



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Factores de riesgo en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. Un trabajo derivado del proyecto PAPIME PE301623"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

David Alvarez Salgado

Director: Dr. **Angel Corchado Vargas** Aprobado: 31/07/2023
Dictaminadores: Lic. **Leonardo David Hernandez Hernandez**
Dra. **Angélica Enedina Montiel Rosales**



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

Los Reyes Iztacala, Edo de México, Julio 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Se agradece a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA) por las facilidades otorgadas para la realización de esta tesis

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por apoyarme con sus consejos de vida al momento de tomar decisiones. A mi padre por apoyarme económicamente cuando lo necesité, y a mi madre por motivarme, escucharme y darme ese espacio para poder expresarme con libertad. Gracias por su cariño y amor incondicional. Sé que eso es lo más invaluable que tengo.

A mis hermanos, Miguel y Toño, por estar siempre ahí, aunque no siempre haya sido físicamente, sé que están conmigo y van a estar toda mi vida. Gracias por ser mis mejores amigos y todos esos momentos de diversión que hemos compartido. Con ustedes aprendí y entendí lo que significa compartir, no sólo mis objetos, sino compartir lo que soy.

A mis amigos, a todos los que han estado conmigo y los que estuvieron para ayudarme a construirme en la persona que soy ahora. En especial gracias a Rodrigo por ser mi amigo significativo más longevo, por todas esas noches de juego, consejo, desahogo y comprensión. A mis amigos de la universidad, por todos esos momentos que viví con ustedes, incluyendo los buenos y malos, porque sé que todo eso me llevó a donde estoy ahora, de todos me llevo tantas anécdotas que a veces me resulta increíble pensar en lo que he vivido, y gracias hacer de la universidad una de las épocas más bonitas de mi vida.

A Scarlet, porque desde que te conocí me demostraste lo que es estar para la otra persona. Gracias por ser mi equipo y estar conmigo compartiendo lo que somos. Hay tantos momentos que he vivido contigo que solo de recordarlos me llena de alegría, espero poder devolvarte aunque sea una parte de todo el amor que me has dado.

A mi asesor Angel, por mostrar su disposición en apoyarme dentro de todas sus posibilidades. Este proyecto no hubiera sido posible sin ti y en verdad valoro la confianza y las oportunidades que me has brindado, mismas que me han otorgado invaluable aprendizajes.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN. 2	
1. PSICOLOGÍA EXISTENCIAL HUMANISTA: PRINCIPIOS Y CONCEPTOS CLAVE.....	5
1.1 Libertad y responsabilidad.....	6
1.2 Búsqueda de sentido	8
1.3 Autenticidad	13
1.4 Relaciones interpersonales	14
2. BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU IMPORTANCIA EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS	17
2.1 Calidad de vida.....	17
2.2 Conceptualización de bienestar psicológico.....	19
2.3 Bienestar psicológico y la conducta sustentable.....	22
3. RELACIÓN ENTRE FACTORES DE RIESGO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DESDE LA PERSPECTIVA EXISTENCIAL HUMANISTA	25
3.1 El papel de la familia en los estudiantes.....	27
3.2 Pertenencia a grupos antisociales	29
3.3 La promiscuidad	30
3.4 Abandono escolar	31
3.5 Bajo nivel escolar, cultural y económico.....	34
MÉTODO	36
ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN	43
1. SESGOS DE INFORMACIÓN POR MEDIOS DE COMUNICACIÓN	44
• Distorsión en el entendimiento sobre trastornos mentales	47
• Apropiación de intereses	49
2. ESTEREOTIPOS SOCIALES	50
• Cumplimiento de metas estandarizadas.....	51
• Priorización de obligaciones sobre la salud personal	53
3. CONFLICTOS EN RELACIONES INTERPERSONALES	54
• Duelo	56

• Entorno antisocial	58
• Desmotivación académica	60
CONCLUSIONES.....	62
REFERENCIAS	66
ANEXOS	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.- El Ikigay.....	11
Figura 2.- Dicotomía propuesta por Buber.....	16
Figura 3.- Calidad de vida del universitario	18
Figura 4.- Conceptualización multifactorial sobre el bienestar psicológico.....	19
Figura 5.- Dimensiones psicológicas de la conducta sustentable de Herrera, <i>et al</i> (2016).	23
Figura 6.- Representación espacial del grupo de encuentro	39
Figura 7.- Esquematización procedimental del análisis categorial de los datos.....	44

RESUMEN

La investigación, respaldada por el Proyecto PAPIME PE301623, se centra en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la FES Iztacala, explorando la relación entre factores de riesgo y este aspecto crucial de la vida humana. Guiados por la corriente existencial humanista, se busca comprender la complejidad de la experiencia estudiantil. A través de un enfoque cualitativo, específicamente utilizando el Grupo de encuentro como espacio dialógico, se capturan las experiencias de los estudiantes. El análisis categorial de los datos revela tres categorías clave: "Sesgos de información por medios de comunicación", destacando la influencia contemporánea de los medios; "Estereotipos sociales", revelando la presión de expectativas sociales en el autoconcepto; y "Conflictos en relaciones interpersonales", explorando la trama emocional de las conexiones humanas en la vida universitaria. Este enfoque no solo identifica riesgos específicos, sino que también respalda la creación de intervenciones prácticas por el proyecto PAPIME. Integrando teoría, intervención y diálogo, la investigación se posiciona como un esfuerzo significativo para contribuir al diseño de entornos universitarios que nutran el crecimiento integral de los estudiantes.

Palabras clave: Bienestar psicológico, factores de riesgo, jóvenes universitarios, existencial humanista, grupo de encuentro

INTRODUCCIÓN

La transición a la vida universitaria marca una etapa crucial en el desarrollo de los jóvenes, donde se enfrentan a una amalgama de desafíos y oportunidades. En este escenario de cambio y crecimiento, la preocupación por el bienestar psicológico de los estudiantes cobra una relevancia ineludible. La presente tesis se sumerge en la exploración de los factores de riesgo que inciden en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios, arrojando luz sobre aspectos cruciales que trascienden las aulas académicas.

En el vasto panorama de la psicología, la corriente existencial humanista emerge como una guía esencial para comprender la complejidad y singularidad de la experiencia humana. Este marco teórico, delineado en el capítulo *Psicología Existencial Humanista: Principios y Conceptos Clave*, proporciona la base filosófica y metodológica que impulsa la presente investigación. La comprensión de la existencia como un proceso dinámico, donde la libertad, responsabilidad y la búsqueda de significado juegan roles preeminentes, infunde una perspectiva única en el análisis de los jóvenes universitarios y su bienestar psicológico.

Con respecto al capítulo *Bienestar Psicológico y su Importancia en los Jóvenes Universitarios* ahonda en la relevancia de abordar el bienestar en el contexto académico. La transición a la vida universitaria no solo implica un cambio en el entorno educativo, sino también un viaje hacia la autonomía y el autodescubrimiento del que puedo dar cuenta por propia experiencia. Desde la perspectiva existencial humanista, el bienestar se convierte en un indicador fundamental de la autenticidad y plenitud en la experiencia estudiantil.

La conexión intrínseca entre los factores de riesgo y el bienestar psicológico se explora a fondo en el capítulo *Relación entre Factores de Riesgo y Bienestar Psicológico desde la Perspectiva Existencial Humanista*. Esta sección fundamenta la investigación, resaltando la importancia de identificar y comprender los elementos que pueden obstaculizar el desarrollo pleno de los estudiantes. A través de un enfoque existencial humanista, se busca trascender la mera identificación de riesgos para diseñar intervenciones que respeten la singularidad y libertad de los individuos.

La metodología que condujo esta investigación se trazó con un enfoque cualitativo que buscaba capturar la riqueza y profundidad de las experiencias de los jóvenes universitarios. A partir del *Grupo de encuentro* que se buscó un espacio dialógico donde las voces individuales se entrelazan para construir significados compartidos. Esta elección metodológica, no solo destaca la relevancia de escuchar las narrativas personales, sino también la importancia de crear un ambiente propicio para la expresión abierta y sin juicios. De manera que se propició un diálogo auténtico, permitiendo que los participantes compartieran sus experiencias, reflexiones y emociones en un entorno de confianza. La naturaleza dinámica de estas interacciones aportó una riqueza única a la información recopilada, trascendiendo algunas limitaciones de los métodos puramente cuantitativos.

La construcción de la información recabada mediante el *análisis categorial de los datos* fue guiada por la búsqueda de patrones y significados emergentes en las voces de los participantes. La categorización de los datos no solo proporciona una estructura para organizar la complejidad de las experiencias compartidas, sino que también abre las puertas a la identificación de factores de riesgo que podrían haber pasado desapercibidos en enfoques más tradicionales.

Mientras que gracias al proyecto respaldado por el Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME PE301623), se erige como una iniciativa que no solo busca comprender, sino también intervenir en la realidad emocional y académica de los estudiantes de manera que encarna la esencia de la investigación participativa. Al colocar a los estudiantes en el centro del proceso, se reconoce y valora su perspectiva, elevando así la autenticidad y pertinencia de los hallazgos.

A través de la recopilación de datos cualitativos en el grupo de encuentro, permite una comprensión profunda y contextualizada de las vivencias, los desafíos y las fortalezas de los jóvenes universitarios en relación con su bienestar psicológico. Esto da pauta a identificar patrones, temáticas recurrentes y conexiones significativas entre los factores de riesgo y el bienestar psicológico, enriqueciendo así la comprensión del fenómeno.

Como se mencionó anteriormente, se llevó a cabo un análisis categorial de los datos, a partir del cual surgieron tres categorías con sus correspondientes subcategorías que

permiten profundizar más la situación. La primera de estas nombrada *Sesgos de información por medios de comunicación* sirve como punto de partida, explorando cómo la exposición constante a ciertos temas y narrativas mediáticas puede moldear las percepciones y afectar directamente el bienestar de los estudiantes. A través de este análisis, se desvela un fenómeno contemporáneo, conectado intrínsecamente con la tecnología moderna y la forma en que los jóvenes consumen información.

La categoría *Estereotipos sociales* profundiza en las presiones directas o indirectas ejercidas por la familia, amigos u otras personas cercanas, revelando cómo estas expectativas influyen en el autoconcepto y, por ende, en el bienestar emocional. Esta categoría destaca la importancia de abordar y desafiar los estereotipos que afectan directamente la experiencia universitaria.

Finalmente, la categoría *Conflictos en relaciones interpersonales* arroja luz sobre la red de conexiones humanas que constituyen la trama emocional de la vida universitaria. Desde el duelo tras una ruptura sentimental hasta la desmotivación derivada de interacciones académicas, se subraya la importancia de comprender la influencia de las relaciones interpersonales en el desarrollo psicológico de los estudiantes.

En la travesía hacia una comprensión más profunda y enriquecedora del bienestar psicológico de los jóvenes universitarios, esta investigación identifica factores de riesgo particulares de la población, de manera que da cuenta de la importancia de las intervenciones prácticas promovidas por el proyecto PAPIME y fundamentadas en la riqueza de datos obtenidos del Grupo de encuentro. A través de esta amalgama de teoría, intervención y diálogo, se busca contribuir al diseño de entornos universitarios que nutran el crecimiento integral de los estudiantes

1. PSICOLOGÍA EXISTENCIAL HUMANISTA: PRINCIPIOS Y CONCEPTOS CLAVE

La psicología existencial humanista es un movimiento programático, surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada en los problemas humanos, que sea: *una ciencia del hombre y para el hombre* (Smith, 1969 en Osorio, 2013). Fourcade (1982 citado por Osorio, 2013), la define como un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento.

De acuerdo con Gondra (1986, p. 51 en Osorio, 2013) los humanistas no tuvieron un método psicológico común. Unos, influidos por la metodología y el análisis existencial, recurrieron al método fenomenológico. Otros, utilizaron los métodos de sus psicologías de origen. Otros, como Rogers, intentaron conciliar en vano el método objetivo con el estudio de la subjetividad humana.

Debido a que el hombre es visto por Rogers como una realidad existencial que tiene meta en sí misma: devenir una persona. No se trata de negar su condición ontológica de tal. Lo que se postula es que el hombre tiene como meta devenir plenamente lo que es: persona. El fin de la persona es ser simplemente ella misma. Rogers reitera al respecto una cita del filósofo danés Soren Kierkegaard: "Ser verdaderamente él mismo". Rogers nos hablará, como veremos en seguida, del "funcionamiento óptimo de la persona", como una meta ideal (Artiles, Martín, Kappel, Poliak, Rebagliati, y Sánchez, 1995).

Carl Rogers, a través de su enfoque humanista, introduce una visión profundamente existencial del ser humano. Desde su perspectiva, el individuo no es solo un ser con una mera existencia ontológica, sino más bien, una entidad con una búsqueda fundamental: llegar a ser una persona plenamente realizada (Artiles, *et al*, 1995). En otras palabras, Rogers reconoce la condición existencial única del ser humano, mientras dirige su atención hacia la aspiración de convertirse en una entidad completa y auténtica.

Esta idea fundamental implica una revalorización del propósito humano, desafiando la noción tradicional de existir simplemente como parte de la realidad. De manera que sostiene que cada individuo tiene una meta intrínseca de autorrealización, un anhelo de llegar a ser lo que realmente es en su esencia. Esta aspiración es el epicentro del concepto de persona. En lugar de definir la persona únicamente en términos de su entidad biológica, se la conceptualiza como un ser en constante evolución hacia su autenticidad interior.

Esta visión recuerda la cita de Søren Kierkegaard, el filósofo danés, quien subraya la importancia de *ser verdaderamente él mismo*. Rogers retoma y enfatiza este concepto, estableciendo que la autenticidad y la autorrealización no son meras abstracciones filosóficas, sino metas tangibles y alcanzables. Este enfoque nos lleva a explorar lo que Rogers llama "el funcionamiento óptimo de la persona". Aquí, se presenta la noción de que alcanzar el máximo potencial interno es la aspiración definitiva de cada individuo (Artiles, *et al*, 1995).

Así, la obra de Rogers no solo describe la condición humana, sino que también resalta el potencial inherente en cada uno para lograr un funcionamiento pleno y auténtico. Esta comprensión influye en su enfoque terapéutico y en su visión del desarrollo humano.

Para llegar a este *funcionamiento óptimo de la persona*, Rogers nos habla de un proceso a través del cual la persona se va transformando.

1.1 Libertad y responsabilidad

La libertad en el ser humano representa una capacidad potencial que puede materializarse a través de la conciencia y la toma de decisiones. Esta libertad es finita, lo que implica que tiene límites, y encuentra su significado al afirmarse de manera positiva frente a un propósito y ante aquello de lo cual se es libre. Es así como el hombre no tiene absoluta libertad, ya que se encuentra condicionado por lo biológico, lo psicológico y lo social (Frankl, 2003). Es el sentido de ser libres: responder por nosotros mismos, responder ante aquello de lo que no somos libres para poder serlo. Este dar respuesta ante los condicionamientos no involucra liberarse de ellos sino asumir una actitud frente a, en la búsqueda hacia un sentido que enriquezca la vida, *a pesar de* (Paredes, 2013).

Martínez (2011, citado en Paredes, 2013) nos habla de un *estado de restricción psicógeno de la libertad*, entendiendo esto cuando la persona no toma conciencia de su

libertad, es decir, la capacidad de elegir y responder ante las circunstancias que enfrenta corre el riesgo de encontrarse desorientado y aparentemente determinado por su entorno. En esta falta de conciencia, no logra apropiarse de su identidad, su personalidad y su proyecto de vida, quedando atrapado en un modo de ser inauténtico. Este modo de vida está diseñado para evitar la angustia de ser auténtico y tener que comprometerse con alguna posibilidad concreta.

En este escenario, la persona podría verse limitada en su capacidad de tomar decisiones, ya que su forma de ser está restringida por lo que ha heredado, aprendido y elegido, sin abordar activamente cómo todas estas influencias pueden ser integradas y transformadas en un proyecto de vida significativo. La falta de conciencia de su libertad puede llevar a una existencia superficial, donde las elecciones son impulsadas más por evitar la angustia que por una comprensión auténtica de sí mismo y sus posibilidades.

Frankl (2003) sostiene que la verdadera libertad radica en la capacidad del ser humano para elegir su actitud ante cualquier situación, incluso en medio del sufrimiento extremo. Esto implica que, sin importar las adversidades o las limitaciones que se presenten, el individuo mantiene el poder de decidir cómo responderá a estas circunstancias. La libertad, en este contexto, no se relaciona con la capacidad de hacer lo que uno quiera, sino con la elección de cómo se reacciona ante lo que la vida presenta. Es el reconocimiento de que, incluso en situaciones desafiantes, se puede encontrar un sentido a la vida y trascender las dificultades.

