

FACTORES DE RIESGO EN LA SALUD DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA REGIÓN XALAPA

Paulo César Soler Gómez¹

Universidad Veracruzana, México

psoler@uv.mx

<https://orcid.org/0009-0002-9520-4286>

Laura Moctezuma Rosas²

Universidad Veracruzana, México

zs18013454@estudiantes.uv.mx

<https://orcid.org/0009-0007-1599-617X>

Edith Sinaí Sánchez de la Luz³

Universidad Veracruzana, México

zs18022222@estudiantes.uv.mx

<https://orcid.org/0009-0005-6060-7300>

DOI: 10.37594/saluta.v1i11.1534

Fecha de recepción: 07/11/2024

Fecha de revisión: 18/11/2024

Fecha de aceptación: 22/12/2024

RESUMEN

El presente trabajo corresponde al resultado de una intervención realizada por parte de la Unidad de Servicios Psicológicos en Salud de la Facultad de Psicología región Xalapa de la Universidad Veracruzana con la participación de dos estudiantes que realizaban su servicio social en dicha unidad en la planeación, implementación y redacción. El objetivo fue describir los factores protectores de la salud mental de estudiantes de licenciatura de los programas: Química Clínica, Odontología, Danza contemporánea, Desarrollo del talento humano en las organizaciones y Relaciones industriales, que después de dos años de tener la experiencia escolar en línea como medida de respuesta ante la contingencia sanitaria ocasionada por el COVID-19 han presentado manifestaciones asociadas al deterioro de aspectos emocionales, sociales, cognitivos y comportamentales. La investigación se realizó desde un modelo de investigación-acción participativa con un enfoque cualitativo de tipo no experimental transversal, contando con la participación de 168 estudiantes, entre 18 y 22 años. Los resultados de esta intervención permitirán dar seguimiento a las posibles afectaciones en la salud mental de los estudiantes como producto del estrés ocasionado por la experiencia escolar durante la pandemia.

1 Licenciatura en Psicología (2004-2009). Universidad Veracruzana. Maestría en Investigación en Psicología Aplicada a la Educación (2011-2013). Universidad Veracruzana. Doctorado en Investigación Psicológica en Educación Inclusiva. por Facultad de Psicología Xalapa (2020-2024). Universidad Veracruzana

2 Licenciatura en Psicología (2018-2023). Universidad Veracruzana.

3 Licenciatura en Psicología (2018-2022). Universidad Veracruzana.

Palabras clave: Salud mental, factores protectores, salud integral.

RISK FACTORS IN THE HEALTH OF STUDENTS AT THE UNIVERSIDAD VERACRUZANA, XALAPA

ABSTRACT

The present work corresponds to the result of an intervention carried out by the Psychological Health Services Unit of the Faculty of Psychology Xalapa region of the Veracruzana University with the participation of two students who carried out their social service in said unit in the planning, implementation and writing. The objective was to describe the protective factors of the mental health of undergraduate students of the programs: Clinical Chemistry, Dentistry, Contemporary Dance, Development of human talent in organizations and Industrial Relations, who after two years of having the online school experience As a response measure to the health contingency caused by COVID-19, they have presented manifestations associated with the deterioration of emotional, social, cognitive and behavioral aspects. The research was carried out from a participatory action research model with a qualitative non-experimental transversal approach, with the participation of 168 students, between 18 and 22 years old. The results of this intervention will allow us to monitor possible effects on the mental health of students as a result of the stress caused by the school experience during the pandemic.

Keywords: Mental health, protective factors, comprehensive health.

INTRODUCCIÓN

La Facultad de Psicología–Xalapa es una institución de Educación Superior comprometida con la formación de profesionales capaces de atender adecuadamente las problemáticas sociales y disciplinares que se presenten en su quehacer profesional, por lo que cuenta con unidades para la extensión de servicios en diferentes áreas de aplicación de la psicología.

