

### **Fases de la experiencia de ser estudiante foráneo**

Una vez instalado comienza un periodo de adaptación a un nuevo ciclo de vida y de estudios. En este periodo hay diferentes fases de la experiencia que pueden presentarse por separado o al mismo tiempo, y en orden o en una secuencia distinta.

De acuerdo a lo que reportan quienes han vivido la experiencia de ser un estudiante foráneo, se identifican con claridad, por lo menos, cuatro fases en ella:

#### **1) Añoranza y soledad**

La añoranza y la soledad son de los sentimientos más comunes en una persona que cambia de residencia. Suelen vivirse de manera constante y a veces intensa, sobre todo en las dos primeras semanas o en el primer mes de la estadía en un lugar nuevo.

La tristeza y añoranza pueden provocar que la actitud ante lo nuevo cambie. Uno de los riesgos de este cambio es que los alumnos abandonen sus estudios, no porque les desagrade lo que estudian sino por la perspectiva que adoptan al no considerar dichos sentimientos como parte del periodo de adaptación. En tales circunstancias las expectativas disminuyen y el interés inicial se ve opacado por la nostalgia.

Sentir la añoranza es natural y se presentará en varios momentos de la experiencia: extrañar a los padres, a los hermanos, a los amigos, al novio o novia, a la casa. Extrañar es parte de la vivencia de ser foráneo. No significa que la añoranza será sumamente difícil de llevar, no necesariamente. Muchos alumnos foráneos reportan que sienten la añoranza de manera esporádica o que les dura uno o dos días; por ejemplo, los fines de semana cuando no salen de su casa y recuerdan actividades que realizaban los domingos con su familia.

La añoranza y la soledad podrían generar un estado de ánimo deprimido o alguna alteración en la conducta, por eso es importante que se revise si en la actualidad se están presentando dos o más de los siguientes síntomas:

- Poco apetito o sobrealimentación
- Insomnio hipersomnia
- Poca energía o fatiga
- Baja autoestima.
- Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones
- Sentimientos de desesperanza.
- Aislamiento

Hay jóvenes que vienen de fuera y que en esta fase de añoranza y soledad se “cierran” ante la oportunidad de conocer nuevas amistades, porque consideran que no encontrarán amigos como los que tienen en su lugar de origen. Entonces evitan ir a reuniones, e inhiben respecto a platicar con los demás o bien se fijan en todo lo que no les gusta de la gente loca, y lo comparan con todo lo que tenían con las personas de su región.

#### **2) Exploración y fiesta.**

La fase de exploración y fiesta describe unas de las primeras experiencias con las que se podrá topar al llegar a una universidad que está lejos de casa. La alegría y el entusiasmo por comenzar una nueva etapa, sumados a los sentimientos de independencia y libertad, intensificarán el deseo de conocer el nuevo entorno, así como a las personas que se encuentran en él.

El transitar por esta fase es de gran ayuda para el proceso de adaptación como estudiante foráneo, dado que permite que se construyan redes de apoyo y que disminuya la añoranza y la soledad. La interacción social y la participación en eventos y actividades ayudan a los estudiantes a sentirse parte de la comunidad universitaria y a establecer conexiones significativas que pueden proporcionar apoyo emocional y práctico.

Los amigos de “fiesta” a veces se convierten en amigos cercanos y otras no. Si se tiene la apertura para conocer a personas distintas, aun cuando sus gustos no sean afines a los propios, se podrán ir creando redes sociales que ayuden a sentirse acompañado en el transitar como estudiante. Tal vez con el tiempo el círculo social inicial cambiará, no hay que preocuparse por ello ni tratar de elegir rápida y atinadamente a los mejores amigos.

La mayoría de los estudiantes que vienen de otros lugares a estudiar reporta que la intensidad de la fase de exploración y fiesta va disminuyendo conforme pasa el tiempo. La necesidad de equilibrar la vida social con las responsabilidades académicas se vuelve más evidente con el tiempo, y los estudiantes aprenden a gestionar mejor su tiempo y energía.

Es importante señalar que esta etapa acarrea algunos riesgos, sobre todo el abuso en el consumo de alcohol, tabaco o alguna droga, desvelos, etc. Por lo tanto, el principal reto para un joven que transita por esta fase es cuidarse a sí mismo y establecer sus propias reglas o límites. La capacidad de establecer límites personales y de tomar decisiones responsables es crucial para mantener un equilibrio saludable entre la vida social y académica.

