

# La importancia de la salud mental y como se han disparado los niveles de ansiedad: en relación con el aprendizaje

Yazpik Hernández Vargas<sup>1</sup>, Jorge Arturo Fonseca López<sup>2</sup>, Yazli Kinnereth Hernández Calderón<sup>3</sup>,  
Claudia Isela Carranza Núñez<sup>4</sup>

<sup>1</sup> UPIIG del Instituto Politécnico Nacional.

<sup>2</sup> UPIIG del Instituto Politécnico Nacional.

<sup>3</sup> Universidad Iberoamericana León.

<sup>4</sup> ESIA del Instituto Politécnico Nacional.

## Resumen

**Introducción:** La pandemia COVID-19 ha generado una crisis, generando incertidumbre y problemas tanto físicos como mentales.

**Objetivo:** Describir de forma general las consecuencias que ha traído la pandemia sobre la salud mental, así como la importancia de una buena salud mental para afrontar las problemáticas actuales.

**Método:** Se hizo uso de diversos buscadores de contenido científico que incluyeran términos como COVID-19, SARS-CoV-2, salud mental, ansiedad y depresión. Con la intención de poder estudiar a fondo significados y testimonios acerca del tema, además de realizar encuestas hacia el alumnado universitario para poder contrastar información.

**Marco teórico:** El COVID-19 ha sido uno de los virus más esparcidos a nivel global y cuenta con una alta tasa de mortalidad, pero más allá de lo grave que puede ser este virus y sus síntomas, las consecuencias que genera en los seres humanos es mucho más grave que su propia mortandad. Se trata de un padecimiento que ataca al ser humano sin entrar necesariamente en su sistema, ya que las facultades psicológicas y mentales cada vez se ven más afectadas.

**Resultados:** La pandemia ha repercutido a niveles sociales, económicos y de salubridad, afectado principalmente a los jóvenes que se han visto trastornados en sus capacidades mentales. Se demostró que, del nicho de población estipulado, al menos 80% ha desarrollado miedos y trastornos relacionados con la ansiedad a causa del estrés; situaciones provocadas por un constante estado de alarma propiciado por la pandemia y una serie de malas costumbres acerca del bienestar mental.

## Abstract

**Introduction:** The COVID-19 pandemic has caused a crisis, generating uncertainty and both physical and mental problems.

**Objective:** Describe in a general way the consequences that the pandemic has brought on mental health, as well as the importance of good mental wellness to face current problems.

**Method:** Several scientific content search engines were used that included terms such as COVID-19, SARS-CoV-2, mental health, anxiety, and depression. Intending to be able to thoroughly study meanings and testimonies about the subject, in addition to conducting surveys of university students to be able to contrast information.

**Theoretical framework:** COVID-19 has been one of the most widespread viruses globally and has a high mortality rate, but beyond how serious this virus and its symptoms can be, the consequences it generates in human beings is much more serious than its own mortality. It is a disease that attacks the human being without entering his system, since the psychological and mental faculties are increasingly affected.

**Results:** The pandemic has had repercussions on social, economic and health levels, mainly affecting young people who have been mentally disturbed in their mental capacities. Were shown that, of the stipulated population niche, at least 80% have developed fears and anxiety-related disorders due to stress; situations caused by a constant state of alarm by the pandemic and a series of bad habits regarding mental wellness.

**Palabras clave:** COVID-19, Pandemia, Salud Mental, Ansiedad, Psicología.

**Keywords:** COVID-19, Pandemic, Mental Health, Anxiety, Psychology.

## 1. INTRODUCCIÓN

Conforme el tiempo transcurre durante el ciclo escolar el tiempo para revisar contenidos a fondo se va haciendo mucho más escaso, a estas alturas del curso; se considera que, como alumnado inspirados por nuestro tutor, poseemos diversas aptitudes y actitudes que demuestran un espíritu crítico, el mismo se ha adquirido tras los contenidos revisados en cada una de las sesiones, en estos momentos es hora de poner en práctica dichos conocimientos, llevar la teoría a la práctica y trabajar en un proyecto que nos incita a poder plasmar todos los conocimientos que se han obtenido.