Aquí surge la premisa fundamental de la libertad como autodeterminación humana (Hartmann, *s.f.*, citado en Fernández, 1974) y gracias al *ante qué* de la libertad es que es esta posible (libertad en sentido positivo). Ese *ante qué* es todo aquello que involucra la no-libertad, la aparente determinación de factores internos y externos. La base de la necesidad de tener algo ante lo cual ser libre se encuentra en la concepción de la libertad humana según Hartmann (*s.f.*, citado en Fernández, 1974). Según esta perspectiva, la libertad no se trata simplemente de la ausencia de restricciones, sino de la capacidad de elegir y autodeterminarse. Aunque estamos condicionados o "dependientes" de las circunstancias de la vida, tenemos la capacidad de decidir cómo enfrentarnos a esas condiciones que parecen determinarnos.

En este contexto, la idea es que la existencia humana no solo se define por la libertad de, sino también por la libertad para. En otras palabras, no se trata solo de liberarse de las limitaciones externas, sino de encontrar un propósito y sentido en la propia existencia, incluso en situaciones que puedan parecer coactivas o restrictivas. La cuestión planteada es si la no libertad de, ese aspecto opuesto a la libertad humana podría ser, de hecho, el propio sentido de ser.

Ante este planteamiento podemos destacar la responsabilidad en el sentido de que, a pesar de las limitaciones y condicionamientos en la vida, la capacidad de autodeterminación implica asumir la responsabilidad de cómo respondemos a esas limitaciones.

Esta responsabilidad va más allá de asumir culpas o auto incriminarse debido a circunstancias adversas. En su enfoque, implica reconocer que incluso en las condiciones más difíciles, la persona conserva el poder de elegir cómo responder ante la adversidad. Este principio se revela como especialmente importante en situaciones de sufrimiento o dificultad, donde la forma en que alguien decide enfrentar los desafíos puede tener un impacto profundo en la calidad de vida y en la construcción de significado en medio de esas experiencias.

Es crucial comprender que la responsabilidad, en este sentido, no se traduce como culpa, sino como una habilidad para ejercer la libertad de elección, incluso cuando las opciones parecen estar limitadas. En lugar de ser prisionero/a de las circunstancias, según Frankl (1993), uno es libre para decidir qué actitud tomar frente a cualquier situación, sin importar cuán grave sea el desafío.

En situaciones adversas, ejercer esta responsabilidad implica hacer una elección consciente donde uno puede optar por encontrar significado en medio del sufrimiento, aprender valiosas lecciones o desarrollar una fortaleza interior. Siguiendo este principio, podemos reflexionar sobre cómo asumir responsabilidad al tomar decisiones durante momentos difíciles puede ser un impulsor para el crecimiento personal y la resiliencia.

1.2 Búsqueda de sentido

Para hablar del sentido en la vida resulta imprescindible mencionar el trabajo de Viktor Frankl, puesto que el autor subraya la idea de que la vida no es algo vago, sino algo concreto y real, al igual que las tareas que surgen de ella. Estas tareas, según Frank (1993), configuran

el destino de cada individuo, destacando que ningún destino es comparable con otro y que la comparación entre personas es intrínsecamente inválida, ya que cada situación es única y demanda respuestas distintas. Enfatiza que cada situación nos insta a construir nuestro propio destino a través de acciones que aprovechen la vida y nos invita a vivir plenamente cada experiencia.

Frank sostiene que incluso cuando un individuo descubre que su destino implica sufrir, debería aceptarlo, ya que ese sufrimiento se convierte en su tarea específica. Este destino otorga un valor singular al sufrimiento, dándole al ser humano una dimensión única e irrepetible. Asegura que nadie puede sustituir a otro en su sufrimiento, pero es en la actitud frente a la situación o el dolor donde se abre la posibilidad de un logro excepcional.

Profundizando en esta perspectiva, podríamos reflexionar sobre cómo la aceptación de nuestras circunstancias, incluso cuando implican sufrimiento, puede ser el punto de partida para la transformación personal y el descubrimiento de un sentido más profundo en la vida. La idea de que cada situación demanda respuestas únicas nos lleva a considerar cómo nuestras elecciones y actitudes ante los desafíos configuran de manera activa nuestro destino y contribuyen a la singularidad de nuestra experiencia humana.

Por otro lado, se destaca la posibilidad de encontrar un refugio de libertad espiritual y autonomía mental, incluso en momentos desafiantes y de tensión tanto física como psíquica. Según Frank (1993), el ser humano puede perder todo, pero la libertad humana y la capacidad de elegir de manera libre las acciones individuales frente a diversas situaciones y contextos, es algo que no le puede ser arrebatado. En este contexto, subraya que el sentido de la vida se manifiesta como un significado específico para cada individuo en un momento determinado.

Profundizando en esta idea, podríamos reflexionar sobre cómo el concepto de libertad humana va más allá de las circunstancias externas y cómo la capacidad de elegir nuestras acciones es un pilar fundamental para la construcción del sentido en la vida. En momentos difíciles, la autonomía mental y la libertad espiritual pueden convertirse en un refugio interno, proporcionando un espacio donde el individuo puede encontrar significado y propósito incluso cuando enfrenta desafíos.

Es importante destacar que Frank enfatiza que la autorrealización no se logra persiguiendo directamente la autorrealización en sí misma, sino a través del cumplimiento de un sentido específico. Esta perspectiva sugiere que la búsqueda de significado y propósito es fundamental para alcanzar la autorrealización. En lugar de buscar un estado de homeostasis sin tensiones, Frank aboga por esforzarse y luchar por aquello que realmente vale la pena.

Más allá de las diversas propuestas concretas que se presentan para alcanzar una vida plena, se destaca el resumen encapsulado en el diagrama elaborado por Marc Winn en Gómez (2019), modelo que puede servir como herramienta valiosa en el análisis, reflexión, descubrimiento y planificación de nuestras vidas. Este enfoque converge en un descubrimiento tranquilo y en la elección firme de un sentido vital personal, encarnado en el concepto japonés del ikigai.

En la cultura japonesa, cada individuo resguarda su ikigai, su razón de ser, y según Gómez (2019), es esencial buscarlo, descubrirlo, cultivarlo y fortalecerlo. Este bien interior se entrelaza con la personalidad, los intereses, los gustos, el entorno vital, la vocación personal y la huella que deseamos dejar. En esencia, el ikigai se manifiesta como la motivación intrínseca que impulsa a iniciar cada día con entusiasmo.

Figura 1. El Ikigay



Nota: Ikigai de Gómez, M. (2019). Logoterapia, Libertad interior e Ikigai.

<https://tantoquanto.es/logoterapia-libertad-interior-e-ikigai/>

El ikigai, según Gómez (2019), también representa el punto de encuentro entre lo que amamos, nuestras habilidades bien desarrolladas, las necesidades de los demás y lo que nos permite subsistir. Este concepto se vincula estrechamente con la investigación sobre el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios, ya que aborda la importancia de descubrir y nutrir ese motivo interior que impulsa a levantarse cada mañana.

Sassenfeld (s/f) profundiza en esta reflexión al sugerir que el individuo realiza un esfuerzo constante para desentrañar significados profundos que validen su identidad. Este proceso no solo busca afianzar la comprensión personal, sino también establecer y respaldar los compromisos y responsabilidades fundamentales que el individuo asume en su vida. Según esta perspectiva, la búsqueda de sentido y la elaboración de significados se presentan como estrategias humanas fundamentales para encontrar algún grado de seguridad, certeza y orientación en un mundo caracterizado por la incertidumbre.

De manera que podríamos considerar cómo la construcción activa de significado no solo influye en la percepción individual de la realidad, sino que también se convierte en un recurso valioso para la gestión de la incertidumbre. En medio de un entorno fluctuante y complejo, la capacidad de atribuir significado a experiencias y eventos puede servir como una herramienta crucial para mantener un sentido de dirección y propósito.

Además, este proceso de búsqueda de significado no es estático, sino dinámico, ya que el individuo se embarca en una continua exploración y reinterpretación de su existencia. La construcción de significado, entonces, no solo valida la identidad, sino que también se convierte en un motor para la adaptación y el crecimiento personal.

Ahora bien, según Husserl (1964), se destaca la importancia de adoptar la actitud fenomenológica, que implica poner "entre paréntesis" los elementos de la vida cotidiana, así como los presupuestos, prejuicios, teorías e hipótesis. En lugar de dar por sentado el significado atribuido comúnmente a las experiencias, Husserl propone que debemos describir la totalidad de la experiencia subjetiva y estar abiertos a la empatía e intuición como métodos de conocimiento.

En otras palabras, la actitud fenomenológica busca suspender los juicios y suposiciones previas para explorar las experiencias tal como se presentan en la conciencia individual. Esto implica una mirada directa y sin filtros a las vivencias subjetivas, permitiendo una comprensión más profunda de la realidad tal como es experimentada por el sujeto.

De manera que, podemos considerar cómo la adopción de la actitud fenomenológica puede ser valiosa al abordar la experiencia subjetiva de los individuos. Al poner entre paréntesis los supuestos y prejuicios, se abre la posibilidad de captar la riqueza y la complejidad de sus experiencias psicológicas, proporcionando una base más auténtica y detallada para la presente investigación.

La disposición a la empatía e intuición como métodos de conocimiento sugiere la importancia de conectarse con la experiencia subjetiva del otro. Sobre este contexto, esto podría implicar no solo recopilar datos objetivos, sino también explorar y comprender las

percepciones individuales de los jóvenes universitarios, lo que podría enriquecer significativamente la comprensión de los factores de riesgo en su bienestar psicológico.

1.3 Autenticidad

Es a Heidegger a quien se le atribuye la conceptualización de autenticidad e inautenticidad, conceptos que guardan relación con la condición fundamental del ser humano. En este sentido, Heidegger propone que el individuo puede optar por "elegirse a sí mismo y conquistarse (autenticidad) o perderse y no conquistarse de modo alguno" (Martínez, 2011, p.47). La autenticidad, según Heidegger, se describe como un estado que implica la capacidad de decidir estar abierto al propio ser, a la experiencia genuina de existir. Este estado se presenta como una conquista, destacando la elección activa y consciente del individuo de estar en sintonía con su propia esencia y existencia.

Siguiendo esta idea, la autenticidad propuesta por Heidegger conlleva a una forma de existencia en la cual se manifiesta la autoconciencia de lo propio, y es mediante este proceso que se va moldeando la propia vida. Autores contemporáneos, como Naranjo (1995), refuerzan esta perspectiva al afirmar que "solamente cuando somos lo que somos, podemos decir que estamos viviendo" (p.57). En este contexto, se puede argumentar que la autenticidad se encuentra intrínsecamente ligada al acto mismo de ser y de permitirnos ser nosotros mismos. Es a través de este reconocimiento de nuestra identidad ya existente que el ser humano no solo se encuentra a sí mismo, sino que también experimenta una satisfacción más profunda y significativa.

La idea de ser consciente de lo propio y elegir activamente la propia vida sugiere que la autenticidad no solo es un estado de ser, sino también un proceso dinámico de autodescubrimiento y autorrealización. Al reconocer y abrazar quienes somos, se establece un fundamento sólido para construir una vida auténtica y significativa.

Asimismo, podríamos considerar cómo la autenticidad influye en la relación consigo mismo y con los demás. Una persona que vive de manera auténtica puede experimentar una conexión más genuina consigo misma y, por ende, con los demás, lo que podría tener impactos positivos en la calidad de las relaciones interpersonales y en el bienestar psicológico general.

Es esencial destacar que la gran mayoría de las referencias sobre la autenticidad aluden a la idea de ser fiel a uno mismo, lo que puede interpretarse como un estado de plena consciencia en el momento presente. En las palabras de Vattimo (2000), citado por Martínez (2011), la autenticidad implica apropiarse de las cosas, comprometerse y establecer vínculos en relación con la expresión de la posibilidad de estar completamente abierto al mundo. Según esta perspectiva, "apropiarse de algo significa incluirlo dentro del propio proyecto existencial" (p.50).

Esto nos contribuye para entender cómo la autenticidad, entendida como apropiación consciente y compromiso con el entorno, puede enriquecer el desarrollo personal. Al incluir elementos significativos en nuestro proyecto existencial, estamos no solo reconociendo nuestra identidad, sino también desplegando nuestro potencial. Este acto de apropiación implica una conexión más profunda con el mundo y una participación en la creación de nuestro propio camino.

Además, podríamos explorar cómo la autenticidad no solo se limita a una relación consigo mismo, sino que también se extiende a las relaciones con los demás. El compromiso y la apropiación de experiencias y relaciones pueden contribuir a la construcción de conexiones más auténticas y significativas, enriqueciendo así la calidad de la vida interpersonal.

1.4 Relaciones interpersonales

Resulta imprescindible tocar este tema para la presente investigación puesto que para entender los factores de riesgo que pueden presentar los jóvenes universitarios hay que entenderlos en su relación con el *otro*.

“El hombre no es una cosa, como una piedra que está allí. El hombre es un ser de relaciones: Él es en esas relaciones” (Daros, 2007 p. 294). Este fragmento enfatiza la concepción del ser humano como un ente intrínsecamente conectado con su entorno y, más específicamente, con las relaciones que establece a lo largo de su existencia. De manera que, sugiere que la esencia misma del ser humano se manifiesta y se define a través de las relaciones que establece con los demás y con el entorno que lo rodea. Este enfoque relacional resalta la importancia de considerar el contexto social y emocional al comprender la

naturaleza humana y aborda la idea de que las interacciones juegan un papel crucial en la formación y evolución de la identidad individual.

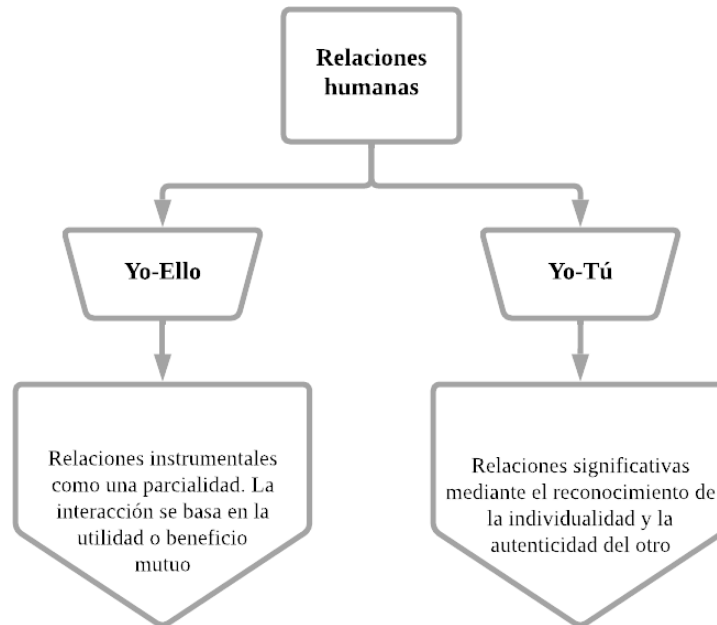
Desde la perspectiva de Martin Buber (1982), donde sostiene que el ser humano se encuentra en sus relaciones y que el significado de la vida depende de la orientación de estas relaciones, Buber presenta dos actitudes fundamentales hacia el otro: la actitud pragmática de utilizar al otro, representada por la relación Yo-Ello, y la actitud de apertura hacia la totalidad del otro, expresada en la relación Yo-Tú.

La relación Yo-Ello se caracteriza por la utilización instrumental de la otra persona como una parcialidad, un objeto. Esta actitud pragmática puede tener implicaciones en las relaciones interpersonales, donde la interacción se basa en la utilidad o beneficio mutuo, pero carece de una conexión más profunda y significativa.

En contraste, la relación Yo-Tú representa una apertura hacia la totalidad viva y espontánea del otro. Aquí, la conexión va más allá de la utilidad pragmática, y la relación se experimenta como una interacción significativa que reconoce la individualidad y la autenticidad del otro.

Al reconocer a los demás como totalidades vivas y espontáneas, se abre la puerta a relaciones más auténticas, donde la interacción va más allá de la utilidad pragmática y se centra en la comprensión, la empatía y el respeto mutuo.

Figura 2. Dicotomía propuesta por Buber entre las actitudes pragmáticas e instrumentales (Yo-Ello) y las relaciones auténticas y significativas (Yo-Tú) en la vida humana.