### **3) Autodescubrimiento e independencia**

Esta fase está marcada por la emoción de descubrir un nuevo entorno, conocer nuevas personas y experimentar situaciones desconocidas. La sensación de libertad y la oportunidad de explorar sin restricciones pueden ser muy estimulantes, aunque también pueden generar cierta ansiedad y temor ante lo desconocido.

La señal principal de esta fase es un sentimiento de satisfacción y logro, por pequeñas o grandes cosas. Por ejemplo, saber que se pudieron resolver problemas que antes resolvían los padres, y que se tiene mayor claridad en cuanto a qué le gusta y qué no le gusta. Esta fase implica un proceso de introspección y autoevaluación, donde se comienzan a reconocer las propias capacidades y preferencias.

La independencia no solo se refiere a la capacidad de vivir y manejarse solo, sino también a la confianza en uno mismo y en la capacidad de enfrentar y superar desafíos.

Además, la fase de conocerse a sí mismo puede llevar a una mayor claridad en cuanto a los objetivos y aspiraciones personales. Al enfrentar y superar los desafíos de vivir lejos de casa, los estudiantes foráneos pueden desarrollar una visión más clara de lo que quieren lograr en su vida académica y profesional. Este proceso de autodescubrimiento puede ser un catalizador para el desarrollo de habilidades de liderazgo, resiliencia y toma de decisiones.

### **4) Estabilidad con sentido de apropiación**

A medida que pasan los meses se notará que disminuye la agitación emocional que se tenía al inicio de su llegada a la universidad, y en su lugar comenzará a sentirse familiarizado y adaptado al nuevo contexto. Es entonces cuando empezará a vivirse la fase de estabilidad con sentido de apropiación.

Esta fase se refiere principalmente a tres aspectos de la experiencia que reportan diversos estudiantes foráneos. Uno de ellos se da cuando se modula o disminuye la fase de exploración y fiesta. Es entonces cuando las primeras impresiones actitudes -que son similares a las de vaca-

cionar en un nuevo lugar- cambian por el reconocimiento de las prioridades como estudiante y la conciencia de elegir cuándo es conveniente salir y cuándo no. No es que ya no quieran socializar ni ir de fiesta, simplemente es que las actividades que se realizan se van equilibrando y acomodando en el tiempo.

El segundo aspecto de la estabilidad tiene que ver con sentirse familiarizado con las situaciones que se viven en el día a día. Es decir, ya no es "el extraño en tierra ajena" porque ya conoce cómo moverse en la ciudad, las costumbres de las personas y el sistema de trabajo de tu universidad, entre muchas cosas más. Así, cuando va disminuyendo la incertidumbre ante lo desconocido llega la estabilidad de lo conocido.

El tiempo que lleva lograr la adaptación es variable, a algunas personas les lleva más que a otras. En general, a finales del primer semestre y a principios del segundo, los estudiantes que vienen de fuera ya se sienten adaptados; es decir, acostumbrados y estables con su nuevo ritmo de vida.

El tercer punto de esta fase se refiere al sentido de apropiación que también se experimentará conforme pase el tiempo. Se sentirá que junto con la independencia que se ha desarrollado también gana el sentir que "es muy tuyo lo que tienes", lo que hace, lo que decide y lo que es. En otras palabras, que tiene su propio espacio en el que disfruta estar; con las características, reglas y hábitos que se decide tener.

Otra manera de darse cuenta es cuando va disminuyendo la frecuencia en que se viaja al lugar de origen; si ya se tiene amigos con los que quiera hacer planes, pareja o compromisos sociales, es probable que se apropie más rápido del espacio en el nuevo entorno.

Es importante recordar que la estabilidad y el cambio se van intercalando en el transcurso de la existencia. La vida de las personas es dinámica. Está en constante movimiento. A veces parece que nada cambia, que todo está igual, pero no es así: el cambio es constante. Sin embargo, cuando es tenue se sentirá estable.

### **"Choque cultural"**

El "choque" o "shock cultural" es algo común entre quienes viajan o cambian de residencia. En el caso de los estudiantes foráneos, se refiere a la sensación de estar "fuera de lugar", confundidos y con desconocimiento de lo que es apropiado o no en la ciudad donde han emigrado para estudiar.