Es por ello que el objetivo principal consiste en realizar una investigación que se enfoque en el tema del proyecto que elegimos en la recta final de este semestre, de tal manera que contrastamos información; no solo de las fuentes recomendadas por nuestro tutor, sino que tomando en cuenta el mayor número de fuentes racionales, críticas y confiables podamos realizar un análisis desde el punto de vista crítico, de tal forma que la información se pueda acomodar y evaluar de forma analítica, para en función de la misma poder realizar un artículo de interés social; pues en relación a nuestro protocolo anterior, de esta manera podremos comparar y entender las relaciones existentes entre los tipos de investigaciones que sean realizado; tanto en el protocolo, en el ensayo y en la propia exposición, observando desde una perspectiva amplia el tema en cuestión.

La meta de este artículo, es realizar una investigación acerca de las problemáticas que ha traído la pandemia, tanto del encierro como de las nuevas normalidades por las cuales la humanidad y en específico el alumnado de la educación superior; al menos en nuestro país está pasado, tratando de exponer de forma clara las enfermedades que han ido evolucionando con el paso de los días entre cuatro paredes que conforman nuestro actual universo y porque es aún más importante mantener una buena salud mental para poder hacer fuerte a todo lo que trae esta enfermedad. Pues en ocasiones se manifiesta a gritos en nuestro sistema, pero es imposible escuchar algo que no haga ruido, pues en otras ocasiones nuestro estado de ánimo y emociones son las que sufren los estragos, así como nuestro cuerpo y figura. A pesar de que sea difícil, poder comprender el hecho de pasar por una situación de esta magnitud como afecta o beneficia nuestras emociones (Pérez, 2021).

Pues hay que recordar que la pandemia no solo trajo consigo enfermedades en las vías respiratorias, sino que se trata de un fenómeno de nivel mundial que es tan dañino como su nombre lo hace notar, a casi dos años de su aparición furtiva, es muy difícil poder decir que ya existe una cura que pueda contra los daños, teniendo en cuenta todo el tiempo y sacrificios (tanto monetarios, como si hablamos del propio aumento de la tasa de mortalidad) se puede decir que es una de las enfermedades que más ha afectado a la humanidad, incluso comparada con la peste negra y superando a la influenza que atacó a México en el 2009, que si bien no ha llegado a tales cifras, ni ha durado siquiera una tercera parte de la misma, las consecuencias que ha traído de forma directa o indirecta a la humanidad se ha esparcido a nivel mundial (Contreras, 2021).

## 2. MARCO TEÓRICO

La pandemia en el mundo llegó para modificar la cotidianidad de todos los ciudadanos. La salud mental se vio muy afectada por el COVID-19. Es por ello que las medidas establecidas por los diferentes estados gubernamentales tienen como objetivo frenar la proliferación del COVID-19 y sus efectos colaterales. Entre ellos, uno de los aspectos más relevantes es el impacto que implica la pandemia sobre el estado de la salud mental de las personas. (Rubin y Wessely, 2020) predijeron, al inicio del brote de COVID-19 en Wuhan, niveles elevados de ansiedad en los ciudadanos. Asimismo, dentro de la comunidad científica se han comenzado a

revisar las consecuencias sobre la salud mental que se dieron en epidemias y pandemias anteriores. (Tavares, 2020) explican que la proliferación de una enfermedad puede conllevar a un aumento de la ansiedad en la comunidad, lo cual puede afectar las medidas de prevención que se han de tomar.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, el humor y el comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día. Los problemas mentales son comunes, más de la mitad de todos los estadounidenses serán diagnosticados con un trastorno mental en algún momento de su vida. Sin embargo, hay tratamientos disponibles. Las personas con trastornos de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo (Salud mental, s. f.).

La concientización sobre la salud mental de la población adquiere relevancia con el pasar de los años. La Secretaría de Salud Federal estima que de los 15 millones de personas que padecen algún trastorno mental en México, la mayoría son adultos jóvenes en edad productiva. Dentro de las que destacan depresión, autismo, trastornos de ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Amiif, 2019).