Nota: Elaboración propia.

Es crucial destacar que, según la perspectiva de Buber (1982), el Yo se define en relación con el otro, ya sea como Ello o como Tú. Esto resalta la interdependencia y la influencia mutua en las relaciones interpersonales. Desde esta óptica, el aislamiento del Yo se considera una abstracción que distorsiona la realidad de las conexiones humanas.

2. BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU IMPORTANCIA EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS.

Aunque persiste un debate en curso acerca de la naturaleza y la cantidad de dimensiones más relevantes para investigar el bienestar psicológico, la mayoría de los expertos sostienen la opinión de que la satisfacción vital, entendida como la satisfacción con la propia vida en su conjunto, es un componente esencial que debe ser considerado en cualquier estudio (Cummins, 1996 citado en Rosich, Aznar y Alsinet, 2000). La satisfacción vital se define como una evaluación cognitiva de la calidad de la vida individual, determinada por los estándares de comparación seleccionados por cada persona (Shin y Johnson, 1978 citado en Rosich, et al, 2000).

2.1 Calidad de vida.

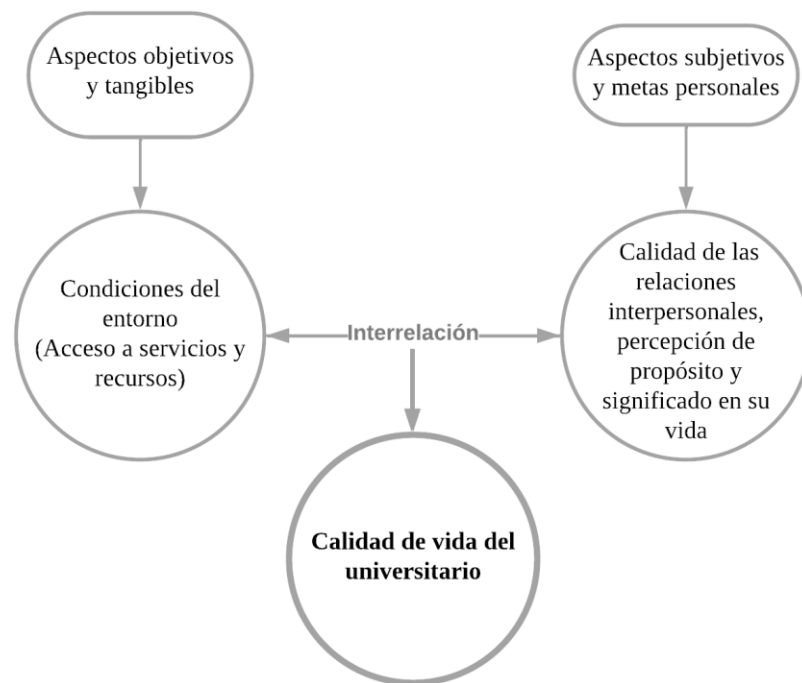
El concepto contemporáneo de calidad de vida, según se entiende en las ciencias sociales, surge de un extenso debate que reconoce que los cambios sociales positivos no se limitan únicamente a elementos materiales u observables de la realidad social. Más bien, como sostuvieron Campbell, Converse y Rodgers (1976) citados en Rosich, et al (2000), estos cambios también se configuran mediante aspectos psicosociales, es decir, las percepciones, evaluaciones y aspiraciones individuales. La importancia de abordar inicialmente el concepto de calidad de vida radica en reconocer que esta realidad es una función tanto del entorno material como del entorno psicosocial en el que las personas viven e interactúan (Casas, 1996).

Resulta beneficioso hablar de la calidad de vida antes que el bienestar psicológico debido a que ésta se basa en la comprensión integral de las condiciones que influyen en la experiencia humana. Al considerar la calidad de vida, se abarcan aspectos tangibles y medibles, como las condiciones económicas y sociales, junto con elementos más subjetivos, como las percepciones y aspiraciones individuales. Este enfoque holístico permite captar la complejidad de la realidad social, reconociendo que el bienestar no se limita únicamente a indicadores materiales, sino que está intrínsecamente entrelazado con factores psicosociales.

Al situar esta perspectiva al contexto de jóvenes universitarios, es crucial entender que su calidad de vida no solo se determina por las condiciones objetivas de su entorno, como

la accesibilidad a recursos y servicios, sino también por sus experiencias subjetivas y sus metas personales. La vida universitaria no sólo implica aspectos tangibles, como la calidad de la educación y las oportunidades laborales futuras, sino también la calidad de las relaciones interpersonales, la satisfacción con la carrera elegida y la percepción de propósito y significado en su vida.

Figura 3. Diferenciación entre los aspectos objetivos y subjetivos que influyen en la percepción de calidad de vida del universitario.



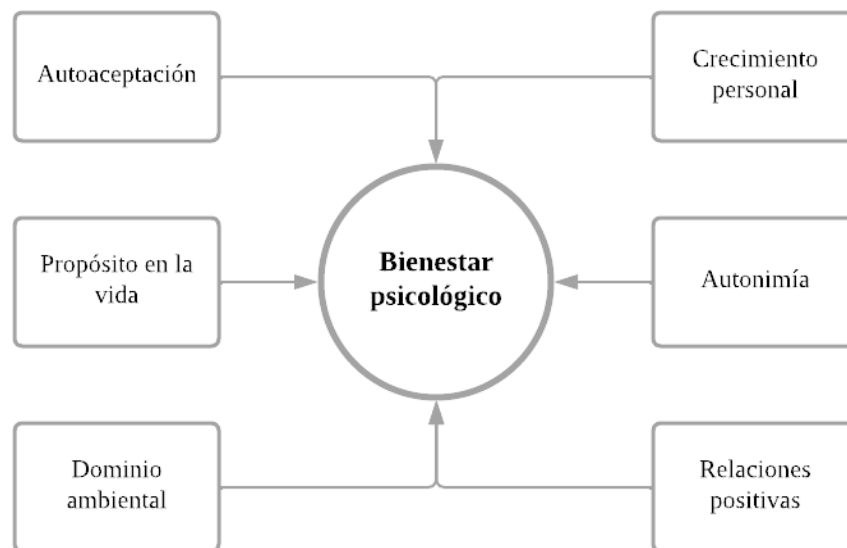
Nota: Elaboración propia

La discusión inicial sobre calidad de vida establece un marco amplio que abarca las múltiples dimensiones que influyen en el bienestar de los jóvenes universitarios. Este enfoque integral sienta las bases para comprender de manera más completa sus experiencias y necesidades, permitiendo luego adentrarse en el análisis específico del bienestar psicológico como una de las facetas cruciales de su calidad de vida.

2.2 Conceptualización de bienestar psicológico

Para entender la importancia del bienestar psicológico en los jóvenes universitarios, primero hay que explicar qué entendemos por el mismo. Según Verdugo (2012), el constructo de *bienestar psicológico* se originó al combinar diversas teorías psicológicas, como las de Rogers, Allport, Erikson, Birren, Jahoda, Jung y Maslow, para convertirse en un concepto multifactorial de seis dimensiones: autoaceptación, propósito en la vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas.

Figura 4. Representación gráfica de la conceptualización multifactorial sobre el bienestar psicológico.



Nota: Elaboración propia

El estudio científico del bienestar se ha desarrollado principalmente desde dos grandes tradiciones arraigadas en la filosofía: la tradición hedónica y la eudaimónica (Biswas-Diener, Kashdan y King, 2009; Henderson y Knight, 2012; Ryan y Deci, 2001). Desde la visión hedónica, el bienestar se asocia con nociones como la felicidad y el placer (Ryan y Deci, 2001); mientras que la tradición eudaimónica centra su atención en el desarrollo del potencial humano y en la percepción que tienen las personas con relación a diversos aspectos de su funcionamiento (Ryff y Keyes, 1995; Ryan y Deci, 2001).

De estas tradiciones se han derivado los constructos bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). El bienestar subjetivo se enmarca en la tradición hedónica y se compone del balance entre satisfacción con la vida, estados afectivos positivos y estados afectivos negativos (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). El bienestar psicológico complementa, desde la perspectiva eudaimónica, el concepto amplio del bienestar. El bienestar psicológico trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo (Ryan y Deci, 2001).

El bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia (Cuadra y Florenzano, 2003); incluye tanto el estado emocional actual como la valoración, más abstracta y de naturaleza cognitiva, del grado de satisfacción con la vida.

Según Ryff (1995) citado en Verdugo (2012), la evaluación del bienestar psicológico propio es un proceso dinámico que se ve influido por diversos factores, incluyendo la etapa de la vida, el género y las diferencias culturales. La percepción de nuestro bienestar psicológico no es estática, sino que evoluciona a lo largo del tiempo, siendo moldeada por eventos y desafíos específicos asociados con las distintas etapas del desarrollo.

En el transcurso de la vida, las variaciones en la evaluación del bienestar psicológico están estrechamente vinculadas a los eventos y tareas del desarrollo que una persona experimenta. La naturaleza de estos eventos también desempeña un papel crucial, considerando aspectos como su frecuencia en el grupo de referencia del individuo, es decir, cuántos de sus semejantes y conocidos han experimentado situaciones similares. Además, la evaluación se ve influenciada por si un evento es considerado esperado o inusual, así como por su impacto en otras personas.

Cuando nos referimos a eventos, nos estamos refiriendo a experiencias y situaciones que impactan la vida de las personas y que pueden ser interpretadas y experimentadas de diversas maneras, ya sea como positivas, negativas, intensas o insignificantes Verdugo (2012).

Podemos entender que la percepción del bienestar psicológico no solo se ve afectada por los eventos en sí, sino también por la interpretación que una persona hace de estos

eventos. La manera en que alguien atribuye significado a las experiencias, basándose en sus valores, creencias y expectativas, influye directamente en su evaluación del bienestar (véase *Figura 1*).

Es decir que constituye una aproximación positiva al estudio del bienestar en comparación con las orientaciones negativas que lo ven como ausencia de angustia emocional (ansiedad o síntomas depresivos) o de enfermedad mental. Podríamos concebir el bienestar psicológico como el equivalente positivo de “salud mental”, pero en este caso la “sanidad” de la mente no se concebiría como la ausencia de “afecciones” psicológicas, sino como la presencia de un estado de realización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud.

La investigación científica sobre el bienestar ha evolucionado principalmente a partir de dos grandes corrientes filosóficas: la tradición hedónica y la eudaimónica. La perspectiva hedónica vincula el bienestar con conceptos como la felicidad y el placer, mientras que la tradición eudaimónica se centra en el desarrollo del potencial humano y la percepción que las personas tienen sobre diversos aspectos de su funcionamiento Barrantes y Ureña (2015).

Estas tradiciones han dado lugar a la conceptualización de dos constructos clave: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; citados en Barrantes y Ureña, 2015). El bienestar subjetivo, arraigado en la tradición hedónica, abarca el equilibrio entre la satisfacción con la vida, los estados afectivos positivos y los estados afectivos negativos (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999 citados en Barrantes y Ureña, 2015). Por otro lado, el bienestar psicológico, desde la perspectiva eudaimónica, amplía la noción de bienestar. Va más allá de los estados afectivos y las evaluaciones basadas en la satisfacción vital, proponiendo que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan el desarrollo óptimo de las personas (Ryan y Deci, 2001; citados en Barrantes. y Ureña, 2015).

De manera que, el bienestar subjetivo se refiere a los pensamientos y sentimientos que las personas tienen sobre sus vidas, así como a las conclusiones cognitivas y afectivas a las que llegan al evaluar su existencia. Este concepto engloba tanto el estado emocional presente como la evaluación más abstracta y cognitiva del grado de satisfacción con la vida. Al considerar estas dos perspectivas, se obtiene una comprensión más holística y enriquecedora del bienestar humano, que abarca tanto la experiencia subjetiva como los elementos que contribuyen al desarrollo y la autorrealización.

Ryff y Singer (2008) citados en Verdugo (2012) nos hablan de cómo en el ámbito de la investigación sobre el bienestar psicológico, se ha llevado a cabo un conjunto sustancial de estudios que han abordado una amplia diversidad de temas, tales como la condición socioeconómica, el bienestar físico, el estatus de identidad, la regulación emocional, los rasgos de personalidad, los objetivos personales, los valores, las estrategias de afrontamiento, los procesos de comparación social y la espiritualidad.

2.3 Bienestar psicológico y la conducta sustentable.

Explorar la relación entre el bienestar psicológico y la conducta sustentable en este grupo demográfico resulta particularmente prometedor, considerando que los rasgos de personalidad y los atributos psicológicos pueden manifestarse en cómo estos individuos dirigen su comportamiento hacia la consecución de metas personales. En este contexto, se anticipa que la naturaleza de estas metas podría conducir hacia la autorrealización, fenómeno que se asocia de manera notable con el reconocimiento social y el sentido de responsabilidad con el entorno físico y social específico del entorno universitario.

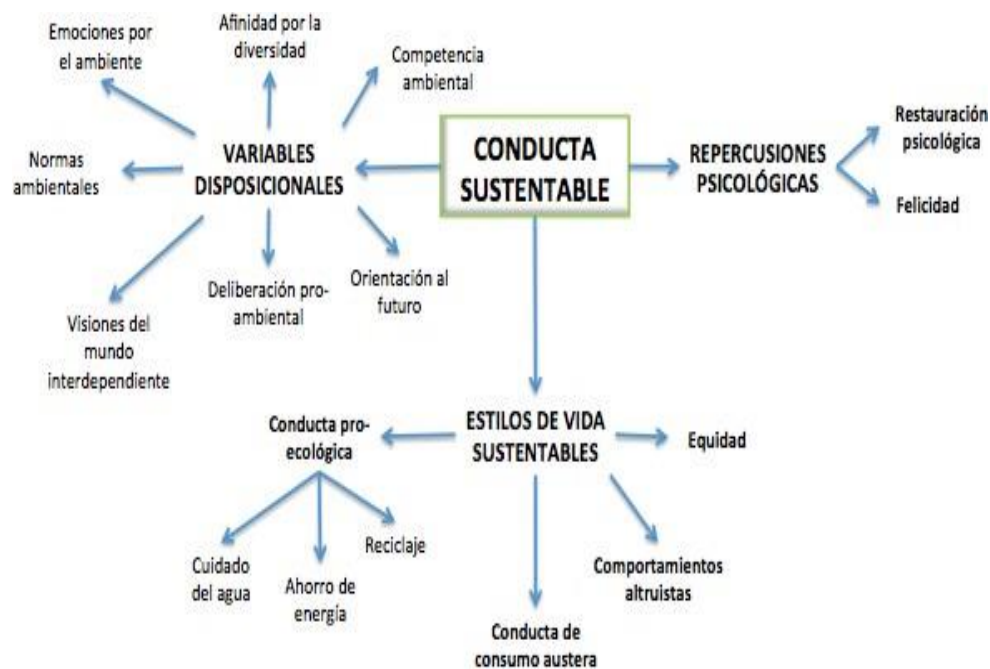
Al aplicar estas ideas al contexto de jóvenes universitarios, podríamos indagar en cómo las características psicológicas individuales, como la autenticidad y la empatía, pueden influir en las decisiones relacionadas con la conducta sustentable. Además, explorar las metas personales que persiguen estos jóvenes y su alineación con la autorrealización podría proporcionar una perspectiva valiosa sobre la intersección entre el bienestar psicológico y la adopción de prácticas sostenibles.

Este enfoque adquiere especial relevancia en el contexto universitario, donde la conciencia ambiental y la responsabilidad social pueden ser elementos clave en el desarrollo personal de los jóvenes. Comprender cómo estos aspectos psicológicos se vinculan con la conducta sustentable en jóvenes universitarios puede tener implicaciones significativas para promover no solo su bienestar psicológico, sino también su contribución a un entorno más sostenible y socialmente responsable.

En el contexto de la investigación centrada en jóvenes universitarios y su bienestar, observamos que las personas logran cultivar su bienestar personal aprovechando diversas condiciones de su existencia, como la edad, la situación socioeconómica y eventos afortunados. No obstante, también descubrimos que participan activamente en acciones que

elevan su satisfacción con la vida, mejoran su disfrute de la existencia y fomentan su crecimiento personal. Surge la interrogante crucial de si entre estas acciones podríamos incluir la adopción de conductas sustentables. Este planteamiento adquiere relevancia sustancial, ya que, de manera prácticamente instintiva, todos aspiramos a sentirnos bien, experimentar una vida plena y saludable, tanto física como psicológicamente, y simultáneamente nos preocupa que el entorno en el que vivimos facilite la satisfacción de nuestras necesidades humanas y contribuya a la conservación de los recursos naturales.