Llegar a la universidad con una "mente abierta", con flexibilidad y con buena disposición para aprender de perspectivas y costumbres diferentes, facilitará el proceso de adaptación a esta nueva etapa de la vida y el "choque cultural" no ocasionará ni estrés ni malestar significativos.

Es frecuente que, al llegar a una región distinta, las personas experimenten un fuerte contraste entre las costumbres, la ideología, el lenguaje, la comida y las maneras de relacionarse de su lugar de origen con las existentes en la localidad a la que arriban. Este contraste puede ser abrumador al principio, pero también es una oportunidad para crecer y aprender.

Existen cuatro aspectos principales en los cuales los estudiantes foráneos han detectado una diferencia importante con sus lugares de procedencia:

**"Llegar a una ciudad más grande".** Los estudiantes que emigran usualmente eligen una universidad que está ubicada en una ciudad más poblada y extensa que el lugar de donde provienen.

**"Ritmo de vida es más acelerado",** hay más tráfico y se necesita más tiempo para transportarse de un lugar a otro. Este factor en ocasiones causa estrés a los recién llegados, pero con la adaptación este disminuye bastante. Consideran que es más difícil relacionarse, la gente es más individualista o está "cerrada en uno mismo y en su círculo de amistades".

**Diferencias en el uso del lenguaje, la comida y las costumbres con las que se topan quienes vienen de fuera.** Esto permite expandir horizontes, pues se conocerán nuevas palabras y expresiones regionales, platillos típicos, hábitos locales y tradiciones distintas a las de la región de origen.

**Convivencia social e informal con coterráneos y con otros estudiantes que vienen de fuera.** Aunque en la universidad pueden conocer a muchos compañeros originarios de la ciudad en la que se encuentran, hay factores que facilitan la convivencia "fuera del aula" con otros estudiantes foráneos. Uno de ellos es que los alumnos que vienen de fuera generalmente viven cerca de la universidad, esto genera una comunidad de estudiantes que inclusive reside en los mismos barrios, fraccionamientos o "cotos", lo cual ayuda a tener mayor proximidad y, por ende, más convivencia.

**Relaciones interpersonales que se establecen en la ciudad a la que se ha llegado y las que se han dejado en casa.** Por ejemplo, puede ser que se extrañe el tipo de convivencia que se tenía con los amigos en la ciudad

de origen en comparación con la relación que se da con las personas en el nuevo contexto; que se sienta más confianza con los amigos de allá y que se divierta más "con el ambiente" que hay en la localidad de origen, sobre todo si son amistades que ya se tienen años de conocer. Todo esto es normal. Es importante recordar que lleva tiempo el proceso de adaptación y el poder sentirse en familia cómodo en una nueva región.

## OBJETIVO

Identificar los principales factores estresores que contribuyen al estrés cultural y cómo estos influyen en su rendimiento académico, bienestar general y desarrollo personal.

## MATERIAL Y MÉTODO

**a) Período en el que se realizó el estudio:** se realizó en el periodo septiembre 2024 a Abril 2025

**b) Muestra:** El tipo de muestra es no probabilística intencional, conformada por 50 estudiantes foráneos de ambos sexos cursando el nivel superior.

**c) Tipo de investigación:** Transversal, porque el proceso de medición en un solo momento.

**d) Procedimiento:** Para la realización de esta investigación se aplicaron 2 instrumentos en conjunto, de manera online a estudiantes foráneos que estuvieran cursando el nivel superior, se les envió un link de acceso al instrumento utilizando la aplicación Forms.

En lo que respecta a consideraciones éticas el estudio se apejó estrictamente a la ley de protección de datos personales, cuidando el anonimato al recopilar, procesar y almacenar los datos de los padres de familia

### e) Instrumento(s) utilizado(s)

#### 1) Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU)

Autor: Vázquez – Juárez  
Mide: Rendimiento académico  
Número de reactivos: 20  
Opción de respuesta: Múltiple.

#### 2) Instrumento adaptado

Autor: Investigadora  
Mide: Bienestar emocional, estrés cultural  
Número de reactivos 20 reactivos  
Opción de respuesta: Múltiple.