En nuestro país, la Secretaría de Salud cuenta con el Programa de Salud Específico en materia de Salud Mental 2013-2018 cuyo objetivo principal es el incremento de las unidades de psiquiatría en hospitales generales, así como las villas de transición hospitalaria, además de considerar la atención y la reparación de las implicaciones de la enfermedad mental. Sin embargo, el mexicano no asiste al psicólogo. “Hay una parte de la sociedad que cree que van al psicólogo sólo los que están locos” declaró Francisco Martínez León, académico de la Facultad de Psicología de la UNAM (Espinoza, 2018).

La gama de trastornos mentales que existen es muy amplia, sin embargo, los más comunes son:

- Trastornos mentales orgánicos (Alzheimer, demencia vascular, demencia senil, etc.)
- Trastornos mentales debidos al consumo de sustancias (alcohol o drogas).
- Trastornos psicóticos (Esquizofrenia, trastorno esquizotípico, etc.)
- Trastornos afectivos (trastorno bipolar, trastorno depresivo, manías, etc.)
- Trastornos de ansiedad (fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático, trastornos disociativos, etc.)
- Trastornos del comportamiento (trastornos alimenticios, trastornos del sueño, etc.)
- Trastornos de la personalidad (histriónico, narcisista, etc.)

La depresión es una enfermedad que afecta las esferas física, emocional, intelectual, espiritual y social de quien la padece. Es un problema de salud, no un problema de voluntad. El origen de un estado depresivo es multifactorial, pero existen ciertos factores predisponentes para que ocurra. Estos factores son biológicos, psicológicos y sociales.

Las causas físicas tienen que ver con la herencia genética, alteraciones hormonales o de la química cerebral. Los factores psicológicos tienen que ver con rasgos de personalidad, pérdidas, procesos de duelo y crisis circunstanciales o de desarrollo, por ejemplo, la adolescencia, la “llegada de los cuarenta”, la menopausia o la etapa de la jubilación. Las causas sociales están estrechamente vinculadas a las psicológicas y frecuentemente están relacionadas con dinámicas familiares disfuncionales, haber sido víctima de algún tipo de abuso sexual, físico o psicológico, haber experimentado eventos traumáticos, la experiencia constante de algún tipo de incertidumbre, por ejemplo económica o de seguridad (ciudades violentas o con altos índices de criminalidad), algún complejo por una discapacidad física o vivir en un ambiente hostil con constante agresión.

Todo lo anterior se manifiesta básicamente en una condición que provoca alteraciones en la bioquímica cerebral y en los procesos de regulación en el estado de ánimo. Así, la depresión se define como el trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad, baja autoestima, pérdida de interés y de capacidad para disfrutar actividades cotidianas. La depresión afecta de manera significativa nuestro bienestar y nuestra interrelación con el medio ambiente. La depresión no es un estado de ánimo pasajero, sus síntomas se instalan durante un período mayor a seis semanas y por lo tanto afectan la calidad de vida de quien la padece.

En nuestro país un 25% de las familias tienen un integrante con algún tipo de trastorno, es decir, una de cada cuatro familias. En el caso del trastorno de estrés postraumático, según estudios de la OMS un 3.6% de la población mundial lo sufrió el año pasado. El estudio apunta a que, de los encuestados, el 21% fue testigo de actos de violencia, un 18.8% sufrió violencia interpersonal, un 17.7% estuvo involucrado en accidentes, 16.2% estuvo expuesto a conflictos bélicos y un 12.5% sufrió eventos traumáticos relacionados con seres queridos (Fundación Carlos Slim, 2020). Los trastornos mentales se originan por múltiples factores que afectan a la población sin distinción de raza, género o edad, éstos suelen ser vinculados con factores genéticos, psicológicos, neurológicos, ambientales o sociales, entre otros, por lo cual su tratamiento requiere de un equipo multidisciplinario (médicos, psicológicos, psiquiátricos), cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de la persona (UNAM, 2019).