Específicamente, Unidad de Servicios Psicológicos en Salud (USPES), tiene como objetivo implementar programas de intervención psicológica en salud con actividades de promoción, prevención y atención en vinculación con otras dependencias universitarias e instituciones del sector salud (público y privado), mediante la colaboración de estudiantes de la Licenciatura en Psicología con interés en formarse en este eje disciplinar.

Las intervenciones realizadas por la USPES, dependen de la correcta identificación de los problemas en que la psicología puede incidir, con el fin de lograr un mayor impacto para la transformación de la calidad de vida y el estado de salud de la población. Para ello se consideran

dos conceptos asociados a la atención psicológica en salud: promoción de la salud y prevención del riesgo a enfermar.

De este modo, contribuye al mantenimiento de la salud considerándola desde una dimensión colectiva, lo cual permite la intervención oportuna con fines de detección y prevención de posibles afectaciones en las diferentes áreas del desarrollo de las personas, incorporando elementos contextuales, sociales, culturales, biológicos, etc.

Las acciones de promoción de la salud son entendidas como el conjunto de elementos para realizar las políticas sanitarias orientadas a una estrategia poblacional en salud (Martínez, 1994). Éstas deben tener un carácter multisectorial (no sólo referidas al sector salud) y multidisciplinario (no exclusivas de una disciplina) y serán medios para el desarrollo de hábitos, actitudes, motivaciones, interacciones sociales y habilidades cuyo resultado permitan el mantenimiento de la salud del individuo y alejarse del riesgo de padecer alguna enfermedad o afectación.

Por otro lado, la prevención es una tarea en la que es importante incorporar la noción del “riesgo psicosocial” operacionalizado por Calatayud (1997) a partir de tres dimensiones:

1. La macrosocial, referida a la sociedad en su conjunto con su complejo sistema de relaciones (cultura, religión, ideología, etc.).
2. El micromedio, que incluye a la familia, la vida laboral y entorno cercano del individuo.
3. La individual, que comprende el comportamiento y personalidad de cada persona.

A partir de estas categorías, es que se planeó la implementación de un taller breve para la identificación de los factores de riesgo y factores protectores de la salud, entendiendo el fenómeno como un sistema complejo con elementos inseparables e interrelacionados.

Respecto a esta investigación, se considera que la pandemia causada por el COVID-19 conllevó la aplicación de estrategias que permitieran continuar a distancia distintas actividades que son parte de la vida diaria, entre ellas, el trabajo y la educación. La educación tradicional ha tenido un sistema guiado por una calendarización y planeación de contenidos considerando la enseñanza presencial, donde el profesor conoce sus materiales y estrategias de enseñanza, las cuales modifica considerando la respuesta de sus alumnos, interactuando naturalmente con ellos (Mendoza, 2020).

Sin embargo, la situación pandémica ha hecho que los materiales y recursos didácticos empleados estén concentrados ahora en un solo dispositivo, el cual a su vez permite un acceso enorme a grandes cantidades de información, haciendo necesario que tanto docentes como

estudiantes desarrollen y adquieran habilidades para seleccionarla y procesarla, redefiniendo la participación de los actores y las relaciones que establecen para generar esta nueva dinámica. Lo que ha vuelto a esga situación un factor de agotamiento psicológico debido al mayor esfuerzo que implica expresarse y comprender al otro (Mendiola, 2020).

Esto ha dado paso a dificultades académicas innéditas, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) se estima que en México durante el 2022 el 62% de las personas de entre 3 y 29 años estuvieron inscritas en el ciclo escolar y el 2.2% de este grupo (740 000) no pudieron concluirlo. Específicamente el 37.8% correspondió al nivel de Educación Media Superior y quienes no concluyeron el ciclo reportaron motivos relacionados a alguna situación asociada a la COVID-19 (López y Contreras, 2022).

Considerando este contexto social como crítico, el impacto de este tipo de situaciones genera diferentes reacciones emocionales que pueden ser más o menos específicas, tales como: miedo, ansiedad y preocupación, las cuales suelen producirse de forma mixta en situaciones de estrés psicológico elevado y ante amenazas de naturaleza. En situaciones desconocidas, la preocupación y el estrés pueden derivar en manifestaciones de ansiedad y depresión. El riesgo de experimentar estos estados aumenta, ante una situación económica complicada, la incertidumbre generada por la pandemia y el peligro potencial de infección y desarrollo de la enfermedad. (Sánchez, 2021).