## RESULTADOS

En la presente investigación se formuló la hipótesis que menciona *“Los estudiantes universitarios foráneos que experimentan altos niveles de estrés cultural tienen una adaptación académica menos efectiva que se manifiesta en un menor rendimiento académico, una disminución del bienestar emocional, así como deserción escolar”*, de acuerdo con los resultados obtenidos se encontró:

En cuanto a la *variable independiente marcada como menos efectividad en la adaptación académica*, los resultados muestran que un 40% de los estudiantes suelen recordar entregar a tiempo los deberes y un 44% nunca ha faltado a clases sin motivos importantes. Debido a estos resultados obtenidos no se logra confirmar esta variable propuesta en la hipótesis.

Respecto a las variables de *menor rendimiento académico y disminución del bienestar emocional*, se encontró que el 26% casi siempre y 12% siempre suelen estar concentrados durante sus asignaturas, además el 34% de los estudiantes está totalmente de acuerdo con estar satisfecho con su vida.

## TABLAS Y GRÁFICAS

### INSTRUMENTO 1

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	22	44%
Casi nunca	15	30%
Algunas veces	9	18%
Regularmente	0	0%
A menudo	2	4%
Casi siempre	2	4%
Siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 1**  
He faltado a clase sin motivos importantes.

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	20	40%
Casi nunca	14	28%
Algunas veces	9	18%
Regularmente	1	2%
A menudo	4	8%
Casi siempre	2	4%
Siempre	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2**  
Me olvido de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores

### INSTRUMENTO II Sección A

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En desacuerdo	3	6%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	10%
De acuerdo	8	16%
Muy de acuerdo	7	14%
Bastante de acuerdo	10	20%
Totalmente de acuerdo	17	34%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 1**  
Estoy satisfecho/a con mi vida

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En desacuerdo	5	10%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	12	24%
De acuerdo	13	26%
Muy de acuerdo	2	4%
Bastante de acuerdo	6	12%
Totalmente de acuerdo	12	24%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2**  
Me siento cómodo/a con la idea de quedarme en la ciudad actual a largo plazo

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En desacuerdo	0	0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	20%
De acuerdo	12	24%
Muy de acuerdo	7	14%
Bastante de acuerdo	6	12%
Totalmente de acuerdo	15	30%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3**  
Tomé la decisión correcta al mudarme a la nueva ciudad

### INSTRUMENTO II Sección B

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	2%
Casi nunca	2	4%
Algunas veces	13	26%
Muchas veces	8	16%
Casi siempre	12	24%
Siempre	14	28%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 1**  
Mi vida me trae alegría

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	2%
Casi nunca	2	4%
Algunas veces	14	28%
Muchas veces	3	6%
Casi siempre	13	26%
Siempre	17	34%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2**  
Disfruto de las actividades cotidianas que realizo

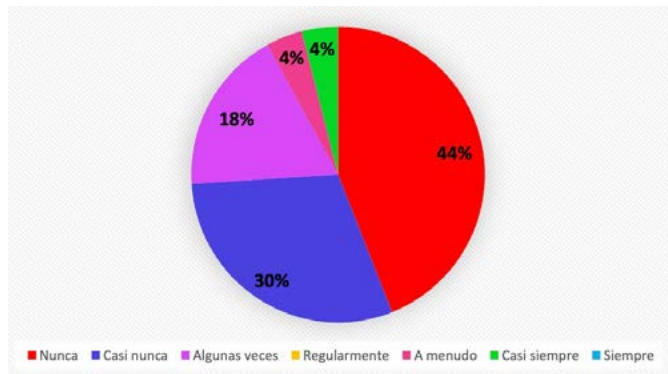
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	2%
Casi nunca	2	4%
Algunas veces	13	26%
Muchas veces	7	14%
Casi siempre	7	14%
Siempre	20	40%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3**  
Me siento cómodo/a en mi entorno cultural actual