La aparición de niveles altos de ansiedad o trastornos depresivos suele ir acompañada de procesos de desadaptación al entorno más cercano, tanto en el ámbito laboral como familiar y escolar. En este sentido, los factores asociados al entorno pueden considerarse tanto factores predisponentes, como consecuencias para el individuo, estableciéndose una relación centrípeta y de feed-back. El único factor del entorno académico del cual suponíamos una asociación positiva al riesgo de trastorno, pero que no se ha confirmado finalmente, ha sido el hecho de tener asignaturas pendientes de otros años. Parece ser que son otro tipo de factores, tanto personales como familiares y sociales los que ejercen una mayor influencia en el riesgo. Así lo constatan varios estudios realizados en población universitaria, donde tanto la percepción de un menor apoyo social como la prestación de un menor apoyo al requerimiento de éste por otros, influye en un peor estado de salud tanto física como mental (Jou, y Fukada, 2002) (Farnsworth y Oliver, 1999).

Los seres humanos en su constante accionar mantienen una estrecha relación con los diversos factores biopsico-sociales analizados anteriormente; mismos que se pueden evidenciar en una serie de síntomas y signos que dependiendo de su intensidad perjudican o benefician la salud integral; para efectos de la investigación, se profundiza en lo relacionado con la salud mental. Entre los síntomas que más se relacionan cuando se habla de salud, están los vinculados con el estrés. Se han realizado muchas investigaciones al respecto, siendo uno de los factores más estudiados en los últimos años en la Psicología de la salud, relacionado con la salud mental (Rodríguez & Frías, 2005).

### 3. METODOLOGÍA.

Después de definir el tema a estudiar el cual es “La importancia de la salud mental y cómo se han disparado los niveles de ansiedad: relación con el aprendizaje”, se procedió con una investigación profunda sobre el tema a tratar, para lo cual se utilizaron diversos buscadores de información científica: Pubmed, Google y Google Académico. La estrategia de búsqueda incluyó los siguientes términos como:

Palabras claves: COVID-19, SARS-CoV-2, salud mental, ansiedad y depresión.

Con el objetivo de realizar un estudio acerca de la importancia de tener una buena salud mental, además de los efectos que tiene la ansiedad sobre la misma, con la finalidad de entender su impacto en cuanto a la educación y conforme a ello obtener estrategias que ayuden a afrontar y evitar la ansiedad.

Se estudiaron alrededor de 15 referencias bibliográficas, de las cuales se citaron 10 a lo largo del proyecto con el propósito de recabar la mayor información posible acerca de Importancia de la salud mental, que según Cardona (2016) los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés. Esto se debe a que la época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso.

Otro tema de importancia era conocer qué es la ansiedad ya que es una de las deficiencias mentales más destacadas tras el confinamiento y según Córdoba (2018) la ansiedad es considerada como una actitud emocional negativa. Es una sensación complicada, molesta y difusa que se manifiesta a través de una sensación de tensión emocional y miedo, que se acompaña de variados síntomas y signos corporales como: pulsaciones, aceleración cardíaca, problemas de oxigenación, náuseas, palidez, diarrea, dolores de cabeza y sudoración.

Para posteriormente definir las repercusiones que tiene esta actitud en los estudiantes, según Jadue (2001) los altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad. Utilizan pocas de las claves que se otorgan en las tareas intelectuales. A medida en que van procesando la información, no organizan ni elaboran adecuadamente los materiales y tienden a ser poco flexibles para adaptarse a los procesos de aprendizaje

Lo cual nos condujo a la siguiente hipótesis: si se contara con un plan accesible de las estrategias adecuadas para afrontar la ansiedad entonces este trastorno se controlaría y a su vez mejoraría la salud mental; de la misma manera, si se posee una estabilidad mental; es muy difícil que se tenga ansiedad. Para la comprobación de esta se llevó a cabo la planeación de un estudio que consta de 15 preguntas con índole cuantitativo, dichas interrogativas se aplicarían a una muestra de 10 personas pertenecientes a ciclo escolar 2022-1 para entender el impacto que ha tenido la salud en los alumnos y maestros de cuarto semestre en ingeniería industrial de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería campus Guanajuato (UPIIG).