Todo lo anterior se suma a las características propias de los jóvenes, debido a que se encuentran en una etapa de la vida donde ocurren una serie de cambios tanto fisiológicos, físicos, intelectuales, emocionales y sociales que en combinación con factores contextuales como la violencia, pobreza o consumo de sustancias, los ponen en una situación de vulnerabilidad en cuanto a su salud mental se refiere.

La Organización Mundial de la Salud (2021) explica que algunos de los factores protectores que permiten a los adolescentes hacer frente, de forma efectiva y saludable, a las situaciones que les aquejan son: adoptar pautas de sueño suficientes y constantes, realizar ejercicio con regularidad, desarrollar sus habilidades, mantener activas sus relaciones interpersonales, aprender a gestionar sus emociones. Además de que cobra importancia el tipo de ambiente familia, escolar y comunitario que les rodea.

Por otro lado, menciona que los factores que pueden afectar la salud mental de los estudiantes jóvenes son variables, por ejemplo el deseo de autonomía, la presión social, la aceptación entre pares, el reconocimiento social, la exploración de la identidad sexual, la calidad de vida doméstica

en cuanto al trato que reciben se refiere, situación socioeconómica que viven o si experimentan situaciones de violencia de forma directa o indirecta. Otros elementos a considerar son la exclusión social, la discriminación, la estigmatización, las dificultades educativas, los comportamientos de riesgo, la mala salud física y las violaciones a los derechos humanos.

Este panorama hace necesaria la exploración del estado de salud mental de los estudiantes universitarios, que se enfrentan al retorno presencial a la escuela después de dos años de una escolaridad en línea, para identificar las áreas de su vida que se han visto afectadas por este contexto inédito, el cual se desarrolló a la par de eventos personales, familiares, sociales, económicos, de salud, etc., que afectaron su desempeño y bienestar en general.

La presente intervención consistió en una primera aproximación a este fenómeno en una población en particular, en la cual a partir de un trabajo reflexivo se buscó conocer las experiencias personales de los participantes y cuyos resultados permitirán la planeación del seguimiento y atención de las problemáticas identificadas.

OBJETIVO

Identificar los factores de riesgo de la salud en estudiantes de la Universidad Veracruzana, que se presentan durante su trayectoria académica y que inciden en su salud integral.

MÉTODO

El estudio se realizó empleando un diseño no experimental de tipo transversal, con un alcance exploratorio. Se trabajó desde un enfoque cualitativo de investigación-acción participativa, que favorece la transformación y mejora de una realidad, involucrando a los participantes en la detección de sus necesidades partiendo de la reflexión y análisis de la forma en que experimentan los fenómenos que los rodean, trabajando con sus opiniones, interpretaciones y significados.

Participantes

Se trabajó con una población de 168 estudiantes, entre 18 y 22 años, cuyo criterio de inclusión implicaba estar inscritos en algún programa educativo de la región Xalapa de la Universidad Veracruzana, distribuidos en ocho grupos de la siguiente forma: 48 de Licenciatura en Bioanálisis (2 grupos), 47 de Licenciatura en Odontología (3 grupos), 21 de Técnico Superior en Danza Contemporánea (1 grupo), 23 de Licenciatura en Desarrollo del Talento Humano en las Organizaciones (1 grupo) y 29 de Licenciatura en Relaciones Industriales (1 grupo). Se realizó un muestreo no probabilístico e intencional.

SITUACIÓN

Se emplearon las aulas regulares donde se imparten las clases de cada uno de los programas educativos. Estas contaban con infraestructura tecnológica suficiente y ventilación adecuada para la implementación del taller.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica de recolección de datos empleada fue el grupo focal, caracterizada por posibilitar la discusión de algún tema que es compartido por un grupo de sujetos. Esta técnica favorece la expresión de experiencias, ideas, creencias y conocimientos que los participantes tienen respecto a la temática a estudiar.