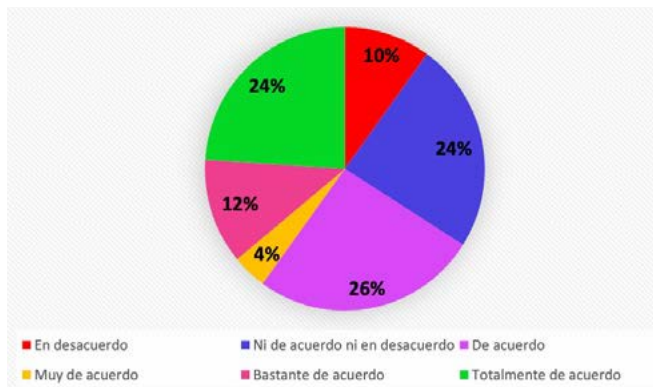
OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	6	12%
Casi nunca	7	14%
Algunas veces	16	32%
Muchas veces	5	10%
Casi siempre	7	14%
Siempre	9	18%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Tabla 4**  
Me siento “entre dos mundos” en términos de mi identidad cultural.

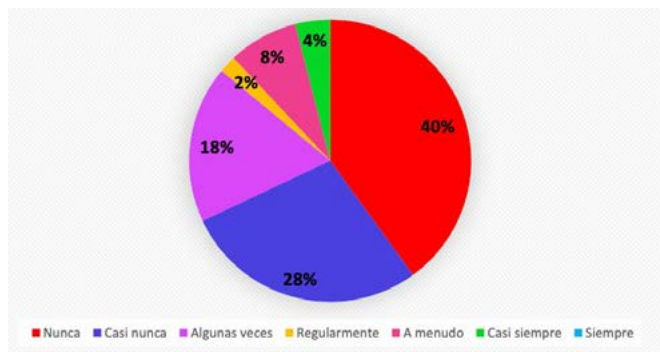
**INSTRUMENTO 1**



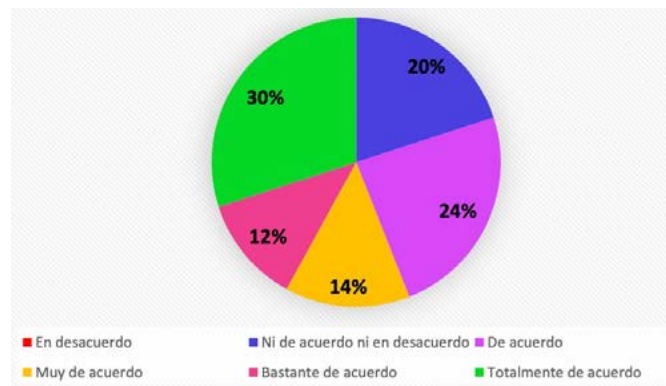
**Gráfica 1**  
He faltado a clase sin motivos importantes.



**Gráfica 2**  
Me siento cómodo/a con la idea de quedarme en la ciudad actual a largo plazo

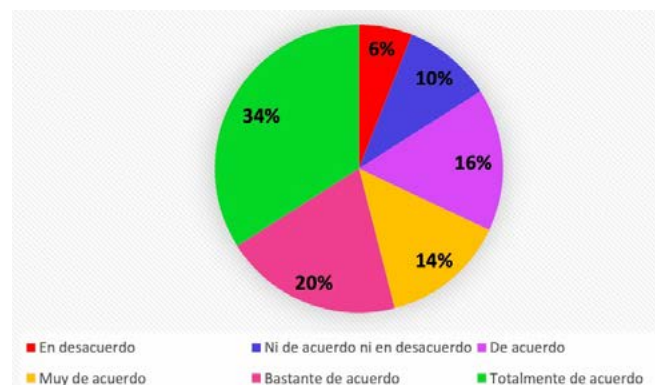


**Gráfica 2**  
Me olvidé de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores



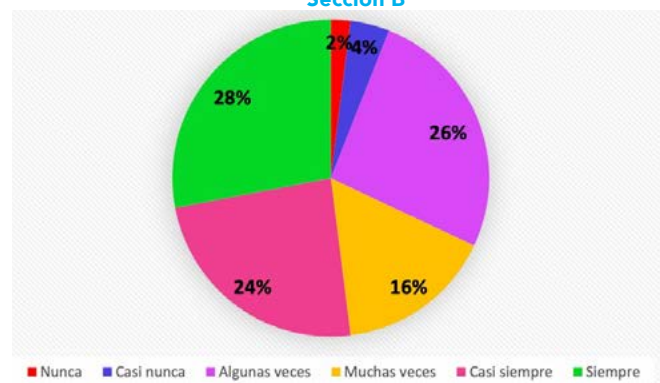
**Gráfica 3**  
Tomé la decisión correcta al mudarme a la nueva ciudad