Las preguntas determinadas fueron las siguientes:

1. Género
2. Edad
3. ¿Qué semestre cursas?
4. Durante los exámenes me transpiran las manos.

5. Al comenzar a leer en un examen se me comienza a nublar la vista.
6. Procuero llegar a propósito tarde a los exámenes, para sentirme menos tiempo agobiado.
7. Al comenzar un examen siento dolor de cabeza.
8. Tengo miedo de entrar a clases.
9. Tengo miedo cuando el profesor comienza a preguntar al azar.
10. En un examen siento una sensación de falta de aire y agitación.
11. Aumentan mis ganas de ir al sanitario durante un examen.
12. Al estar en una prueba, me rindo, entregó el examen en blanco y espero lo peor.
13. Mientras contesto un examen pienso que todo lo estoy haciendo mal.
14. Odio que mis compañeros terminen antes que yo y comiencen a entregar.
15. Busco mil excusas para evitar hacer un examen.
16. Tengo insomnio una noche anterior de presentar el examen.
17. Durante el examen siento náuseas y se me endurecen las manos.
18. Siento la boca seca y me falta el aliento en cuanto comienzo el examen.
19. Trato de contestar la mayor parte de las preguntas y normalmente entregó al último el examen.
20. Al terminar el examen siento que todo estará mal.

Nuestra forma de poder justificar y comprobar nuestra hipótesis fue a través de la relación existente de tres puntos sumamente importantes: la observación, las encuestas y los veredictos por parte del alumnado que nos brinden la información suficiente con respecto a nuestras principales premisas. Para lograrlo se llevó a cabo una realización de formularios previamente establecidos, con un formato cerrado (respuestas cuantificables), para a partir de ello generar marcos y gráficos de referencia que puedan externar la información relevante con respecto a nuestra hipótesis, demostrando que tan factible o no puede ser nuestras premisas. Para la aplicación de dichas cuestiones se creó un formulario en Google Forms con el fin de facilitar el estudio a distancia. Finalmente, después de realizar el estudio de la muestra delimitada se obtuvieron gráficos y porcentajes para el análisis y comprobación de la hipótesis.

#### 4. RESULTADOS

Una vez concluido el análisis de la información recabada por la investigación, se procedió con el diseño y aplicación de una encuesta para los alumnos y maestros de cuarto semestre en ingeniería industrial de UPIIG, la cual consta de 15 preguntas relacionadas al estudio de cómo se ha visto afectada su salud mental debido a la llegada del COVID-19.

De dicha encuesta se recabaron los resultados mostrados a continuación:

El estudio fue aplicado a 10 personas de las cuales 5 eran hombres y 5 mujeres, de los cuales la mayoría pertenecía al rango de edad entre los 17 a 21 años, siguiéndole el de 22-25 años. Ya que la investigación se trata de un grupo enfocado la mayoría cursa el semestre actual de la asignación, es decir, el cuarto semestre.

Al realizar un examen, podemos notar que a la mitad de la población nunca le sudan las manos, este es un claro ejemplo de seguridad y autocontrol, herramienta que funciona en la realización de una prueba. La sensación de ver borroso o tener la vista nublada indica una de las formas más elocuentes en que el cuerpo expresa ansiedad, el hecho de que a los participantes no se les nuble la vista les genera una alta confianza y tranquilidad.

El 10% de la población acepta que el llegar tarde es un mecanismo de defensa para poder entender que no queremos realizar una prueba. Mientras que el dolor de cabeza refleja el síntoma de nerviosismo poco controlado, exceso de estrés y en ocasiones falsa sensación de desviación o desavenencia, por lo que en un examen es un aspecto que más del 50% han sentido en alguna ocasión y se debe a la sensación de cansancio y presión externa.