PROCEDIMIENTO

Fase I. Planeación

La investigación comenzó con una invitación a docentes para que asistieran a una entrevista grupal donde se les informaría sobre el objetivo y características del taller, con el fin de que manifestaran su interés para que los grupos a su cargo participaran en el taller.

Se obtuvo información sobre las preocupaciones o temáticas relacionadas a la salud integral de los estudiantes, que en cada programa educativo han sido identificadas.

Fase II. Diseño

En el taller se exploraron los conceptos básicos: estilo de vida, eventos vitales, factores de riesgo y factores protectores. Con una duración de tres horas.

Se realizó la carta descriptiva que incluía los siguientes elementos: datos generales, objetivos, actividades, técnicas, materiales y duración. A partir de ésta, se elaboró un apoyo didáctico para la impartición del taller.

Fase III. Implementación

Las sesiones se impartieron entre el 19 de septiembre y el 28 de noviembre de 2022. Durante cada sesión se empleó un registro de asistencia mediante un formato elaborado específicamente para la intervención, eso permitió contabilizar de forma precisa el número de participantes en cada grupo.

En cada sesión se contó con la participación de un facilitador y dos observadores participantes, quienes registraban las participaciones de los estudiantes que conformaron los grupos focales. Esto

permitió obtener una mayor validez y confiabilidad en los registros de los observadores.

Fase IV. Análisis de datos

El análisis de las participaciones de los sujetos de cada grupo focal correspondió a un análisis de contenido a partir de la determinación de categorías definidas. El registro inter-observadores y el autoreporte realizado por los participantes sobre su estilo de vida, permitió determinar los factores de riesgo de los estudiantes.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente intervención, se realizó en el contexto del retorno a la presencialidad en los espacios educativos de la educación superior. Esto conllevó que se consideraran diferentes elementos que salvaguardaran la integridad de los participantes.

En primer lugar, se delinearon los lineamientos de seguridad para garantizar que la participación se diera de forma organizada e informada, se colaboró con las autoridades de la institución en el diseño de un protocolo que normara la realización de las actividades.

Por otro lado, al inicio de cada una de las sesiones de trabajo se especificó que los comentarios, participaciones e ideas que se expresaran al interior del grupo debían ser manejados con confidencialidad y respeto por cada uno de los asistentes. Explicando la importancia de tener empatía en la escucha de los demás.

RESULTADOS

En la realización del taller los participantes realizaron expresiones al interior de los grupos focales y posteriormente, redactaron un autoinforme sobre su estilo de vida relacionado con su actividad escolar.

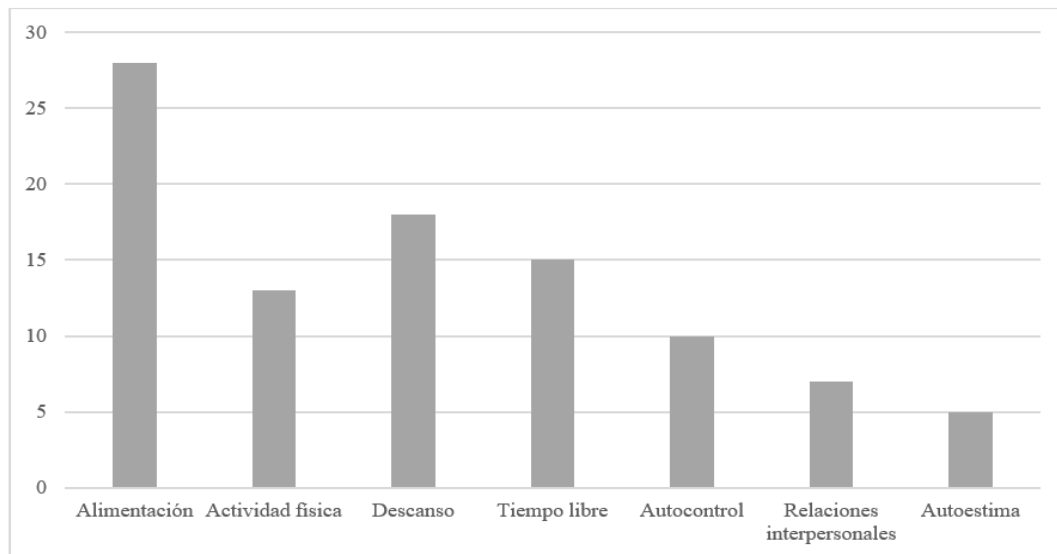
Estas participaciones y autoregistros permitieron la identificación y definición de las siguientes categorías:

- Alimentación: Acciones relacionadas con la ingesta de alimentos.
- Actividad física: Actividades de movimiento y activación corporal, que realizan de forma periódica y constante.
- Descanso: Número de horas y horario del día destinadas a dormir.
- Tiempo libre: Organización de las actividades lúdicas y recreativas a lo largo del día.
- Autocontrol: Manejo y expresión de emociones y pensamientos de forma efectiva.

- Relaciones interpersonales: Establecimiento y mantenimiento de vínculos afectivos constantes y duraderos.
- Autoestima: Percepción sobre sí mismos (física, emocional, intelectual y corporal).

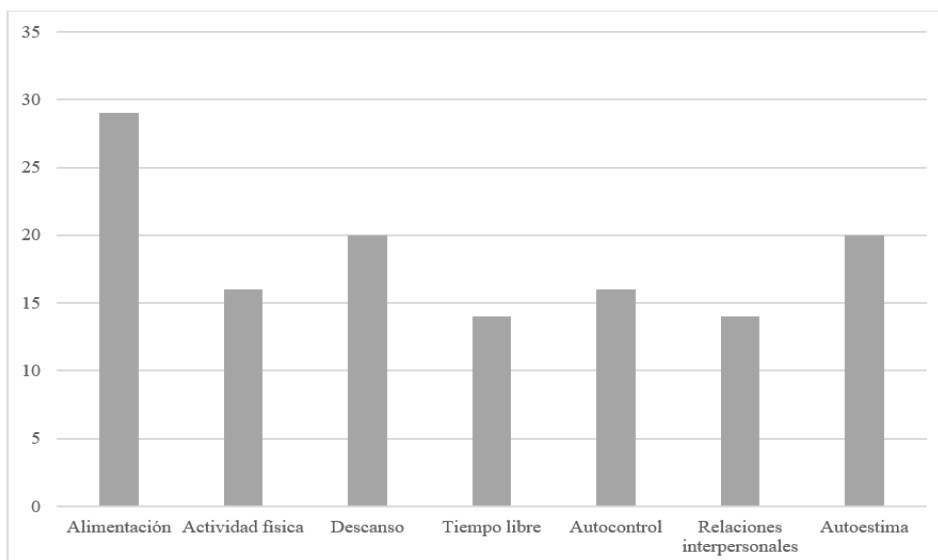
En el programa de Licenciatura en Odontología se encontró que las categorías que representaron un mayor factor de riesgo fueron: alimentación y descanso (Figura 1). En primer lugar, consideran que no les es posible mantener un equilibrado régimen alimenticio pues la comida a la que tienen acceso en las inmediaciones de la facultad no es variada, además de que el factor económico les impide adquirir productos de mejor calidad y mencionaron no tener el tiempo suficiente para la preparación adecuada de sus alimentos. Respecto al descanso, expresaron que las cargas de trabajo escolar son altas y esto les impide dormir suficientes horas, además de que se desvelan y no pueden realizar una rutina de descanso adecuado.