Figura 5. Dimensiones psicológicas de la conducta sustentable



Nota: Elaborado por Herrera K., Acuña, P., Ramírez, M. y De La Hoz, M., (2016).

Al explorar esta conexión en el contexto específico de jóvenes universitarios, podríamos examinar cómo la participación en conductas sustentables puede influir de manera positiva en su bienestar psicológico. Considerando que estos individuos se encuentran en una etapa crucial de desarrollo personal, entender cómo la adopción de prácticas sostenibles no solo impacta su entorno, sino también su propio bienestar, podría proporcionar información valiosa para la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles en este grupo demográfico.

De manera ampliada, podríamos explorar cómo la búsqueda de bienestar personal entre los jóvenes universitarios no se limita solo a condiciones externas, sino que también implica elecciones y acciones conscientes. En este sentido, la práctica de conductas sustentables podría ser vista como una expresión tangible de su compromiso con un estilo de vida que busca equilibrio y armonía tanto a nivel individual como en relación con el entorno.

Este análisis puede enriquecerse al examinar cómo la integración de comportamientos sustentables en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios no solo contribuye a su propio bienestar, sino también a la construcción de una comunidad universitaria más consciente y responsable con el medio ambiente.

3. RELACIÓN ENTRE FACTORES DE RIESGO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DESDE LA PERSPECTIVA EXISTENCIAL HUMANISTA

La adolescencia, al ser una fase crucial caracterizada por cambios constantes en el desarrollo físico, psicológico y social del adolescente, junto con las dinámicas cambiantes en el entorno familiar en el que se desenvuelve, se identifica como un periodo crítico en el cual pueden establecerse las condiciones para la aparición de síntomas, enfermedades y alteraciones de la personalidad (Herrera, 1999).

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (2013), un factor de riesgo abarca cualquier atributo, característica o situación a la que un individuo está expuesto y que aumenta la probabilidad de que experimente una enfermedad o lesión. Estos factores no solo incluyen condiciones específicas, sino que también engloban conductas de riesgo, las cuales se refieren a acciones, tanto activas como pasivas, que presentan amenazas al bienestar y que directamente resultan en consecuencias negativas para la salud o comprometen aspectos del desarrollo.

De manera que, las conductas de riesgo abarcan tanto acciones voluntarias como involuntarias, llevadas a cabo por individuos o comunidades, que pueden dar lugar a resultados perjudiciales para la salud. Este concepto, tal como lo señala Fonseca (2010, citado en Rosabal García, Romero Muñoz, Gaquín Ramírez, Hernández Mérida, 2015), abarca una variedad de comportamientos que poseen el potencial de generar consecuencias adversas, destacando la importancia de comprender y abordar estas acciones tanto a nivel individual como comunitario para promover la salud y prevenir riesgos.

Herrera (1999) aborda la conceptualización convencional del término *riesgo*, que ha sido predominantemente biomédica y vinculada a cuestiones de mortalidad. La perspectiva sostiene que esta concepción resulta limitada cuando se aplica al contexto de la salud adolescente, ya que los desafíos en esta etapa de la vida suelen originarse más en el ámbito social. Se destaca que, a diferencia de la asociación tradicional con la mortalidad, los problemas psicológicos en adolescentes no siempre conducen a consecuencias fatales, lo que

subraya la necesidad de ampliar el enfoque hacia factores sociales y emocionales para comprender y promover el bienestar psicológico en esta población.

En la investigación realizada por Villegas (2015) la cual se basó en la incidencia del riesgo suicida con relación al bienestar psicológico, encontró que el 97% de aquellos sujetos que se habían suicidado presentaban como mínimo un estresor importante. Los adolescentes con tentativa de suicidio, en contraste con la población general, informan haber padecido cuatro veces más acontecimientos vitales estresantes en los 6 meses anteriores a la tentativa, así como una vez y media más que los individuos depresivos que no han realizado intentos de suicidio. De forma general, los eventos precipitantes ocurren alrededor de 24 horas antes del suicidio. A este respecto, Thompson (1987), en Villegas (2015), halla como principales estresores precipitantes del suicidio en adolescentes: la ruptura de relaciones (26%), disputas familiares (22%), además de problemas legales (16%). Así es, como la conflictividad familiar, es apuntada como un factor de riesgo, que constituiría un estresor crónico, siendo algunos eventos familiares de mayor intensidad, real o percibida, los que podrían precipitar el suicidio o el intento de suicidio. A estos tipos de estresores, se les denomina factores precipitantes.

Fishman (1990), según lo expuesto por Villegas (2015), destaca que incluso cuando los problemas fundamentales del adolescente tienen origen en un contexto más amplio, la familia juega un papel crucial al reflejar y, en ocasiones, agravar las presiones externas que afectan al joven. Cuando la estabilidad familiar se ve comprometida, la capacidad del adolescente para lidiar con las tensiones externas se ve dificultada, haciendo que estas sean percibidas como más catastróficas de lo que realmente son. En situaciones de inestabilidad familiar, las presiones externas pueden tener un impacto más significativo en el bienestar psicológico y emocional del adolescente, exacerbando la magnitud de los desafíos que enfrenta. Este planteamiento resalta la importancia de considerar no solo los factores externos, sino también la dinámica familiar, en la comprensión de las experiencias y la salud mental de los universitarios.

De acuerdo con estadísticas de INEGI y el INP (2007 en Villegas (2015), los principales móviles de suicidio, tanto en hombres como en mujeres son:

- Disgusto familiar (27% hombres y 35% mujeres).

- Causas amorosas (9% hombres y 10% mujeres).
- Enfermedades mentales o físicas (6% hombres y 2% mujeres).

Esto nos da una pauta referencial para entender algunos de los principales estresores que pueden presentar los jóvenes universitarios, aunque cabe aclarar que, de igual manera se tiene que situar la diferencia contextual para tener un mayor panorama de los factores de riesgo presentes en la población estudiada.

En el estudio anteriormente mencionado de Martínez, et al, (2005) comprobaron que los estudiantes de la Universidad de Jaume en Murcia, España. Presentan que, a mayor curso académico, aparecían mayores niveles de cinismo, menor dedicación, menor compromiso y menor satisfacción total, tanto con los estudios, como con la Facultad y con la Universidad. Esto podría ser interpretado como un desencanto o no cumplimiento de expectativas, que sucede a lo largo de la socialización del estudiante en la Universidad. Todo ello caracteriza como perfil especialmente sensible de sufrir *burnout*, además de eso lo complementan con el caso de un estudiante de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Económicas que, presumiblemente, comenzó sus estudios universitarios altamente motivado pero que, tras haber permanecido durante tres o cuatro años en su facultad, se ha distanciado de ellos y ha adoptado una actitud cínica; sus resultados académicos no son especialmente negativos pero, no se siente plenamente eficaz en sus tareas como estudiante. Estos datos serían interesantes de cara a la cercana inserción laboral de estos jóvenes.

Una buena base para la presente investigación resulta el análisis que realizó Herrera (1999) en donde consideró los principales factores de riesgo psicosociales en la adolescencia:

3.1 El papel de la familia en los estudiantes

A lo largo de la historia de la humanidad, la familia ha perdurado como una institución fundamental. Según la perspectiva de Murueta y Osorio (2009) citados en la investigación de Rodríguez, Echeverría, Alamilla y Trujillo (2018), la familia se configura como el primer entorno natural donde sus miembros experimentan y desarrollan aspectos afectivos, físicos, intelectuales y sociales, basándose en modelos que han vivido e internalizado. Este núcleo familiar también se reconoce como la principal fuente de apoyo social y personal disponible

para las personas en diversas etapas de sus vidas, ya sea en periodos de independencia o de dependencia, como la niñez o situaciones de enfermedad.

La familia, según Valenti (*s.f*), como institución fundamental, desempeña un papel primordial al operar como una entidad sociocultural que actúa como la principal fuente de socialización. Además, sirve como el marco que da forma a diversos procesos simbólicos, libidinales e identificatorios, los cuales son fundamentales para la estructuración de la subjetividad. Dentro del ámbito familiar, conceptos esenciales como ética, moral, derecho y justicia adquieren significado, gracias al respaldo proporcionado por los padres, quienes actúan como representantes culturales.

Sin embargo, es importante señalar que en ocasiones nos encontramos con situaciones en las que las familias enfrentan desafíos y la autoridad parental se ve cuestionada y en declive. Este fenómeno se manifiesta con adultos que, en ocasiones, renuncian a su responsabilidad y no logran responder de manera adecuada a las confrontaciones normales planteadas por los jóvenes. Esta falta de respuesta efectiva puede dejar a los jóvenes en un estado de orfandad psíquica, afectando su desarrollo emocional y psicológico (Valenti, *s.f*).

A pesar de esta relevancia, se observa un fenómeno interesante en el proceso de protección parental. Si bien muchos padres brindan un cuidado protector durante los primeros años de vida de sus hijos, se evidencia una tendencia a disminuir este nivel de protección a medida que los hijos crecen. Este cambio puede generar dificultades en el restablecimiento del diálogo, especialmente cuando surgen "nuevos" desafíos, como señala Redondo (2013). La tarea de recuperar el diálogo perdido se presenta como un desafío significativo en esta dinámica evolutiva.

Resulta esencial considerar cómo estas dinámicas familiares influyen en el desarrollo de los jóvenes universitarios. La familia, como entorno primario de socialización, juega un papel crucial en la internalización de modelos y valores. La pérdida de diálogo puede convertirse en un factor de riesgo, afectando el bienestar psicológico de los individuos en esta etapa crítica.

En este contexto, la colaboración y el compromiso de la familia son fundamentales para superar los riesgos y vulnerabilidades inherentes a esta fase de transición. Dando pauta a explorar cómo las interacciones familiares, la comunicación y el apoyo emocional impactan

en la capacidad de los jóvenes universitarios para afrontar las tensiones y desafíos, contribuyendo así al entendimiento integral de la relación entre factores de riesgo y bienestar psicológico.

La relevancia de la familia en la prevención de conductas de riesgo se deriva de su papel como el primer agente protector, contribuyendo al desarrollo saludable de los adolescentes. Es en el seno familiar donde los jóvenes adquieren conocimientos y habilidades fundamentales, cuya utilidad se refleja en su capacidad para enfrentar de manera adecuada los cambios inherentes a la adolescencia (Valenzuela y cols., 2013). Es crucial que los padres y madres comprendan las distintas etapas del desarrollo humano para entender las diversas conductas de sus hijos adolescentes.

Cuando los progenitores tienen un conocimiento profundo de los elementos que colocan a un adolescente en situación de riesgo, o si están al tanto de los factores que pueden mitigar los efectos negativos, se les habilita para implementar estrategias que fomenten la protección y reduzcan dicho riesgo. En este sentido, el entendimiento de las dinámicas de desarrollo y los desafíos propios de la adolescencia proporciona a los padres herramientas valiosas para abordar las situaciones de riesgo de manera proactiva.

Este enfoque subraya la importancia de considerar las interacciones familiares y la educación parental en la formación de los jóvenes universitarios. Al comprender cómo la familia influye en la prevención de conductas de riesgo, podrías integrar esta perspectiva a tu análisis existencial humanista, explorando cómo las experiencias familiares impactan en la percepción del sentido de la vida y en la construcción del bienestar psicológico en este grupo demográfico específico.

3.2 Pertenencia a grupos antisociales

La pertenencia a grupos antisociales se relaciona principalmente con la búsqueda de autoafirmación y la necesidad de adherirse a un código grupal (Herrera, 1999). Cuando los adolescentes no encuentran vías adecuadas para la autoafirmación, tienden a buscarla en estos grupos, adoptando patrones de comportamiento inadecuados.

Durante la etapa de la adolescencia, se manifiestan cambios sustanciales en el desarrollo humano, abarcando transformaciones físicas, psicológicas y sociales (Zavala y López, 2012 citados en Méndez, Esteban y García, 2021). Entre estas alteraciones, destacan

las modificaciones en las relaciones interpersonales, especialmente debido a la intensificación de la identificación con el grupo de iguales. Esta conexión puede exponer a algunos adolescentes a situaciones de riesgo psicológico, comprometiendo su integridad personal cuando participan en conductas de riesgo, como el consumo de drogas, con el propósito de fomentar las relaciones entre pares y alcanzar aceptación social.

Las relaciones entre el grupo de iguales se erigen como un determinante poderoso que predice la inclinación del adolescente hacia el consumo de drogas, en particular alcohol y tabaco, así como su implicación en conductas antisociales. La búsqueda de aceptación y pertenencia en el grupo puede impulsar a los adolescentes a adoptar comportamientos que, aunque inicialmente puedan ofrecer una sensación de integración, a la larga, pueden poner en peligro su bienestar psicológico y social (Méndez, *et al*, 2021).

Este fenómeno subraya la importancia de comprender la necesidad fundamental de reconocimiento y afiliación en la adolescencia. Abordar estos factores implica no solo desalentar la pertenencia a grupos antisociales, sino también ofrecer alternativas constructivas para la autoafirmación y el reconocimiento social positivo.

3.3 La promiscuidad

La promiscuidad, como factor de riesgo social, va más allá de las consecuencias físicas, como embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual. También tiene un impacto en la autovaloración y autoestima del adolescente, distorsionando su identidad y personalidad (Herrera, 1999). Según Almenares, Muguercia, y Banegas, (2020) El comportamiento sexual durante la adolescencia a menudo se caracteriza por una expresión sexual de iniciación, estructuralmente promiscua, débilmente premeditada y condicionada en gran medida por las normas impuestas por el grupo de amigos. Este comportamiento exhibe una baja permeabilidad al control y supervisión de adultos, y con frecuencia, no se emplean de manera adecuada los métodos de protección, o en muchos casos, simplemente no se utilizan. Además, se observa que las relaciones sexuales se establecen bajo la influencia del consumo de alcohol y otras drogas, lo que contribuye a la promiscuidad al cambiar frecuentemente de pareja durante esta etapa.

Esta problemática se ve favorecida por la presencia de diversos factores que comprometen no solo la salud sexual y reproductiva, sino también el desarrollo psicológico

y social de los adolescentes. Es precisamente en estas edades donde se produce el debut de las relaciones sexuales y de pareja, y, lamentablemente, en no pocos casos, esto se traduce en un aumento de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y los embarazos no deseados (Almenares, *et al*, 2020).

A pesar de la influencia de la psicología y la liberación sexual en la percepción y tolerancia hacia la promiscuidad, sigue existiendo una desigualdad en la valoración de esta actitud según el género. Mientras que en los hombres se tiende a etiquetarlos como "ligones", a las mujeres se les juzga con términos más críticos como "cualquiera". Sin embargo, es importante destacar que, en ninguna de las dos situaciones, ya sea para hombres o mujeres, se considera una actitud adecuada (Almenares, *et al*, 2020).

Abordar este riesgo implica no solo la prevención de comportamientos sexuales de riesgo, sino también promover una educación sexual integral que fomente el respeto propio y hacia los demás. Además, se deben ofrecer espacios seguros para que los adolescentes discutan y comprendan las complejidades de las relaciones afectivas.

3.4 Abandono escolar

El abandono escolar desconecta al adolescente de la sociedad, afectando negativamente su autoafirmación y la capacidad para enfrentar problemas y asumir responsabilidades. Este hecho puede impactar directamente en la autoestima y la confianza en sí mismo.

Entre estos factores, Yuste (2003) destaca la importancia de la adaptación escolar, el nivel de interés y las expectativas respecto a los estudios, el rendimiento académico, el tipo de centro educativo y su estilo de funcionamiento, así como la calidad de la relación entre el centro escolar, las familias y la comunidad circundante.

A partir de la investigación de Yuste, (2003) podemos dar cuenta de cómo la adaptación escolar juega un papel clave en el compromiso continuo del adolescente con la educación. Un ambiente escolar que promueva la integración, la participación y el sentido de pertenencia puede mitigar el riesgo de abandono. Del mismo modo, el interés y las expectativas que el adolescente tenga respecto a sus estudios pueden influir en su motivación y persistencia académica. El rendimiento escolar, por su parte, actúa como un indicador significativo del bienestar académico del estudiante. La relación entre el tipo de centro educativo y su estilo de funcionamiento también desempeña un papel esencial. Un entorno

educativo que promueva la participación, la inclusión y el apoyo emocional puede contribuir a reducir los riesgos asociados con el abandono escolar.