En exceso, el miedo puede convertirse incluso en un claro síntoma de la depresión y la ansiedad que cualquiera de los humanos puede entender como detonante, el no tener miedo puede ser normal, sin embargo, más del 40% de nuestra población siente al menos un poco de miedo al entrar a clase. La poca seguridad de tener en cuenta que se realice una prueba al azar suele ser no sólo un síntoma sino un indicio de inferioridad por miedo a equivocarse es por ello que es alarmante ver cómo incluso en menor escala, más del 80% tiene este problema.

Parte de la ansiedad y el nerviosismo provoca la agitación y la falta de aire causando una mala conducción de oxígeno a nuestro cerebro lo cual emite una falla en nuestros pensamientos, este suele ser un síntoma que rara vez se presenta por lo cual más del 50% de la muestra no lo ha padecido. El aumento de las ganas de ir al sanitario se puede considerar normal siempre y cuando las ganas no sean excesivas, es por ello la mayor parte de la población marco que en al menos en una ocasión tuvo este síntoma.

La frustración resulta ser una de las sensaciones que más causan nerviosismo y miedo antes de realizar una prueba, inevitablemente lo hemos sentido y la mayor parte de la población ha manifestado esto como insomnio una noche antes de una prueba. La mayor parte de la población indicó no haber pasado nunca por el padecimiento de tener la boca seca o falta de aliento; es por ello que se denota un punto clave en el manejo de emociones de la mayor parte de los que conformaron entrevistados a esta encuesta.

Una de las gráficas que muestra todos los grupos, indicando que al menos en algún punto han tenido la sensación de haber contestado mal el examen; que hasta cierto punto puede considerarse normal presentar esta sensación.

## 5. DISCUSIÓN

Mediante la investigación realizada y la aplicación de encuestas a alumnos de cuarto semestre de Ingeniería Industrial en UPIIG se determina la importancia que tiene el problema de la salud mental en los estudiantes. Se debe resaltar la trascendencia que tiene la salud mental y cómo los trastornos mentales conllevan un gran impacto y muchas consecuencias a diferentes niveles (personal, social, económico, político, etc.). La presencia de trastornos mentales en la sociedad está alcanzando cifras alarmantes y las previsiones indican que irán en aumento. Invertir en salud mental no es sólo una cuestión ética, social o una forma de aumentar el bienestar de las naciones, es por ello que sería importante que desde UPIIG se plantearán más campañas para promover el interés en los estudiantes para que estos se vinculen a los diferentes grupos culturales y deportivos que ofrece esta unidad, con el fin de brindarles, la oportunidad de cambiar hábitos, por hábitos de vida saludable y actividades que contribuyan a su desarrollo físico, psicológico y a su salud en general. Además de brindarles diferentes opciones para la utilización adecuada de su tiempo libre participando de actividades lúdicas, deportivas y/o recreativas.

Así mismo se debe recalcar que al estar formando a futuros ingenieros, la institución debe tener un mayor énfasis en este tipo de temas, ya que muchas veces los alumnos u otros elementos importantes de la unidad académica ignoran los problemas mentales a los que se enfrentan, lo cual más tarde ocasiona graves problemas

a los mencionados. Además de que, mediante las gráficas y las preguntas realizadas, hay demasiado estrés y ansiedad principalmente en los exámenes, y a esto se le agrega las preocupaciones y el confinamiento por la situación actual, de ahí que se deben implementar campañas y programas de apoyo que ayuden a proteger la salud mental de todos.

Finalmente como muestra nuestro estudio, este grupo de personas es claramente minoritario en el conjunto de aquellas que padecen algún tipo de trastorno o enfermedad mental, ya que si bien en muchos casos los resultados no fueron alarmantes, y ha existido un buen manejo de las emociones, tal vez ese no sea ese el mismo caso de los alumnos pertenecientes a los primeros y últimos semestres, y esto se debe a que los primeros al estar en un proceso de transición y adaptación están sometidos a mucho estrés y suelen tener miedo, una de las emociones que mayormente se identificó en los resultados de la encuesta y por su parte los estudiantes de último semestre, viven con una constante preocupación y presión sobre la nueva etapa que están por comenzar, el poder ingresar al mundo laboral.