Figura 1.
Factores de riesgo: Estudiantes Odontología



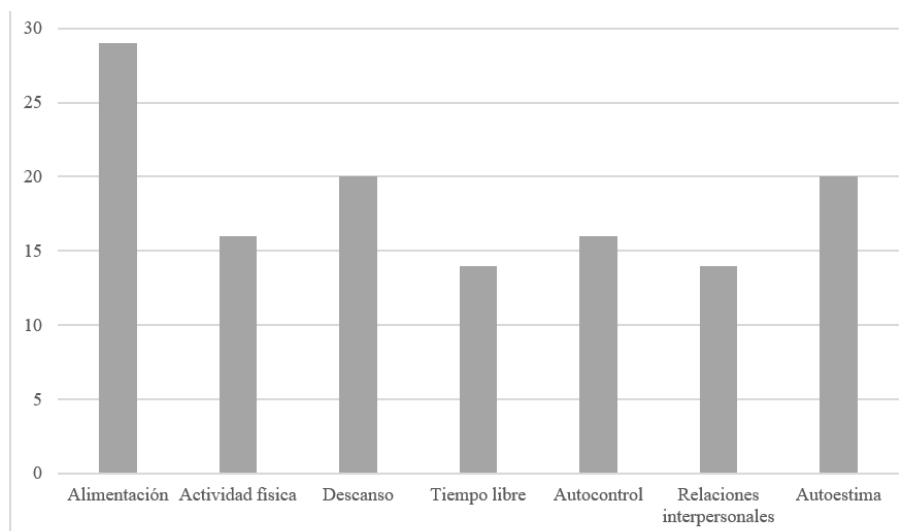
En el programa de Técnico Superior en Danza Contemporánea, las categorías que representaron un mayor factor de riesgo fueron: alimentación y autoestima (Figura 2). En la primera mencionaron que no les es posible realizar todas las comidas (desayuno, comida y cena) del día por dedicar tiempo a sus ensayos y preparación física, sobre el autoestima expresaron que les falta confianza en sí mismos y en sus habilidades artísticas pues es recurrente que docentes y compañeros de clase señalen con más énfasis la descalificación de sus ejecuciones y no así sus cualidades.

Figura 2.
Factores de riesgo: Estudiantes Danza Contemporánea



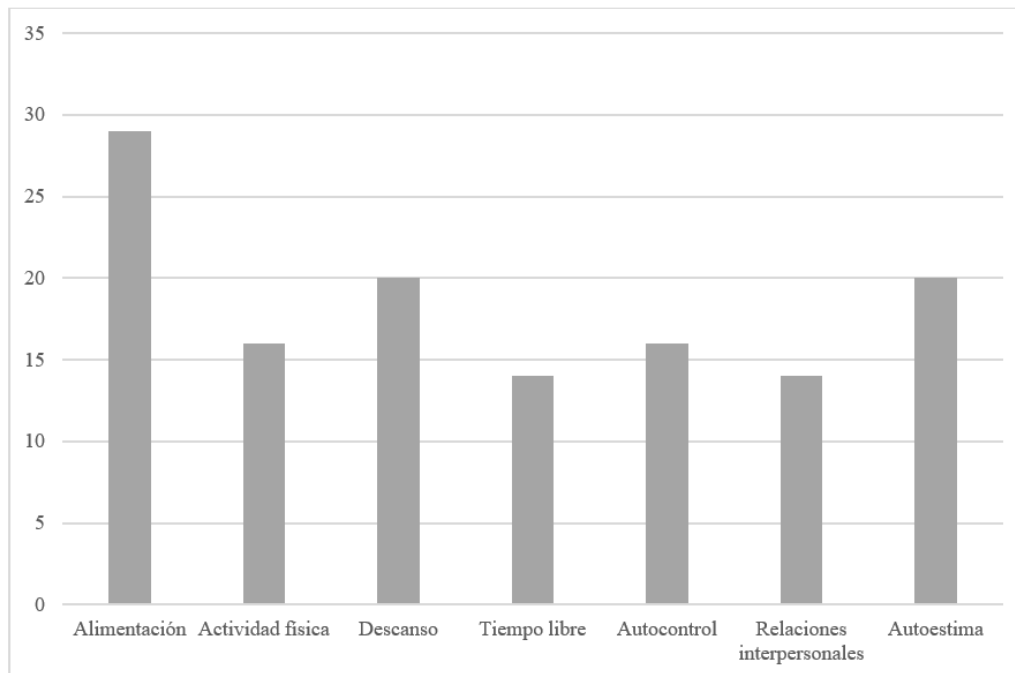
En el programa de Licenciatura en Relaciones Industriales las categorías que representaron un mayor factor de riesgo fueron: alimentación, ejercicio y autocontrol (Figura 3). De la alimentación mencionaron que no consumen de forma regular alimentos saludables pues en las inmediaciones de la facultad solo tienen acceso a gran variedad de alimentos y no tienen el hábito de llevar su propia comida. Sobre el ejercicio dijeron que no tienen una práctica física constante o regular, finalmente sobre el autocontrol compartieron que tienden a preocuparse y sobrepensar las cosas, lo cual les genera mayor estrés y ansiedad.