**INSTRUMENTO II**  
Sección A

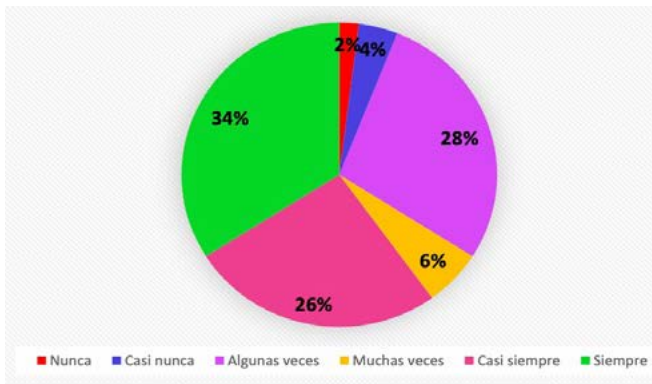


**Gráfica 1**  
Estoy satisfecho/a con mi vida

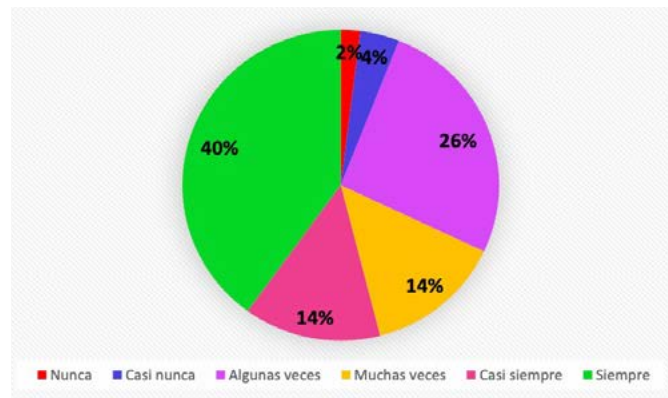
**INSTRUMENTO II**  
Sección B



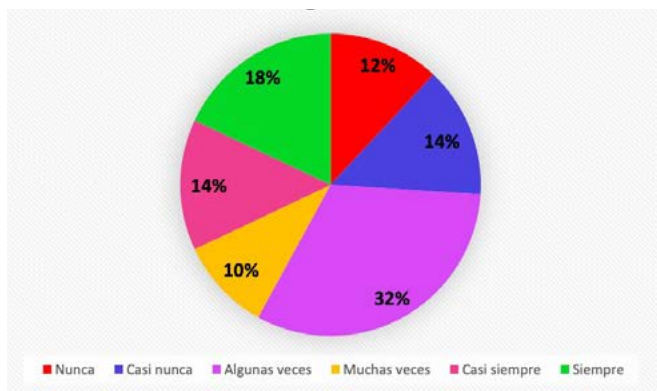
**Gráfica 1**  
Mi vida me trae alegría



**Gráfica 2**  
Disfrute de las actividades cotidianas que realizo



**Gráfica 3**  
Me siento cómodo/a en mi entorno cultural actual



**Gráfica 4**  
Me siento "entre dos mundos" en términos de mi identidad cultural.

## CONCLUSIONES

La Dra. Aguiar sugiere que un fuerte apoyo social puede ser crucial para la adaptación y el bienestar emocional de los estudiantes foráneos, lo que coincide con los resultados de la muestra ya que los resultados muestran que el 26% está de acuerdo en que tiene apoyo social en la nueva ciudad y el 24% menciona estar totalmente de acuerdo.

Por lo tanto, esto se puede dar lugar a que en su mayoría muestra tener un buen rendimiento académico y bienestar emocional y por lo tanto los niveles de estrés se vean reducidos. Confirmando así el papel importante el tener un fuerte apoyo social en esta etapa.

Todos estos factores tienen un papel importante para la adaptación y bienestar general del alumno, de tal manera que si no se trabajan puede llegar a generar problemas en el proceso de adaptación del estudiante, ansiedad, sentimientos de añoranza constantes por el lugar de origen y malestares significativos.