De manera que la conexión entre las conductas problemáticas en la adolescencia, como el consumo de drogas o la delincuencia, con el absentismo escolar, la falta de implicación en los estudios y el bajo rendimiento académico subraya la interrelación compleja entre estos factores. La comprensión de estas dinámicas resulta fundamental para desarrollar estrategias preventivas y de intervención que aborden de manera integral el problema del abandono escolar, considerando no sólo los aspectos académicos sino también los emocionales y sociales del adolescente.

Particularmente, las investigaciones enfocadas en examinar la deserción escolar en los países latinoamericanos, donde según Lagunas y Vázquez (2008) estadísticamente el fenómeno alcanza cifras considerables, alrededor del 40% en promedio, han arrojado luz sobre diversos aspectos influyentes en esta problemática. Además de analizar la influencia de las presiones económicas que experimentan las familias y la forma en que estas se integran, se observaron la trascendencia de otros factores como la violencia intrafamiliar y social, problemas de salud psicosomática, conflictos con la justicia, y la incorporación tardía a la escuela.

En consonancia con estudios previos, se ha sugerido que el sistema de aprendizaje y la dinámica en la relación docente-alumno también desempeñan un papel destacado en las explicaciones sobre la decisión de desertar (Páramo y Correa, 1999; Osorio y Jaramillo, 2000; Pérez Franco, 2001 en Lagunas, *et al*, 2008). Estos elementos adicionales amplían la comprensión del fenómeno de la deserción escolar, subrayando la complejidad de los factores que inciden en la permanencia de los estudiantes en el sistema educativo. La combinación de presiones económicas, violencia, problemas de salud y relaciones en el entorno educativo contribuyen a enriquecer el panorama de las investigaciones sobre la deserción escolar en América Latina.

Según Lagunas, *et al* (2008), refieren que es evidente, que, en la mayoría de las situaciones, aquellos que se encuentran en riesgo de abandonar sus estudios presentan un perfil específico vinculado a su desempeño académico, tanto en los estudios preuniversitarios como en los universitarios. Este perfil se manifiesta principalmente en la asistencia o

regularidad de los estudios, en posibles retrasos en el avance curricular y en las calificaciones obtenidas, factores que tienden a anticipar un escenario inclinado hacia un bajo rendimiento académico. Es relevante señalar que los desertores, en la mayoría de los casos, pertenecen a esta categoría de bajo aprovechamiento escolar, siendo excepcionalmente representados por individuos con un desempeño distinto.

Sin embargo, cabe resaltar que aquellos que no enfrentan problemas estrictamente académicos, como los descritos anteriormente, enfrentan dificultades de otra índole. Lagunas, *et al*, (2008) destacan que estas pueden incluir decisiones desacertadas en la elección de la carrera, relacionadas especialmente con la orientación profesional, o cambios significativos en la vida personal, como embarazos no planeados o matrimonios inesperados. También pueden surgir desafíos de carácter familiar, como la migración a otra ciudad, la pérdida de padres o crisis económicas familiares. A pesar de estas variaciones, es crucial reconocer que estos aspectos, de todas formas, se inscriben en categorías relacionadas con las trayectorias personales y los contextos familiares, elementos que generalmente ocupan un lugar más constante en las explicaciones sobre la deserción escolar.

En el contexto mexicano, los escasos estudios sobre la dinámica de la deserción escolar indican que ciertas causas, consideradas como universales, emergen como factores significativos. Las presiones económicas familiares y las dificultades en la integración familiar continúan siendo factores clave en las explicaciones. No obstante, se suman a estas causas aspectos relacionados con la orientación escolar inadecuada, que en ocasiones conduce a elecciones profesionales defectuosas, la reprobación escolar persistente, problemas de salud, la edad de ingreso y la superposición de horarios entre estudios y trabajo (Lagunas, *et al*, 2008).

Es importante destacar que este último aspecto ha cobrado una relevancia particular en países menos favorecidos, donde las difíciles condiciones económicas de las familias ejercen presión sobre sus miembros en edad escolar para que ingresen al mercado laboral. Este fenómeno se ha observado de manera significativa en México, como indican estudios previos (Fresan, 2001; Chaín Revueltas *et.al.*, 2001; Muñiz Martelón, 1997 en Lagunas, *et al*, 2008).

La prevención de este riesgo implica implementar estrategias para mantener a los adolescentes comprometidos en sus estudios y fomentar oportunidades laborales adecuadas. Además, se debe proporcionar orientación y apoyo para el desarrollo de habilidades que fortalezcan su autoconfianza y les permitan integrarse de manera positiva en la sociedad.

3.5 Bajo nivel escolar, cultural y económico

La carencia de un nivel adecuado en aspectos escolares, culturales y económicos limita la capacidad del adolescente para enfrentar situaciones conflictivas de manera efectiva. Estos elementos, considerados protectores del desarrollo y la salud, son fundamentales para el enfrentamiento exitoso de desafíos.

A partir de la investigación realizada por Urquijo (2002) da cuenta de cómo las notables diferencias en el rendimiento académico entre los estudiantes de escuelas públicas y privadas se contextualizan en un panorama socioeconómico y cultural desigual. La influencia de la metodología educativa, la presión académica, la calidad de la infraestructura y la disponibilidad de recursos tecnológicos crea un escenario donde los estudiantes de escuelas privadas, en general, presentan un nivel de logro significativamente superior.

En este contexto, y como vimos anteriormente, el impacto del entorno familiar también se vuelve evidente debido a que están intrínsecamente relacionados. Las escuelas privadas, respaldadas por un estatus socioeconómico más alto, ofrecen un ambiente de apoyo que incluye la atención personalizada, el acceso a servicios psicopedagógicos y la preocupación por el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Este conjunto de factores contribuye de manera significativa a la construcción de un autoconcepto más positivo entre los estudiantes de estas instituciones. Por otro lado, las escuelas públicas enfrentan desafíos adicionales, especialmente al atender a poblaciones desfavorecidas. La presencia de estudiantes desfasados en edad, a menudo debido a la repetición o la deserción, refleja la complejidad de su entorno. Muchos de estos estudiantes se ven obligados a asumir responsabilidades adicionales, como contribuir económicamente al hogar o realizar tareas domésticas, lo que disminuye su tiempo y motivación para el estudio (Urquijo, 2002).

El impacto psicológico y académico de estas circunstancias es innegable. La falta de recursos, la exposición a situaciones adversas y la lucha diaria por satisfacer necesidades básicas afectan directamente el desempeño académico de los estudiantes en las escuelas

públicas. Este escenario refleja la necesidad apremiante de abordar las disparidades educativas desde una perspectiva integral, considerando no solo las condiciones académicas sino también las realidades socioeconómicas y culturales que moldean la experiencia educativa de los jóvenes.

MÉTODO

A partir de lo planteado anteriormente surgen las preguntas: ¿Cuáles son las principales preocupaciones que actualmente experimentan las y los jóvenes universitarios de la FES Iztacala en relación con su vida estudiantil y perspectivas futuras? ¿De qué manera específica la dinámica familiar y las relaciones cercanas influyen directamente en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la FES Iztacala? ¿Cómo impactan los estereotipos sociales la autoimagen y la percepción del cumplimiento de expectativas en los estudiantes de la FES Iztacala, y de qué manera estas dinámicas afectan su bienestar psicológico?

Objetivo general.

Explorar y comprender los factores de riesgo que actualmente impactan el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Objetivos específicos.

- Identificar las preocupaciones más prominentes que actualmente experimentan las y los jóvenes universitarios de la FES Iztacala en relación con su vida estudiantil y perspectivas futuras
- Explorar cómo la dinámica familiar y las relaciones cercanas influyen de manera directa en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios de la FES Iztacala,
- Investigar cómo los estereotipos sociales impactan la autoimagen y la percepción del cumplimiento de expectativas en los estudiantes, y cómo estas dinámicas influyen en su bienestar psicológico.

a) Metodología Cualitativa.

La presente investigación es de tipo cualitativa ya que este enfoque busca proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven (Taylor y Bogdan, 1984). Las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los sujetos, que adoptan la perspectiva *emic* o del interior del fenómeno a estudiar de manera integral o completa. La indagación de la información que se realizó fue de manera inductiva, de manera que el investigador interactúa con los

participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana.

De esta manera se da énfasis en el estudio de los procesos sociales, pero no solamente buscamos conocer estos procesos, la intención es tratar de comprender cómo cada uno de los procesos deviene a otro. Como lo explica Castro (1996), esta metodología a diferencia de los métodos cuantitativos, que se concentran en el estudio “objetivo” de fenómenos externos a los individuos, los métodos cualitativos privilegian el estudio “interpretativo” de la subjetividad de los individuos, y de los productos que resultan de su interacción. El aspecto sociológico central de esta perspectiva se refiere al significado que la realidad tiene para los individuos y la manera en que estos significados se vinculan con sus conductas.

Dado que este enfoque cualitativo estudia a la gente a partir de lo que dicen y hacen las personas en el escenario social y cultural. No se habla de “leyes” sociales, se habla de contingencias. Castro (1996) dice que al enfatizar la importancia de las contingencias y de los factores subjetivos, se favorece a la comprensión, más que a la explicación, como el tipo de conocimiento producible. De esta manera tenemos más claro cómo podría cumplir los objetivos de la investigación.

En todo caso, una característica general de los métodos cualitativos es que el científico social debe registrar sus observaciones en forma escrita, y luego realizar un análisis sistemático de esta información.

b) Participantes

En el estudio participaron estudiantes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, de la Carrera de Psicología de octavo semestre, los cuales conformaron un total de 10 participantes. Fueron censurados los nombres de los participantes y sustituidos por un seudónimo de dos siglas con el fin de mantener la confidencialidad planteada en el consentimiento informado que leyeron y firmaron.

Los participantes fueron: *Mi, Al, Iv, Ca, Jo, It, Fe, Ka, Es y An.*

c) Estrategia.

Las estrategias de investigación se entenderán según Arias (2006), como el procedimiento o forma particular de obtener datos o información.

Se llevó a cabo un grupo de reflexión basado y estructurados con base en la metodología planteada por los *grupos de encuentro* de Rogers (1970), partiendo del eje temático *Factores de riesgo en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios*, mismas las cuales serán audio grabadas, transcritas y analizadas categorialmente.

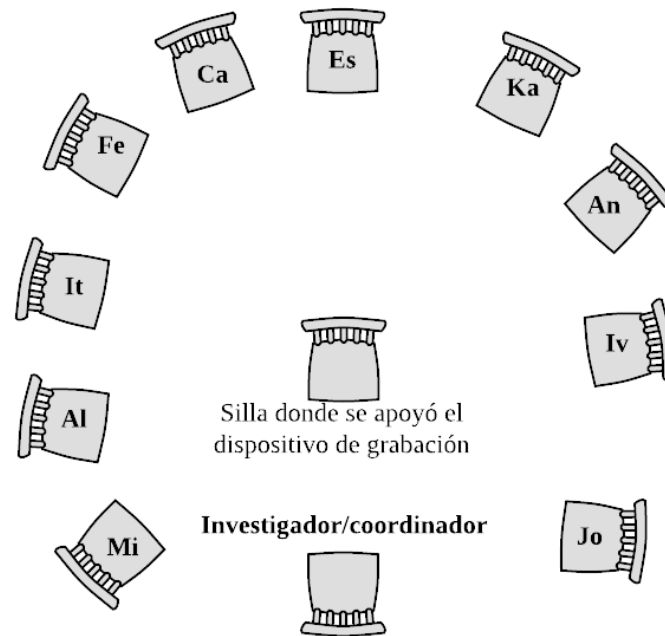
Grupo de reflexión/encuentro.

Esta técnica planteada y desarrollada por Rogers (1970) se basa en el principio de proporcionar un espacio seguro y facilitador para que los participantes se encuentren y se relacionen de manera auténtica y significativa.

En un grupo de encuentro, los participantes serán invitados a compartir sus experiencias, pensamientos y emociones de manera abierta y sin juicios. El terapeuta o facilitador tiene un papel de guía y se creará un ambiente de confianza, respeto y aceptación incondicional, donde los participantes se sientan libres de expresarse y explorar su propio crecimiento personal.

La dinámica se caracterizará por la comunicación abierta, la escucha activa y la empatía entre los miembros. Los participantes comparten sus vivencias, reflexionan sobre ellas y reciben retroalimentación y apoyo de los demás. Desde el inicio se fomentará, el respeto y la valoración mutua, lo que facilita un proceso de crecimiento personal, autenticidad y desarrollo de la identidad individual.

Figura 6. Representación espacial del grupo de encuentro.¹



Nota: Elaboración por parte del investigador/coordinador

Con esta estrategia metodológica pretendo recopilar datos cualitativos sobre las experiencias, vivencias y perspectivas de los jóvenes universitarios en relación con los factores de riesgo psicosociales y existenciales que influyen en su bienestar psicológico. Consigo dará pauta a que los participantes compartan abiertamente sus experiencias y se beneficien de la interacción con otros jóvenes universitarios que enfrentan desafíos similares. Esto podría generar una comprensión más rica y contextualizada de las vivencias de los jóvenes.

¹ La representación es presentada intencionalmente de manera asimétrica debido a que esta fue la distribución de los participantes durante el *grupo de encuentro*.

d) Instrumentos.

Arias (2006) nos explica que la aplicación de una estrategia conduce a la obtención de información, la cual debe ser guardada en un medio material de manera que los datos puedan ser recuperados, procesados, analizados e interpretados posteriormente. A dicho soporte se le denomina instrumento.

Como se mencionó anteriormente y, acorde a la definición de este autor, las estrategias se consideran como el procedimiento y forma particular de obtener datos e información; mientras que el instrumento es cualquier recurso, dispositivo o formato utilizado por el investigador para acercarse a los fenómenos, y poder obtener, registrar o almacenar información.

Nota de campo.

Dado que la observación durante las visitas y cualquier contacto con la población de estudio resultó insuficiente para llevarlo a un análisis de datos, en primera instancia se hizo uso de un diario de campo, en el cual se registraron algunas observaciones y tiempos en los que ocurrieron para posteriormente llevarlos a un registro más amplio de los acontecimientos que ocurrieron durante la actividad. Su uso permitió escriturar aquello que se consideraba importante e información que la memoria podría llegar a distorsionar. En las notas de campo se registraron datos, tales como: hora del evento, una descripción detallada de las características del evento y una interpretación o comentarios del observador acerca de los hechos registrados, redactados a manera de notas personales, teóricas y metodológicas.

Para llevar a cabo estas notas fue necesario contextualizar el espacio-tiempo del evento observado, así como ir describiendo cada uno de los acontecimientos que ocurrieron durante el transcurso de la observación.

Planeación del grupo de encuentro.

Título del grupo de encuentro: "Explorando el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios: Superando los desafíos"

Objetivo del grupo de encuentro: Proporcionar un espacio seguro y enriquecedor donde los jóvenes universitarios puedan compartir sus vivencias, reflexionar sobre los factores de

riesgo psicosociales y existenciales que influyen en su bienestar psicológico, y buscar posibles estrategias de afrontamiento y crecimiento personal.

Duración: El grupo de encuentro se llevó a cabo con una duración de dos horas

Estructura de la sesión²:

1. Saludo y creación de un ambiente seguro: Comencé la sesión con un saludo cálido y acogedor, buscando crear un ambiente de confianza y respeto. Entregué el consentimiento informado y establecí las pautas del grupo, enfatizando la confidencialidad y el respeto mutuo.
2. Actividad de integración: Realicé una actividad de integración para que los participantes se conocieran mejor y se sintieran más cómodos en el grupo. Consistió en que cada uno me dijera su nombre y algún rasgo distintivo que me permita identificarlos, sugiriendo un hobby como ejemplo.
3. Tema de discusión: Introduje el tema central de la sesión relacionado con los factores de riesgo psicosociales en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios.
4. Compartir experiencias y reflexiones: Invité a los participantes a compartir sus experiencias y reflexiones personales relacionadas con el tema. Fomenté la escucha activa y la empatía entre los miembros del grupo, creando un espacio donde se sintieran seguros para expresarse sin juicios.
5. Diálogo y apoyo mutuo: Facilité un diálogo abierto y respetuoso entre los participantes. Animé a que se brindaran apoyo mutuo, compartieran consejos y sugirieran estrategias de afrontamiento para enfrentar los desafíos identificados.
6. Reflexión y cierre: Al final de cada sesión, invité a los participantes a reflexionar sobre lo discutido y destacar los aprendizajes obtenidos. Proporcioné un espacio para que compartieran sus impresiones finales y sus expectativas para la siguiente sesión.