Figura 3.
Factores de riesgo: Estudiantes Relaciones Industriales



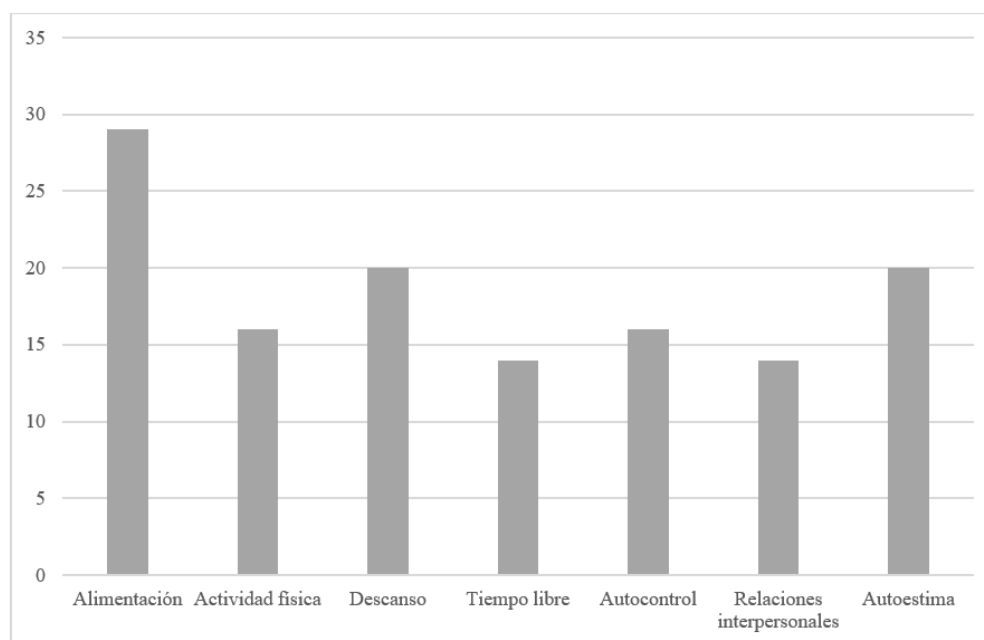
En el programa de Licenciatura en Desarrollo del talento humano en las organizaciones se encontró que las categorías que representaron un mayor factor de riesgo fueron: alimentación y ejercicio (Figura 4). Respecto a la primera, explicaron que no tienen acceso a alimentos de calidad y sobre el ejercicio, expresan que no realizan actividad física de forma constante.

Figura 4.
Factores de riesgo: Estudiantes Desarrollo del Talento Humano



En el programa de Licenciatura en Química Clínica se encontró que las categorías que representaron un mayor factor de riesgo fueron: alimentación, descanso y autoestima (Figura 5). Sobre la alimentación, mencionaron que no cuentan con alimentos saludables en las inmediaciones de su facultad y en ocasiones no realizan todas sus comidas (desayuno, comida y cena) del día, en cuanto al descanso explicaron que la carga de trabajo escolar es alta y esto no les permite mantener un horario o rutina de descanso adecuada, finalmente sobre el autoestima expresaron que principalmente sus relaciones interpersonales no son sanas y han impactado en la forma que se perciben.