## REFERENCIAS

- Aguirre, D. A. (2017). Estudiar lejos de casa. Guía para mejorar la experiencia de ser alumno foráneo. Guadalajara: ITESO.
- Barra, F. E. (2022). Bienvenidos a la Universidad. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Flores, O. (5 de Septiembre de 2024). Por un mundo sin fronteras, Entre dos mundos: cómo el estrés aculturativo impacta a los migrantes . Obtenido de Animal Politico: <https://www.animalpolitico.com/analisis/organizaciones/por-un-mundo-sinfronteras/estres-aculturativo-migrantes>
- Kishigami Maruyama, Erika J. E. (12 de Mayo de 2003). Calidad de vida en función de apoyo social en estudiantes foráneos de una universidad del centro de México. Obtenido de Bibliotecas UDLAP (Universidad de las Americas Puebla): [https://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lad/kishigami\\_m\\_e/](https://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/kishigami_m_e/)
- Estudiantil: La Relación Ciudad -Universidad y Los Estudiantes Foráneos – Caso de la Ciudad Universitaria de la Universidad Autónoma De Nuevo León, México
- Restrepo, Jorge Emiro E. Y.-C.-M. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. Obtenido de Scielo:93 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282023000100007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282023000100007)
- Sandoval Caraveo, María del Carmen D. D. (Enero de 2010). La Globalización y su impacto en la educación superior. Villahermosa, Tabasco, México. Ramírez, E. M. (Diciembre de 2013). Universidad Autónoma de Nuevo León. Vida
- Velasguí, P.M (2015). El estrés en la salud. Barcelona
- Vásquez-Ventura, Ingrid Stephanie P. I.-R.-O. (2023). El concepto del estrés de aculturación desde la mirada del inmigrante hispano en los Estados Unidos. Obtenido de Scielo: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113212962023000200012](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962023000200012)



## Instrucciones para autores

La revista **PARADIGMA PUBLICACIÓN PARA Y DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA ICES** es una publicación periódica, que se publica cuatrimestralmente por el Instituto de Ciencias y Estudios Superiores de Tamaulipas A.C a través de la Facultad de Psicología del Campus Tampico 2000. Esta publicación está dirigida a instituciones de salud mental, académicos, profesionales y estudiantes de nivel licenciatura y posgrado. Bajo un modelo de acceso abierto y sin costos de publicación, todos sus artículos están disponibles al inicio de cada cuatrimestre para su lectura y descarga. Todo trabajo postulado e inédito y será sometido a un proceso de arbitraje por pares tras una validación técnica inicial.

Cabe señalar que el contenido de los artículos es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del editor ; no obstante, se autoriza la reproducción de los textos (exceptuando las imágenes) bajo la condición de citar la fuente y respetar los derechos de autor.

### En relación a los manuscritos

Todos los trabajos enviados a **PARADIGMA PUBLICACIÓN PARA Y DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA ICES**, se someten de manera inicial a un proceso de revisión técnica a cargo del editor de la revista y de acuerdo con su dictamen, se enviará a la revisión por pares de acuerdo con el tema de la investigación propuesto. El manuscrito de los artículos originales debe tener las siguientes características:

### I. Formato y Presentación de Manuscritos

El envío debe cumplir rigurosamente con los siguientes estándares técnicos:

- **Resumen (Abstract):** Todo manuscrito debe incorporar un resumen de máximo 150 palabras en español y su traducción al inglés. Esta sección consistirá en un párrafo breve y conciso que sintetice formalmente la totalidad del contenido del manuscrito.

Al final de ambos resúmenes incluir en el idioma correspondiente de cinco a ocho palabras clave.

**Referencias Bibliográficas:** Todas las fuentes citadas en el manuscrito deberán presentarse en estricto cumplimiento con el formato de la American Psychological Association (APA) en su edición más reciente. Para el caso específico de los Artículos de Investigación Original, Artículos de Revisión Bibliográfica y Estudios de Casos, es requisito obligatorio incluir un mínimo de 25 referencias bibliográficas actualizadas y organizadas alfabéticamente. Para las demás categorías de contenido, el número de referencias quedará sujeto a la extensión y naturaleza del trabajo, manteniendo siempre el estilo de citación mencionado.