Por otro lado, se debe mencionar que, al ser un grupo muy reducido de personas, no existe una gran diversidad para conocer un resultado general sobre la salud mental de los alumnos, ya no se puede saber con certeza si todos pertenecen al mismo contexto social y/o familiar, ya que los estudiantes que son originarios y viven cerca de sus familias están en una situación muy diferente a los que son alumnos foráneos, y esto influye mucho en cómo cada persona sobrelleva el manejo de sus emociones. Es así como se plantea que cada cierto tiempo se debe realizar este tipo de estudios para identificar mejor la problemática de la salud mental en los alumnos y poder darle una mejor solución.

## 6. CONCLUSIONES

Al momento de examinar la información que el estudio nos del tema en cuestión, se pudo llegar a varias conclusiones con respecto a cómo es que ha influido la situación de pandemia actual 2021-2021 y el desempeño académico dentro de nuestra institución y carrera, como primer punto, el miedo al fracaso académico es un aspecto que se vio aumentado a comparación de la situación antes de la aparición del SARS-COVID19, como segundo punto, el desarrollo de la ansiedad por parte de los alumnos tiene probabilidad demasiado altas de que ocurra, teniendo como base que el 80% de los entrevistados tiene miedo de entrar a un salón de clases, el miedo al fracaso como ya se dijo engloba más de 50% de los resultados, se dice que tiene probabilidad de que se desarrolle porque en base a los resultados obtenidos no tiene ansiedad o no es todavía consciente de que lo tiene, sin embargo, conductas como el ir de forma recurrente al servicio es algo que se muestra ocasionalmente entre los miembros de la carrera de Industrial al momentos o días antes de presentar una prueba, como tercer punto, la frustración académica es un aspecto que salió a relucir en el estudio, ya que en algunas preguntas que se permitían dar una explicación más extensa fue una de las respuestas relacionadas más recurrentes, por otro lado, es necesario hacer la diferenciación entre la frustración y el miedo, ya que si bien son similares y comparten ciertas características, en esencia y concepto no son iguales.

Para concluir, al analizar todo lo anterior nombrado como cierre, se llega a un consenso en el cual es necesario invertir más recursos y estrategias en el ámbito de la salud mental, ya que estamos viendo que los miembros de la comunidad de ingeniería Industrial tienen tendencias a conflictos internos que pueden perjudicar su desempeño y sobre todo su salud tanto mental como física, siendo un tema a tratar de forma certera dado que de esto depende la actuación de los futuros ingenieros en el ámbito profesional.



## REFERENCIAS

- [1] A. (2019, 5 junio). La importancia de la concientización sobre la salud mental. AMIIF. Recuperado 10 de diciembre de 2021, de <https://amiif.org/la-importancia-de-la-concientizacion-sobre-la-salud-mental/>.
- [2] Espinoza, M. (2018, 11 octubre). La importancia de la salud mental. Gaceta UNAM. Recuperado 10 de diciembre de 2021, de <https://www.gaceta.unam.mx/la-importancia-de-la-salud-mental/>.
- [3] ¿Qué factores pueden afectar mi salud mental? - ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. (2020, 11 junio). ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. Recuperado 10 de diciembre de 2021, de <https://www.clikisalud.net/saludmental/que-factores-pueden-afectar-mi-salud-mental/>
- [4] Rodríguez, M. d., y Frías, L. (2005). Algunos Factores Psicológicos y su papel en la enfermedad: Una revisión. Psicología y Salud. 175.
- [5] UNAM, F. (2019, 21 agosto). ¿Qué factores afectan la salud mental? Fundación UNAM. Recuperado 5 de diciembre de 2021, de <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>.

Correo de autor: [yhernandezv@ipn.mx](mailto:yhernandezv@ipn.mx), [jafonseca@ipn.mx](mailto:jafonseca@ipn.mx), [186534-2@iberoleon.edu.mx](mailto:186534-2@iberoleon.edu.mx), [ccarranzan@ipn.mx](mailto:ccarranzan@ipn.mx).