² Cabe resaltar que derivado a la naturaleza no estructurada de los grupos de encuentro, la sesión se mantuvo en un ir y venir a partir del punto tres al cinco, donde los últimos veinte minutos de la sesión se concentraron en el cierre de esta.

Transcripción de la sesión.

Una vez grabado el audio de las sesiones, el proceso de transcripción textual a un documento virtual fue llevado a cabo. Esto se realizó para registrar lo que se decía y ocurría, con el objetivo de analizarlo una vez procesado.

La transcripción se llevó a cabo de manera textual y completa, respetando cada palabra utilizada por los participantes, incluyendo posibles errores de expresión, reiteraciones, modismos, contradicciones, etc. Esto se hizo porque cualquier modificación u omisión en esta fase de registro de información implicaría una alteración en los datos finales.

Consentimiento informado³.

La presente investigación se llevó a cabo en estricto cumplimiento del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud redactado de parte del Diario Oficial de la Federación (1984). Dicho reglamento establece los lineamientos y disposiciones legales que rigen la realización de investigaciones en el ámbito de la salud, garantizando la protección de los derechos y el bienestar de los participantes involucrados. Se cumplieron los principios éticos y normas establecidas en dicho reglamento asegurando así la validez y la integridad de la investigación.

³ Consentimiento informado textual en el Anexo 1

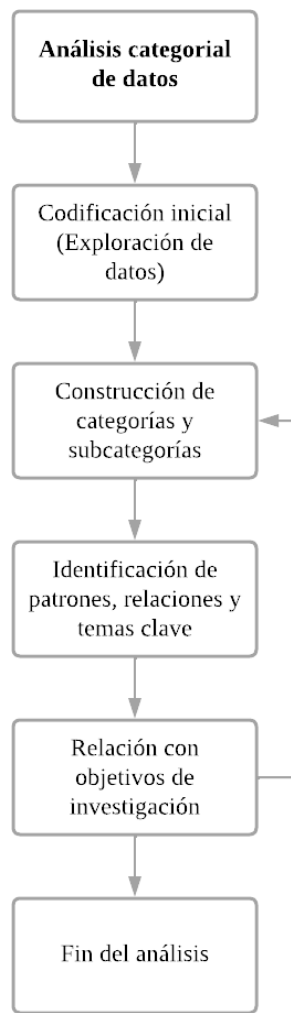
ANÁLISIS DE LOS DATOS Y DISCUSIÓN

Una de las principales características del análisis de datos cualitativos es su naturaleza cíclica, frente a la posición lineal que adopta el análisis de datos cuantitativos. Aunado a esto, el presente análisis consistió en un proceso de codificación, organización y simplificación del grupo de encuentro aplicado. Este proceso organizativo de los datos se llevó a cabo mediante la construcción de ejes de análisis con sus respectivas subcategorías que permiten profundizar en aspectos relevantes para los objetivos de la investigación.

El análisis categorial de Taylor y Bogdan (1984) da cuenta que es un enfoque flexible que permite organizar y comprender los datos cualitativos de manera sistemática. Esto permitirá identificar patrones, temas clave y relaciones significativas en los datos, lo que contribuye a una comprensión más profunda de los fenómenos estudiados.

De manera que el análisis de datos que se presenta a continuación se llevó a cabo manteniendo el carácter textual y categorizando el contenido de la información que se construyó en colaboración con los participantes. Cada uno de los ejes presentados están interrelacionados con el objetivo de la investigación de manera que este análisis está centrado en los sujetos participantes y comprendiéndolos desde su contexto social.

Figura 7. Esquematización procedimental del análisis categorial de los datos.



Nota: Elaboración propia

❖ **SESGOS DE INFORMACIÓN POR MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

Esta se aborda desde la perspectiva de cómo los jóvenes universitarios pueden experimentar la influencia de los medios de comunicación en su cotidianidad y, por ende, en su bienestar psicológico. La noción central aquí es la identificación y comprensión de cómo la información que reciben a través de los medios puede afectar sus percepciones, emociones y comportamientos.

*“[...] El gran acceso a información que tenemos, que no está completamente verificada ni corroborada por alguna fuente científica o por alguna organización en general, porque luego vemos en internet como alguna receta para bajar de peso o algo así por el estilo, pero que no tiene una base científica y que, más allá de ayudarnos, nos perjudica. Y ya, como que, a nivel psicológico, como que encontrar contenido tan... no sé, tan peligroso que promueva ideas violentas, o que ni siquiera tenga como que un respaldo psicológico, es lo que tal vez afecta mucho. El hecho de estar como en un proceso de globalización tan grande donde hay acceso a mucha información, pues es como muy muy arriesgado, y más que nada pues, igual, el hecho de que muchos padres dejen la responsabilidad de los hijos a una computadora, una máquina, es como muy muy arriesgado, porque no sabe entrar qué clase de contexto, es como algo que me preocupa mucho en este sentido de la salud en general.” (Transcripción de grupo de encuentro **Iv** - 30/01/2024)*

Quando el participante menciona el "gran acceso a información que no está completamente verificada ni corroborada por alguna fuente científica o por alguna organización en general" nos permite reconocer la presencia de sesgos de información, donde la proliferación de datos no verificados o sin respaldo científico puede conducir a la propagación de información sesgada, errónea o potencialmente perjudicial.

La referencia a "recetas para bajar de peso" sin base científica ilustra cómo los sesgos de información también pueden afectar el ámbito de la salud. Pues que derivado a lo comentado por **Iv**, la información no respaldada científicamente puede influir en las decisiones relacionadas con la salud, llevando a prácticas potencialmente perjudiciales.

El participante amplía la discusión al mencionar el impacto a nivel psicológico, señalando la preocupación sobre el contenido que puede promover "ideas violentas" o carecer de respaldo psicológico. Esto resalta cómo el acceso a información no verificada puede tener consecuencias directas en el bienestar psicológico, exponiendo a los individuos a contenido perjudicial para su salud mental (Harris en Todorovich, 2021).

Además, la referencia a la globalización y al hecho de que muchos padres delegan la responsabilidad de sus hijos a dispositivos digitales subraya la importancia de considerar el contexto en el que se consume la información. La falta de supervisión y discernimiento puede exponer a los jóvenes a contenidos sesgados y perjudiciales, afectando su salud y bienestar general.

De igual manera, esto último refleja cómo la información parcial proporcionada por las redes sociales puede inducir a la generalización sin un cuestionamiento crítico, afectando así las decisiones y acciones cotidianas de las personas. Este fenómeno podría dar cuenta en cómo la exposición a contenidos selectivos puede moldear la percepción de la realidad y, en última instancia, influir en el comportamiento diario de los individuos, incluyendo a los jóvenes universitarios.

“Yo diría que debería de haber un cuidado con el algoritmo de las redes sociales ya que muchas veces el algoritmo de estas redes sociales con base a tus gustos o tu estado emocional te inclina a cierto tipo de contenido. Como muchos casos de personas que están presentando depresión leve o síntomas o lo que sea cosa que reafirma la situación en la que se encuentra”.
(Transcripción de grupo de encuentro **Ca** - 30/01/2024)

Las redes sociales, al utilizar algoritmos que seleccionan y presentan información de manera personalizada, pueden crear burbujas de filtrado que limitan la diversidad de perspectivas y ofrecen una visión parcial de la realidad (Harris en Todorovich, 2021). Este sesgo de información puede llevar a la aceptación sin cuestionamiento de la información presentada, ya que los usuarios pueden estar menos expuestos a opiniones divergentes o datos que contradigan sus creencias preexistentes.

En este contexto, los jóvenes universitarios, al ser consumidores frecuentes de contenidos en redes sociales, pueden encontrarse con información sesgada o parcial sobre diversos temas, como lo pudo explicitar **Ca** en el grupo de encuentro, desde cuestiones sociales hasta aspectos relacionados con la salud mental. La falta de exposición a perspectivas alternativas puede conducir a la aceptación automática y generalización de la información recibida como lo puede resaltar en su discurso.

Noelle-Neumann (2019) argumenta que cuando una perspectiva se presenta repetidamente como dominante, las personas que tienen opiniones diferentes pueden sentirse menos inclinadas a expresar sus puntos de vista, ya que temen el rechazo social. Si la información en las redes sociales resalta predominantemente aspectos negativos, los jóvenes universitarios podrían internalizar esa perspectiva sin cuestionarse debido a la presión social y el miedo a ser marginados. De manera que, si la información presentada en las redes sociales resalta únicamente los aspectos negativos de ciertos eventos o fenómenos, los jóvenes universitarios pueden internalizar esta perspectiva sin cuestionarla, llevando a una visión distorsionada y generalizada de la realidad. Esto puede afectar sus interacciones sociales, percepciones de sí mismos y toma de decisiones en diversas áreas de sus vidas.

- **Distorsión en el entendimiento sobre trastornos mentales**

Para entender la presente subcategoría partimos del concepto de sesgos de información, entendiendo que estos pueden manifestarse de manera sistemática en la presentación, interpretación o selección de información, especialmente en el ámbito de la salud mental.

“Bueno creo que esto va muy de la mano con las propias modas Como el hecho de que se populariza tener cierta condición, como tener depresión, tener estrés, tener TOC, tener TDAH. Y entonces pasa esto que te van a reafirmar que estás mal y te va a mostrar que en algunos casos es como un estilo, como una especie de “outfit” ¿no?” (Transcripción de grupo de encuentro Ca - 30/01/2024)

A través de su observación, el participante destaca cómo las modas y la popularización de ciertos trastornos mentales pueden influir en la percepción y comprensión de las condiciones psicológicas.

La referencia del participante a la popularización de tener ciertas condiciones como depresión, estrés, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) refleja una tendencia contemporánea en la que se habla abiertamente sobre la salud mental. Este fenómeno ha sido analizado desde una perspectiva teórica para

entender cómo la cultura y las tendencias sociales pueden afectar la percepción pública de los trastornos mentales.

Desde una perspectiva teórica, este fenómeno puede entenderse a través del concepto de "medicalización de la normalidad". Conrad (1982), estudió cómo ciertas condiciones que anteriormente podrían haber sido consideradas como variaciones normales del comportamiento ahora se han medicalizado, es decir, se perciben como trastornos médicos. Este proceso puede ser impulsado por factores culturales, sociales y económicos, llevando a una mayor conciencia y etiquetado de condiciones mentales.

Además, la analogía del participante al comparar ciertas condiciones con un "estilo" o "outfit" destaca cómo la percepción de tener un trastorno mental puede influenciarse por factores de moda y tendencias culturales. Este fenómeno ha sido abordado por teóricos como Foucault (1990), quien discutió cómo las representaciones sociales de la salud mental pueden ser moldeadas por las estructuras de poder y las dinámicas culturales.

La constante exposición a ciertas narrativas sobre trastornos mentales a través de los medios de comunicación puede contribuir a la creación de percepciones sesgadas en la realidad de los jóvenes universitarios. La distorsión en la presentación de estos temas puede incidir directamente en su comprensión y actitudes hacia los trastornos mentales, lo que de manera colateral tiene implicaciones significativas en su bienestar psicológico.

La repetición de estigmatización, simplificación o dramatización de los trastornos mentales en los medios de comunicación puede influir negativamente en la forma en que los jóvenes universitarios perciben y comprenden estos temas. Esta distorsión en la información puede generar malentendidos, miedos infundados o prejuicios, contribuyendo así a un ambiente cultural que dificulta la aceptación y comprensión de los trastornos mentales. Esto se puede ver reflejado en el siguiente fragmento:

“Por ejemplo, yo conocí a una persona, a una profesora que justamente comentaba que ella pasó un momento de depresión muy grande, de varios meses. Y entonces, ella escuchaba mucha música en YouTube, así que YouTube le mostraba constantemente música triste, pero que hablaba de

temas de soledad, de tristeza; o sea que el propio algoritmo de YouTube le reforzaba la idea de que estaba triste.” (Transcripción de grupo de encuentro Ca - 30/01/2024)

Este análisis revela cómo las percepciones distorsionadas sobre trastornos mentales, derivadas de la exposición a narrativas mediáticas sesgadas, pueden tener un impacto directo en la salud mental de los jóvenes universitarios. A través de lo comentado por Carlos en el grupo de encuentro, se evidencia cómo estas distorsiones afectan la autoimagen, la autoestima y la disposición a buscar ayuda profesional, creando así un vínculo directo entre los sesgos de información en los medios y los factores de riesgo en el bienestar psicológico de esta población.

- **Apropiación de intereses**

La constante estimulación de los algoritmos de las redes sociales puede dar lugar a la apropiación de intereses que, a su vez, impacta directamente en las prácticas y percepciones de los jóvenes universitarios, influyendo negativamente en su bienestar psicológico (Todorovich, 2021).

La estimulación constante de algoritmos en plataformas de redes sociales ha demostrado ser una fuerza poderosa en la formación de la percepción e intereses de los usuarios. Estos algoritmos, diseñados para maximizar la participación y retención del usuario, tienden a presentar información de manera selectiva, creando burbujas de información que refuerzan sesgos cognitivos y limitan la diversidad de perspectivas (Harris en Todorovich, 2021).

En este contexto, se observa cómo los jóvenes universitarios, al ser expuestos repetidamente a ciertos tipos de contenidos seleccionados por los algoritmos, pueden apropiarse de intereses que, en última instancia, pueden ser perjudiciales para su bienestar psicológico. Así que cuando se hace alusión a la apropiación de intereses da cuenta de la internalización y adopción de preferencias, comportamientos o valores sugeridos por la exposición constante a ciertos contenidos en las redes sociales.

“Muchas veces cuando uno se encuentra en un momento de vulnerabilidad, Pues esta autocrítica es difícil de implementar del todo. Entonces me refiero a cómo el algoritmo propio de las redes sociales y cómo te muestra el contenido refuerza eso, entonces justo tú en ese momento no puedes ser tan autocrítico y las redes sociales o el internet mismo te reafirman el hecho de que te sientes mal y eso hace más complicado poder salir de la situación”.
(Transcripción de grupo de encuentro **Ca** - 30/01/2024)

El comentario del participante ilustra cómo el algoritmo de las redes sociales puede contribuir a la apropiación de intereses al reforzar patrones de pensamiento negativos durante momentos de vulnerabilidad. Este análisis teórico proporciona una base para comprender cómo las dinámicas en línea pueden afectar el bienestar psicológico y la percepción de uno mismo.

❖ ESTEREOTIPOS SOCIALES

A partir de las conversaciones en el grupo de encuentro los estudiantes universitarios compartieron sus experiencias respecto a las presiones provenientes de personas cercanas, como familiares y amigos, que los llevan a creer que deben ajustarse a ciertos perfiles predefinidos en función de su edad. Esta dinámica de influencia interpersonal se distingue por ser más directa y tangible en comparación con la influencia mediática de las redes sociales.

Los testimonios de los participantes señalan cómo las expectativas y demandas de sus círculos cercanos pueden moldear significativamente su percepción de lo que se espera de ellos en términos de apariencia, comportamiento y logros. La presión social de cumplir con determinados estereotipos, impuestos por amigos, familiares u otras personas cercanas, puede generar tensiones psicológicas y afectar el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios.

“Existe esa presión social de - oye güey, ya que no eres abogado ¿y si mejor me das terapia - y digo - no pues aguántala, ni siquiera sé, ni siquiera estoy interesado en llevar psicología clínica, yo quiero otra cosa -, pero sí, esa

presión social se ejerce desde la familia, los amigos. Entonces, esa presión social yo creo que te causa esa inestabilidad en tu salud mental, porque constantemente te están presionando a una manera de ser” (Transcripción de grupo de encuentro Jo - 30/01/2024)

El comentario del participante proporciona un ejemplo claro de cómo los estereotipos sociales y las expectativas externas pueden afectar el bienestar psicológico a través de la internalización de introyectos. Se denota la importancia de la autenticidad y la congruencia entre el yo real y el yo ideal Rogers (1992) para lograr el crecimiento personal, de manera que la discrepancia entre lo que uno realmente quiere ser y las expectativas sociales puede generar conflictos hacia nuestro autoconcepto.

Al relacionar esta categoría con la anterior sobre "Sesgos de información por medios de comunicación," se observa que las presiones sociales directas amplifican y refuerzan los estereotipos promovidos por la información sesgada de las redes sociales. La combinación de estas influencias puede hacer que los estudiantes sientan una mayor urgencia por cumplir con expectativas poco realistas, generando conflictos internos y afectando su autoconcepto.