- Describir un apartado para especificar las "Consideraciones éticas", aplicadas en su trabajo de investigación como por ejemplo lo relacionado con el consentimiento informado y la aprobación por el comité de investigación de la institución en donde se realizó el estudio indicar si todos los participantes tuvieron conocimiento de la finalidad de la investigación y si su participación fue voluntaria.
  - **Especificaciones.** Archivo en formato Word, fuente Arial de 12 puntos, interlineado a 1.5 líneas, justificación a la izquierda y márgenes de 2.5 cm en tamaño carta.
  - **Organización del Envío:** Se requiere la entrega de tres archivos independientes:
1. **Página de Identificación:** Título, Nombre completo, ORCID (si no lo tiene, debe registrarse de forma gratuita en <https://orcid.org/>) e institución a la que pertenece cada autor.

- 
- 2. Manuscrito Anónimo:** Documento principal del cual se ha omitido cualquier dato que permita la identificación de la autoría para garantizar el arbitraje ciego.
- 3. Anexos Visuales:** Documento con tablas y figuras numeradas consecutivamente. Para asegurar la calidad de la publicación, los autores deberán observar estrictamente:
- Formatos: Gráficas y fotos solo en JPG o PNG (mínimo 300 DPI).
  - Tablas: Exclusivamente en Word editable.
  - Prohibición: Se rechazará automáticamente cualquier material de apoyo que sea una "captura de pantalla" (screenshot) o que pierda nitidez al aplicarle zoom.

## II. Tipología de Artículos y Criterios de Extensión

La revista clasifica las contribuciones en las siguientes categorías, cada una sujeta a una extensión máxima y estructura específica:

- **Artículos de Investigación Original:** Trabajos con una extensión máxima de 8 páginas que aporten hallazgos inéditos mediante una estructura formal (Introducción, Metodología, Ética, Resultados y Discusión).
- **Artículos de Revisión Bibliográfica:** El manuscrito tendrá una extensión máxima de 6 páginas. La estructura del cuerpo de trabajo debe iniciar con una introducción integral (planteamiento, antecedentes, importancia del tema y teorías base), seguida de la definición de los objetivos (general y específicos).

Asimismo, es necesario detallar la metodología empleada, especificando el diseño del estudio (periodo, población, muestra y tipo de investigación) y la ejecución (procedimiento e instrumentos utilizados); finalmente, el documento deberá incluir el marco teórico, el análisis y reflexión de resultados, y las conclusiones que resalten las aportaciones originales de la investigación.

- **Estudios de Casos:** Reportes de hasta 6 páginas dedicados a la descripción técnica y análisis profundo de casos clínicos o situaciones particulares de relevancia para la psicología. En el Contenido debe incluir: a) Antecedentes Teóricos, b) Descripción del caso y c) Conclusiones.
- **Reflexiones sobre la práctica profesional:** El contenido es libre con un máximo de tres páginas.
- **Monografías:** Se reciben artículos con un máximo de 8 páginas, incluidos los auxiliares visuales y las referencias.
- **Ensayos:** Se aceptarán reseñas de libros, análisis de películas o documentales los cuales deberán contener Título, Ficha Técnica y Presentación de la obra, Evaluación y Conclusiones o Aportaciones. Así como el análisis de algún tema de interés relacionado con una problemática de salud mental, los cuales no deberán exceder de tres páginas.

**III.** Todos los manuscritos deberán incluir un documento en donde se establece que los autores aceptan libremente ceder los derechos del mismo a la revista, así como que el manuscrito es original y no ha sido publicado o se encuentra en proceso de revisión en otra revista. Este documento debe estar firmado por todos los autores.

**IV.** Los manuscritos que no estén en el formato adecuado serán regresados a los autores para corrección y reenvió antes de ser considerados para el proceso de arbitraje.

Los envíos del manuscrito para evaluación y su posible publicación debe ser enviados a la editora Lic. Lorena Juárez Orta al correo: [editor\\_paradigmaicest@icest.edu.mx](mailto:editor_paradigmaicest@icest.edu.mx). Una vez cumplido el proceso editorial incluida la revisión por pares, los manuscritos aceptados serán editados de acuerdo con el formato de estilo de la revista y enviados al autor correspondencia para aprobación de la versión final.



**PARADIGMA PUBLICACIÓN DE Y PARA LA FACULTAD DE PSICOLÓGIA ICEST**  
Instituto de Ciencias y Estudios Superiores de Tamaulipas, A. C.