Figura 5.
Factores de riesgo: Estudiantes Química Clínica



CONCLUSIONES

Se considera que los factores de riesgo son aquellas condiciones que disminuyen o amenazan la calidad de vida de las personas, donde se puede identificar la participación de diferentes actores.

A nivel macrosocial se consideran las condiciones contextuales y culturales que rodean a los grupos y a los individuos, en el caso de los programas de la Universidad Veracruzana campus Xalapa se identifica que el factor económico es un aspecto que limita el acceso a un mejor estilo de vida, tal cual lo reportan los participantes. Por otro lado, la violencia social que rodea el campus impide la libre realización de actividades, como el ejercicio o la recreación, en horarios y espacios que son considerados de riesgo para el estudiantado, principalmente para las estudiantes.

En el nivel micromedio, donde se encuentra la familia y los grupos sociales más cercanos a los individuos, se puede apreciar que los estudiantes carecen de una organización social sólida que les permita enfrentar o resolver las problemáticas que se les presentan. Esto implica que exista una práctica del individualismo donde cada estudiante atiende únicamente sus propias necesidades. Por otro lado, en el caso de los estudiantes foráneos, principalmente, se observa la necesidad de que existan redes de apoyo que salvaguarden su vulnerabilidad social al encontrarse lejos de su familia y entorno social de origen.

Por último, a nivel individual, el cual comprende al sujeto en tanto regula y dirige su propio compartamiento, se observó que la influencia que tienen las tendencias promovidas a través de las redes sociales digitales es muy alta e incide directamente en la forma en que enfrentan su realidad, por otro lado, se puede constatar que el retorno a los espacios educativos posterior a la pandemia ha implicado un reto para estos estudiantes, que después de dos años de aislamiento y distanciamiento social, se ven exigidos por las demandas del entorno universitario que les pueden resultar abrumadoras y difíciles enfrentar.

En cuanto a los resultados de esta investigación, se destaca que existen problemáticas que de forma más o menos generalizada, impactan en la población estudiantil de los diferentes programas educativos de la Universidad Veracruzana, como son el acceso a una alimentación saludable y la práctica de una actividad física de forma regular. Asimismo, se identificó que cada programa presenta singularidades en su población, lo cual se puede asociar a las características individuales que integran el perfil con que ingresan los estudiantes a cada programa educativo, así como a las características curriculares del mismo, que implican diferentes exigencias ante los requerimientos necesarios para el desarrollo de las competencias específicas de cada profesión.

Finalmente, estas conclusiones invitan a que la institución a través de sus facultades, analice y genere propuestas que permitan la atención de estos elementos que de forma directa e indirecta, impactan en el desarrollo personal y en el desempeño escolar de las y los universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida Filho, N. y Coelho, M. (2002). Conceitos de saúde em discursos contemporâneos de referencia científica. *Rev. História. Ciências, Saúde-Manguinhos*. 9(2). Pp. 315-333.
- Colmenares, A. (2012). Investigación-acción participativa: Una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*. 3(1). Pp. 102-115.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. P. (2008). Metodología de la investigación. México: McGrawHill.
- Kerlinger, F. N. (2001) Investigación del Comportamiento. 2a Ed. México: McGraw Hill.
- López, M., & Contreras, A. (2022). El impacto de la pandemia por covid-19 en estudiantes mexicanos de educación media superior. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 12(24). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i24.1141>
- Martínez, S. (1994). La promoción de salud en la estrategia sanitaria cubana. Serie de estudios interdisciplinarios en salud. La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas

de La Habana.

- Mendiola, J. (2020). ¿Por qué nos agotan psicológicamente las videoconferencias? El País. <https://elpais.com/tecnologia/2020-05-02/por-que-nos-agotan-psicologicamente-las-videoconferencias.html>
- Mendoza, L. (2020) Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. 50 (-).pp. 343-352. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119>
- Organización Mundial de la Salud (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>