Por ejemplo, la imposición de ciertos roles de género, estándares de belleza o expectativas académicas por parte de personas cercanas puede llevar a los jóvenes universitarios a adoptar comportamientos que no reflejan sus verdaderos intereses o identidades. La internalización de estos estereotipos puede generar ansiedad, baja autoestima y, en última instancia, impactar negativamente en su bienestar psicológico.

- **Cumplimiento de metas estandarizadas**

La presente subcategoría surge como una manifestación específica de la presión social y la influencia de diversos medios, tanto digitales como personales, en la vida de los jóvenes universitarios. A partir del grupo de encuentro se exploró cómo la creencia en la necesidad de alcanzar metas predefinidas en plazos específicos puede ser moldeada por las expectativas sociales impuestas por diversos medios, así como por la presión de individuos cercanos.

La presión para cumplir con metas estandarizadas se presenta como una consecuencia directa de la internalización de estereotipos y expectativas sociales previamente discutidas.

Los jóvenes universitarios, influenciados por sus interacciones con familiares, amigos y, en paralelo, por la exposición a modelos de éxito en medios digitales, pueden experimentar una fuerte presión para lograr ciertos hitos en sus vidas en plazos específicos.

“Siento que precisamente como estamos a un semestre de salir también está esa presión de ‘¡independízate! ¡compra tu casa!’ y yo de ‘uff [sic] ‘pérate’ [sic]. Creo que todo está siendo demasiado rápido y ya de que te tienes que convertir en adulto y pues yo honestamente hay veces en que me cacho muy infantil, demasiado. Y es como ‘ah, no manches ya tengo 23’ Entonces siento que es algo que nos afecta emocionalmente, como que es el hecho de que pues ya vas pa’ fuera y ya, a ver qué pasa”. (Transcripción de grupo de encuentro It - 30/01/2024)

La influencia de los medios digitales juega un papel destacado en esta dinámica, ya que la constante exposición a narrativas de éxito rápido y logros extraordinarios puede crear una percepción distorsionada de lo que se considera una progresión normal en la vida. La comparación constante con estándares poco realistas puede generar ansiedad, estrés y frustración entre los jóvenes universitarios, quienes pueden sentir que deben ajustarse a estas metas estandarizadas para ser considerados exitosos.

“Siento que hay también entra a la familia no como la familia que luego puede llegar a comparar hermano con hermano, primo con primo o cosas por el estilo. O como el típico abuelo de ‘yo a tu edad ya tenía una casa’ y pues sí ‘para tu edad las casas costaban \$3’. Entonces ese estilo de vida en el que comparan dos contextos o dos realidades completamente diferente afecta mucho la psique de nosotros ¿no? O bueno de las personas en general. (Transcripción de grupo de encuentro”. Iv - 30/01/2024)

La presión personalizada proveniente de personas cercanas también contribuye a esta subcategoría, ya que amigos y familiares pueden transmitir expectativas específicas sobre logros académicos, profesionales o personales en un determinado periodo de tiempo. Esta influencia interpersonal intensifica la percepción de la importancia del cumplimiento de metas predefinidas, generando una presión adicional en la vida de los jóvenes universitarios.

- **Priorización de obligaciones sobre la salud personal**

Se revela una dinámica crítica en la vida de los estudiantes universitarios, donde las presiones y expectativas sociales, derivadas de la categoría previa (Cumplimiento de metas estandarizadas), influyen directamente en la forma en que gestionan sus responsabilidades y, lamentablemente, pueden llevar a una priorización de obligaciones sobre su salud personal, incluyendo su bienestar psicológico.

“También en las escuelas en general como que no se fomenta una mentalidad en la que está bien que estudies, pero también cuídate ¿no? Sino que siempre es como de ‘ ¡estudia, estudia estudia!, y nada más eres un estudiante no tienes otra vida más que la de estudiante. Y justamente eso también se ve reflejado en nosotros que ya llegamos a la universidad que es como de: sigue estudiando, pero también ya vas a trabajar y también ya tienes que asumir todas las responsabilidades, pero pues nadie te enseña nada, nadie te enseña a llevar los impuestos, por ejemplo.” (Transcripción de grupo de encuentro Ca - 30/01/2024)

Las demandas de cumplir con metas estandarizadas y expectativas predefinidas pueden generar una carga significativa en la vida de los estudiantes. La presión por alcanzar ciertos logros en tiempos específicos puede llevarlos a sobrevalorar las obligaciones académicas, laborales o familiares, relegando su salud personal a un segundo plano. Esta tendencia a priorizar las obligaciones sobre la salud personal puede manifestarse en la falta de tiempo para el autocuidado, el descanso adecuado y las actividades que promueven su bienestar.

“Siento que las instituciones académicas nada más como que mantienen esa visión arcaica de que ‘yo te enseño y supongo que cuando salgas la vas a armar’ Y pues no hay ese apoyo por parte de la institución para saber cómo estás o qué realmente necesitas. Porque, por ejemplo, aquí está el CAOPE o la CUSI, pero pues si nuestro horario está todo feo, yo creo que jamás vamos a poder tomar ese servicio, nada más sería de vez en cuando.” (Transcripción de grupo de encuentro Ca - 30/01/2024)

La referencia a programas como CAOPE o CUSI indica la presencia de servicios de apoyo, pero la dificultad para acceder a ellos debido a horarios apretados subraya la necesidad de una mayor flexibilidad y personalización. Además, el comentario resalta la falta de una conexión emocional y de apoyo más allá de la enseñanza académica. Ya Rogers (1992) nos habla de cómo la empatía y la comprensión son elementos cruciales en cualquier relación de ayuda. De manera que, el comentario refleja la necesidad de que las instituciones académicas adopten enfoques más flexibles y centrados en el estudiante, reconociendo las necesidades individuales y proporcionando apoyo personalizado

La influencia de los medios digitales y de las personas cercanas se hace evidente en cómo la internalización de estereotipos y expectativas lleva a los estudiantes a sentir una presión constante por cumplir con sus responsabilidades, a menudo sacrificando su salud física y psicológica en el proceso. La creencia arraigada de que el éxito implica cumplir con determinadas obligaciones en un plazo específico puede generar una mentalidad de auto postergación y descuido de las necesidades personales.

❖ **CONFLICTOS EN RELACIONES INTERPERSONALES**

Este enfoque pone de manifiesto la estrecha conexión entre las dinámicas sociales y la salud mental de los individuos, reflejando la influencia significativa que las relaciones interpersonales ejercen sobre el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios.

“[...] cómo nuestras relaciones interpersonales nos afectan demasiado, a tal punto de que ni siquiera te quieras levantar para ir a la escuela. Como la ruptura de una pareja que las personas pueden que no le den cierta importancia o validez, pero en realidad sí nos afectan. Tan fácil como te peleaste con tu familia y eso te afecta entonces en el trayecto de tu casa a la escuela ya vienes pensando en eso y ya ni siquiera te puedes concentrar en la clase, ya estás pensando como: ‘ay, ni siquiera quiero regresar a mi casa’”.
(Transcripción de grupo de encuentro **Fe** - 30/01/2024)

Las personas allegadas, como amigos, familiares y compañeros de estudio se presentan como influyentes claves en la vida de los estudiantes universitarios. Las dinámicas

de estas relaciones ya sean positivas o conflictivas, pueden tener un impacto profundo en el estado emocional y psicológico de los individuos. La presencia de conflictos en estas relaciones, ya sean de índole familiar, amistosa o romántica, puede generar estrés, ansiedad y afectar la autoestima y la percepción de uno mismo.

*“También me han pasado varias cosas por las que digo ‘bueno pues para qué sigo’ si pues ya no me gusta, y también cuando me peleo con una amiga o con mis papás. Si la escuela es como mi refugio y ya no me gusta por algún conflicto, pues es difícil seguir asistiendo.” (Transcripción de grupo de encuentro **Ka** - 30/01/2024)*

El comentario del participante resalta la profunda conexión entre la calidad de las relaciones interpersonales y la experiencia en la escuela, destacando cómo los conflictos pueden afectar negativamente la percepción del entorno educativo. La expresión de que la escuela ya no les gusta debido a conflictos resalta la importancia de un entorno educativo que no solo se centre en la transmisión de conocimientos académicos, sino también en el apoyo emocional y la construcción de relaciones positivas. Desde la perspectiva existencial humanista, la escuela no solo cumple una función académica, sino que también es un espacio donde se busca significado, conexión y crecimiento personal.

El reconocimiento de la relevancia de estas relaciones destaca la necesidad de abordar los conflictos interpersonales de manera integral. Las tensiones en las relaciones cercanas pueden derivar de diversas causas, como diferencias de opiniones, malentendidos, expectativas no cumplidas o cambios en las dinámicas familiares. Identificar y comprender las fuentes específicas de los conflictos es esencial para implementar estrategias de intervención efectivas.

“Yo recuerdo que tenía un amigo que genuinamente me caía bien, pero este amigo no era alguien que me propiciase algo bueno. Y creo que en el momento en que nos separamos porque fuimos a escuelas diferentes mi vida empezó a ir un poquito mejor, entonces creo que es imposible que una persona viva completamente en soledad es evidente que nosotros las personas somos seres completamente sociales, así que influye mucho las personas con

las que nos relacionamos.” (Transcripción de grupo de encuentro Iv - 30/01/2024)

Desde la perspectiva de Rogers (1992), la calidad de las relaciones interpersonales es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar psicológico. El participante destaca la experiencia de tener un amigo que, a pesar de caerle bien, no contribuía positivamente a su vida. Este reconocimiento subraya la importancia de relaciones auténticas y saludables para el crecimiento personal.

La separación del amigo y la mejora en la vida del participante resalta la influencia que las personas con las que nos relacionamos pueden tener en nuestro bienestar. En términos de la psicología existencial, esto se vincula con la idea de que las elecciones y las relaciones impactan directamente en la experiencia y el significado de la existencia individual.

El reconocimiento de que es "imposible que una persona viva completamente en soledad" coincide con la perspectiva humanista que destaca la naturaleza social intrínseca de los seres humanos. La soledad extrema puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar general. La calidad de las relaciones y la conexión con los demás son fundamentales para el desarrollo emocional y psicológico.

- **Duelo**

El duelo emerge como un aspecto particularmente delicado dentro de los conflictos en las relaciones interpersonales, destacando la profunda influencia de la pérdida, como un proceso emocional que tiene lugar después de una pérdida significativa y que se manifiesta a través de una serie de patrones cognitivos, emocionales, afectivos y de comportamiento (García y Pérez, 2019). La vivencia de duelos puede tener repercusiones significativas que se extienden más allá del ámbito emocional, afectando el rendimiento académico y otros aspectos de la vida cotidiana.

El proceso de duelo después de una ruptura sentimental o la pérdida de un ser querido es único en cada individuo y, por consiguiente, puede manifestarse en diversas formas emocionales, cognitivas y comportamentales. La afectación en el bienestar psicológico se evidencia en la experiencia de emociones intensas como la tristeza, dolor, ansiedad y, en

algunos casos, desorientación. Estas emociones pueden interferir en la capacidad de concentración, toma de decisiones y rendimiento académico (García, *et al*, 2019).

Si tuviste la pérdida de un ser querido o rompiste tu relación nosotros no tenemos ni siquiera chance de por ejemplo las faltas. O sea, tienes únicamente dos faltas, entonces tienes que saber cómo ocupas tus dos faltas. Entonces entras en un estado de estrés porque tú sabes que te sientes mal, pero también sabes que tienes que cumplir. Así que te sientes como entre la espada y la pared. (Transcripción de grupo de encuentro Fe - 30/01/2024)

La ruptura con una pareja sentimental puede desencadenar un proceso de duelo complejo y desafiante. La pérdida de la conexión emocional, la rutina compartida y las expectativas puede generar emociones intensas de tristeza, soledad y desesperanza. En el ámbito académico, este tipo de duelo puede manifestarse en dificultades para concentrarse, falta de motivación y disminución del rendimiento académico. La sensación de pérdida y el ajuste a una nueva realidad pueden impactar la autoestima y la autoeficacia, influyendo en la percepción general de bienestar.

Ahora bien, la pérdida de un familiar o ser querido es una experiencia dolorosa que puede generar un duelo prolongado y multifacético. Las emociones asociadas, como la tristeza, el enojo y la nostalgia, pueden influir en la capacidad del estudiante para enfrentar las demandas académicas y personales. La adaptación a la ausencia de un ser querido puede generar estrés adicional, impactando el equilibrio emocional y el rendimiento académico. Además, el duelo por la pérdida de un ser querido puede afectar las relaciones interpersonales, ya que el estudiante puede experimentar dificultades para conectarse con sus pares y participar en actividades sociales.

El reconocimiento y la comprensión de la influencia del duelo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es esencial para proporcionar un apoyo efectivo. Programas de asesoramiento psicológico y servicios de salud mental deben considerar estrategias específicas para abordar las necesidades emocionales de aquellos que están atravesando un proceso de duelo. Establecer un entorno comprensivo y flexible que reconozca la diversidad de experiencias y brinde recursos para el manejo del duelo puede ser

crucial para mitigar el impacto negativo en el rendimiento académico y promover la salud mental de los estudiantes.

- **Entorno antisocial**

La percepción de vivir en un barrio considerado "peligroso" puede generar múltiples desafíos que van más allá de las aulas, afectando la participación académica y la identidad cultural de los estudiantes.

La presencia de un *entorno antisocial*, caracterizado por la percepción de peligro y la posible exposición a situaciones de riesgo, puede generar ansiedad y estrés constantes en los estudiantes. Este temor a la inseguridad puede afectar su concentración, aumentar la distracción y disminuir la motivación para comprometerse plenamente con sus estudios. Además, la preocupación por la seguridad personal puede llevar a una hipervigilancia constante, distraendo la atención de las actividades académicas.

El entorno antisocial plantea barreras y límites significativos para los estudiantes universitarios, generando desafíos que afectan tanto su bienestar psicológico como su compromiso académico. Estas barreras se manifiestan en diversos aspectos, dificultando la experiencia estudiantil.

“Yo crecí en un ambiente muy hostil, hostil en mi barrio, no en mi familia; mis papás y mis abuelos fueron súper buena onda conmigo. Pero crecí en un barrio donde te puedo decir que hoy mis vecinos están en un reclusorio. Me junté con las bandas fuertes de punks en esos tiempos.” (Transcripción de grupo de encuentro Jo - 30/01/2024)

En primer lugar, la ubicación en un entorno percibido como "peligroso" puede restringir el acceso a recursos educativos, como bibliotecas o centros de estudio, debido a preocupaciones de seguridad en los desplazamientos. Esta limitación impacta directamente en la disponibilidad de herramientas esenciales para el aprendizaje.

Además, las distracciones constantes y las preocupaciones sobre la seguridad personal generan una dificultad persistente para concentrarse en las actividades académicas.

Estas preocupaciones pueden convertirse en una barrera significativa para la asimilación de conocimientos y la realización eficiente de tareas académicas.

“[...] cuando estaba en la escuela estudiando la preparatoria me junté con compañeros que no entraban a sus clases y así, eso me llevó a que no quisiera entrar tampoco, y los momentos en que entraba no me interesaba por las materias porque yo me preguntaba ‘¿para qué me sirve saber todas esas cosas de física si yo ni me quiero dedicar a eso?’ (Transcripción de grupo de encuentro Jo - 30/01/2024)

La influencia del entorno antisocial resalta la importancia del contexto social en la formación de actitudes hacia la educación. Las relaciones con compañeros pueden tener un impacto significativo en las decisiones y actitudes de los estudiantes. La falta de interés en las materias también puede ser interpretada desde la perspectiva existencial, donde la búsqueda de significado y propósito en la educación es esencial para el compromiso académico. Esta experiencia puede ser entendida a través del prisma de la búsqueda de significado y la conexión emocional (Frankl, 1993) con el proceso educativo. La pregunta "¿para qué me sirve saber todas esas cosas de física si yo ni me quiero dedicar a eso?" refleja una falta de conexión entre el contenido académico y las metas personales del individuo. La motivación intrínseca y la percepción de relevancia personal son elementos clave en la participación y el interés en el aprendizaje.

Por otro lado, la apropiación de costumbres propias del entorno puede ser una estrategia de adaptación que los estudiantes adoptan para sentirse más conectados y seguros en su contexto. Sin embargo, este proceso de adaptación puede generar conflictos identitarios y desafíos psicológicos, ya que los estudiantes pueden sentir la presión de equilibrar su identidad cultural con las expectativas del entorno en el que viven.

- **Desmotivación académica**

La desmotivación puede surgir de diferentes fuentes, y la interacción con profesores, compañeros de clase y las dinámicas académicas juega un papel crucial en este proceso. Las dificultades relacionales con profesores, ya sea por falta de comunicación efectiva, desinterés o métodos pedagógicos poco efectivos, pueden contribuir a que los estudiantes pierdan el

entusiasmo por el aprendizaje. La falta de conexión con sus pares ya sea por problemas de relación o la percepción de un entorno poco colaborativo, también puede alimentar la desmotivación.

“El semestre pasado fue muy complicado, o sea emocionalmente yo estuve muy mal. Porque igual sentía mucha desmotivación. Es que en mi otra práctica el profesor y yo nos odiábamos, entonces eso me desmotivaba más porque decía pues otra vez tengo que verlo y si me dice esto o algo va a salir mal. Entonces me gustaba nada más ir a la sede porque no lo veía, pero en la práctica tampoco me gustaba la labor que nosotros teníamos que hacer, y pues pensaba que podría ser como a prueba y error, sabiendo qué es lo que me gusta y qué no. Aunque eso también me desmotivaba porque únicamente tenemos cuatro prácticas para escoger ¿y si ninguna me gusta? ¿y si me equivoqué?” (Transcripción de grupo de encuentro Fe - 30/01/2024)

Cuando los profesores no ejercen su profesión como se espera, ya sea debido a falta de compromiso, desinterés, o ineficacia en la comunicación y facilitación del aprendizaje, los estudiantes pueden experimentar desmotivación y frustración. La figura del profesor desempeña un papel central en la formación académica y en la construcción de la experiencia educativa, y cuando esa figura no cumple con las expectativas, se puede generar una desconexión entre el estudiante y el proceso de aprendizaje.

Además, las prácticas académicas que no se alinean con los intereses o valores de los estudiantes pueden generar un sentimiento de desencanto y desinterés. La percepción de que las actividades académicas carecen de relevancia o significado personal puede llevar a una desconexión emocional y, eventualmente, a la desmotivación.

“A mí me pasó sentir esta desmotivación al inicio de la carrera porque nadie te prepara para lo que se viene, porque ya al inicio buscaba psicología porque me parece interesante y creía que íbamos a ver algo más a lo biológico, que íbamos a ver a Freud y pues a final de cuentas fueron mis expectativas las que me traicionaron. Y llegar el primer semestre y ver el conductismo, ver a Skinner y pensar ¿qué es esto? ¿esto es psicología? Y cada

inicio de semestre para mí era una tristeza terrible porque era llegar a mi cuarto, llorar y después 'bueno pues a seguirle'. Y eso afecta mucho porque tener malos profesores o buenos profesores afecta mucho, porque te hace sentir como que no eres capaz o que no eres apto para esta carrera y que lo mejor sea que te vayas.” (Transcripción de grupo de encuentro Iv - 30/01/2024)

El impacto de esta desmotivación puede extenderse más allá del ámbito académico, afectando la percepción general de la carrera y, por ende, generando una sensación de incumplimiento de expectativas. Los estudiantes pueden sentir que la realidad de su experiencia educativa no se alinea con las expectativas previas que tenían sobre la calidad y el valor de la formación recibida.

Este incumplimiento de expectativas puede provocar una crisis de motivación, donde los estudiantes se cuestionan la relevancia de su formación y la dirección de su carrera. La falta de entusiasmo hacia el aprendizaje, la disminución de la participación en clase y el declive en el rendimiento académico pueden ser consecuencias directas de esta desmotivación.

CONCLUSIONES

Con base en los análisis realizados a lo largo de esta investigación, se muestra la diversidad de factores de riesgo en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios y cómo juegan un papel crucial en su experiencia académica y emocional. La influencia del entorno social, la presión de las redes sociales, la distorsión en el entendimiento sobre trastornos mentales, y otros aspectos examinados en este estudio, revelan la complejidad de los desafíos que enfrentan estos jóvenes en su búsqueda de bienestar.

A partir del análisis realizado a la categoría *Sesgos de información por medios de comunicación* se destaca un fenómeno específico que se centra en la influencia directa de los mensajes mediáticos en la percepción y actitudes de los estudiantes. A diferencia de los factores familiares y sociales, los sesgos de información por medios de comunicación están intrínsecamente conectados con la tecnología moderna y la forma en que los jóvenes consumen información en la actualidad. La categoría analizada resalta la importancia de comprender la influencia contemporánea de los medios de comunicación en la vida de los jóvenes.

Mientras que, en torno al análisis de la categoría *Estereotipos sociales*, se evidencia una realidad compleja que influye directamente en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios. En contraste con factores más arraigados en estructuras familiares y sociales, los estereotipos sociales introducen un elemento distintivo: la presión directa o indirecta por parte de familiares, amigos u otras personas cercanas para cumplir ciertos perfiles preestablecidos.

Esta categoría resalta cómo las expectativas impuestas desde el entorno social pueden generar conflictos internos en los estudiantes, afectando su autoconcepto y, por ende, su bienestar emocional. La conexión entre los estereotipos sociales y las presiones externas, especialmente en el contexto universitario, subraya la necesidad de abordar estos factores para promover un entorno más inclusivo y saludable para el desarrollo de los jóvenes.

La comprensión de los estereotipos sociales no solo se limita a la percepción individual, sino que también se conecta con la dinámica académica y la toma de decisiones.

En un entorno donde la presión por cumplir ciertos perfiles puede ser abrumadora, se destaca la importancia de fomentar una cultura universitaria que valore la diversidad y promueva la autenticidad y el crecimiento personal.

En contraste con los factores más individualizados explorados previamente, los *Conflictos en relaciones interpersonales* revelan la influencia directa de las dinámicas sociales y afectivas en el desarrollo psicológico de los estudiantes. La importancia asignada a las relaciones cercanas, especialmente en situaciones como el duelo tras una ruptura sentimental o la pérdida de un ser querido, subraya la necesidad de abordar de manera integral el impacto de estas experiencias en el bienestar general.

Como se abordó en el apartado teórico, la psicología existencial, que destaca la importancia de las relaciones auténticas, encuentra resonancia en esta categoría al resaltar cómo las relaciones interpersonales influyen significativamente en el rendimiento académico y en otros aspectos de la vida de los estudiantes. Se denota cómo las conexiones emocionales, ya sean positivas o negativas, tienen un impacto duradero en el bienestar psicológico, afectando la concentración, el rendimiento y la percepción del entorno académico.

Se sugiere abordar estos factores de riesgo desde una perspectiva holística. La implementación de estrategias de apoyo psicológico, adaptadas a la realidad de los jóvenes universitarios, podría ser crucial. Además, se destaca la importancia de fomentar entornos educativos que promuevan relaciones auténticas, así como la relevancia personal y la conexión emocional con el contenido académico.

Se destaca la interconexión entre factores de riesgo en el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios y se subraya la importancia de enfoques multidisciplinarios y personalizados para abordar estos desafíos. La comprensión de los sesgos de información por medios de comunicación y su impacto en la vida diaria de los estudiantes puede proporcionar un punto de partida para la implementación de estrategias de intervención y apoyo que mejoren su bienestar emocional y académico.

Ahora bien, esta investigación, respaldada por el proyecto PAPIME PE301623, se erige como un pilar fundamental en la comprensión y abordaje de los desafíos que enfrentan

los jóvenes universitarios en su bienestar psicológico. El proyecto PAPIME, al proporcionar los espacios para convivir con los jóvenes universitarios desde su propio contexto, ha permitido no solo la identificación de factores de riesgo, sino también la implementación de intervenciones prácticas y significativas.

El *grupo de encuentro*, como componente esencial de esta investigación, ha demostrado ser un espacio invaluable para que los jóvenes compartan sus experiencias, pensamientos y emociones de manera abierta y sin juicios. Este entorno propicia un intercambio auténtico que va más allá de las limitaciones cuantitativas, permitiendo capturar las complejidades y matices de sus vivencias. La riqueza de los testimonios recopilados a través de este método ha enriquecido considerablemente la comprensión de los desafíos emocionales y académicos a los que se enfrentan los estudiantes.

La importancia de esta investigación y del proyecto PAPIME no solo radica en la generación de conocimiento académico, sino también en su capacidad para incidir directamente en la vida de los jóvenes universitarios. La combinación de investigación y acción, respaldada por un enfoque participativo y comprensivo, destaca la contribución significativa de este proyecto a la mejora continua del bienestar psicológico en el ámbito universitario.

En el cierre de esta investigación, es imperativo reconocer los límites inherentes que han delineado la extensión de nuestro análisis. La delimitación temporal, geográfica y contextual de este estudio proporciona un punto de referencia, pero a la vez plantea preguntas adicionales que merecen una exploración más profunda. La singularidad de las experiencias de los jóvenes universitarios y la complejidad de los factores de riesgo demandan una continuidad en la investigación.

Una posible dirección futura podría involucrar un análisis más detallado de las intervenciones psicológicas y estrategias de apoyo. La efectividad de diferentes enfoques terapéuticos y programas de acompañamiento podría constituir un campo prometedor para investigaciones posteriores. Además, la exploración de la intersección entre las variables estudiadas podría arrojar luz sobre las dinámicas multifacéticas que contribuyen al bienestar psicológico de los jóvenes universitarios.

La expansión de esta investigación hacia un enfoque longitudinal permitiría una comprensión más completa de la evolución de los factores de riesgo y del bienestar psicológico a lo largo del tiempo. El análisis comparativo entre diversas poblaciones estudiantiles y la incorporación de variables adicionales, como características sociodemográficas, podrían enriquecer aún más nuestra comprensión.

La importancia de esta tesis radica no solo en la elucidación de los desafíos actuales, sino también en su capacidad para plantear nuevas preguntas y sugerir posibles caminos de exploración. En el continuo esfuerzo por comprender y mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios, las investigaciones futuras desempeñarán un papel esencial en la construcción de intervenciones más efectivas y en la creación de entornos académicos más saludables y enriquecedores.

REFERENCIAS

- Almenares I., Muguercia F., y Banegas C., (2020). *Factores de riesgo y consecuencias de la promiscuidad en los adolescentes*. Revista Científica Estudiantil UNIMED, 2(3), 384-397.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica.*, Caracas. Episteme, 134.
- Artiles, M., Martín, O., Kappel, J., Poliak, J., Rebagliati, P., y Sánchez, A. (1995). *Psicología humanista: Aportes y orientaciones*. Buenos Aires: Fundación Universidad a Distancia Hernandarias.
- Barrantes, K. y Ureña, P. (2015). *Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses*. Revista intercontinental de psicología y educación, 17(1), 101-123.
- Buber, M. (1982). *Yo y Tú*. Ediciones Nueva Visión.
- Casas, F. (1996). *Bienestar social. Una introducción psicosociológica*. PPU.
- Castro, R. (1996). *En busca del significado: supuestos, alcances y limitaciones del análisis cualitativo*. México, El colegio de México, Centro de Estudios Demográficos y de Desarrollo Urbano. (1), 57-85.
- Conrad, P. (1982). *Sobre la medicalización de la anormalidad y el control social*. En Ingleby D. (Ed.) *Psiquiatría Crítica. La política de la salud mental* (pp. 129-154). Barcelona. Crítica-Grijalbo.
- Daros, W. (2007). *La identidad del "yo" como descubrimiento por el otro (M. Buber) y como cuidado de sí mismo (M. Foucault)*. Espíritu: Cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana, 56(136), 293-306.
- Diario Oficial de la Federación, (1984). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. Cámara de diputados del H. Congreso de la unión. Última Reforma DOF 02-04-2014

- Fernández, A. (1974). *Las antinomias de la libertad en Nicolai Hartmann*. Anuario Filosófico. P 75-121. Universidad de Navarra.
- Foucault, M. (1990). *La vida de los hombres infames*. Altamira.
- Frankl, V. (1993). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y existencialismo*. Herder. 17-35
- Gómez, M. (2019). *Logoterapia, Libertad interior e Ikigai*. Recuperado de: <https://tantoquanto.es/logoterapia-libertad-interior-e-ikigai/>
- García, A y Pérez, A (2019). *El proceso de duelo: particularidades en la infancia y adolescencia*. Cuadernos Monográficos de Psicobioquímica, 1(1), 5-11.
- Herrera K., Acuña, P., Ramírez, M. y De La Hoz, M. (2016). *Actitud y conducta pro-ecológica de jóvenes universitarios*. Universidad de la Costa CUC, Colombia
- Herrera, P. (1999). *Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente*. *Revista Cubana de Pediatría*, 71(1), 39-42.
- Husserl, E. (2012). *La idea de la fenomenología*. Herder Editorial.
- Lagunas, J. y Vázquez, J. (2008). *La deserción escolar universitaria en México. La experiencia de la Universidad Autónoma Metropolitana, Campus Iztapalapa*. *Actualidades Investigativas en educación*, 8(1).
- Martínez, I., Esteve, E., Gumbau, S., y Gumbau, R. (2005). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico*. *Anales De Psicología/Annals Of Psychology*, 21(1), 170-180.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. El Manual Moderno.
- Méndez, I., Esteban, C., y García, J. (2021). *Bullying, pertenencia a bandas y consumo de drogas en adolescentes*. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (173), 69-78.
- Naranjo, C. (1995) *La vieja y novísima Gestalt*. Cuatro Vientos.

- Noelle-Neumann, E. (2019). *La espiral del silencio*. Ediciones Paidós.
- Osorio, M. (2013). *Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy*. Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 4(1), 83-100.
- Paredes, A. (2013). *La libertad desde una mirada humanista y existencial*. Avances en psicología, 21(1), 47-55.
- Rodríguez, S., Echeverría, R., Alamilla, N. y Trujillo, C. (2018). *Prevención de factores de riesgo en adolescentes: Intervención para padres y madres*. Psicología Escolar e Educativa, 22, 259-269.
- Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. 7ª reimpresión
- Rogers, C. (1970). *Grupos de encuentro*. 9-50. Amorrortu.
- Rosich, M., Aznar, F., y Alsinet, C. (2000). *El bienestar psicológico de los preadolescentes*. Anuario de psicología/The UB Journal of psychology, 73-86.
- Sassenfeld, A. (s/f). *Sobre la antropología que fundamenta la psicoterapia de orientación humanista-existencial*.
<https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:P6WJoARuCVgJ:www.facso.uchile.cl/Psicología/caps/docs/>
- Taylor y Bogdan, (1984). *El trabajo con los datos. Análisis de los datos en la investigación cualitativa. Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. 152-174. Paidós
- Todorovich, E. (2021). *La pandemia de las Redes sociales*. RADI, Empresas y Servicios de Ingeniería, 9(17).
- Urquijo, S. (2002). *Auto-concepto y desempeño académico en adolescentes: relaciones con sexo, edad e institución*. Psico-us.f., 7, 211-218.
- Valenti, L. (sf). *Tendencias antisociales en el adolescente contemporáneo*. Recuperado de: https://www.academia.edu/7871509/Tendencias_antisociales_en_el_adolescente_contempor%C3%A1neo

- Verdugo, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. 93 - 103. El Manual Moderno
- Villegas, M. (2015). *Incidencia del riesgo suicida en relación al bienestar psicológico, estructura familiar y resiliencia en jóvenes universitarios de la FES-Iztacala*. 47- 67. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Yuste, M. (2003). *Adolescencia, grupo de iguales, consumo de drogas, y otras conductas problemáticas*. Aspectos psicosociales de la violencia juvenil. 62.

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado.

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Consentimiento informado para participantes del grupo de reflexión

El presente grupo de reflexión deriva de la investigación “*Factores de riesgo en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios; un trabajo derivado del proyecto PAPIME PE 301623*”, con el objetivo de recopilar y construir información sobre cuáles son los factores de riesgo que vivencian los universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá que comparta con el resto del grupo sobre diferentes aspectos de su vida tanto pública como privada en una sesión grupal con duración aproximada de una hora y media. El audio de la sesión se grabará para posteriormente ser transcrito y analizado, sólo con fines académicos. La información que se recopile será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de lo ya mencionado. Una vez terminada la investigación, la grabación se borrará.

Si tiene alguna duda sobre el tipo de temas que se abordará, puede hacer preguntas en cualquier momento (antes o durante la sesión). Puede retirarse o parar la actividad en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación de David Álvarez Salgado

He sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es conocer los factores de riesgo psicosociales que influyen en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios de la FES Iztacala.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de este trabajo es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este

estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique de alguna manera. De tener preguntas sobre mi participación en esta investigación puedo contactar a David Álvarez Salgado al teléfono 5546957423

Nombre de la participante

Firma de la participante

Fecha

Anexo 2. Cartel de invitación.

