

RUTAS INTERDISCIPLINARIAS

CIENCIA, GESTIÓN Y CULTURA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

COORDINADORES:

CLAUDIA NORA SALCIDO MARTÍNEZ

ISRAEL IVÁN GUTIÉRREZ MUÑOZ



CENTRO DE INVESTIGACIÓN,
DESARROLLO E INNOVACIÓN VIZCAYA



UNIVERSIDAD VIZCAYA
DE LAS AMÉRICAS

RUTAS INTERDISCIPLINARIAS

CIENCIA, GESTIÓN Y CULTURA

PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

COORDINADORES

Claudia Nora Salcido Martínez

Israel Iván Gutiérrez Muñoz

AUTORES

Fernández Dosal Yessica Ximena, Quezada Cárdenas Kimberly, Garvalena Castrejón María Isabel, Madrid López Kimberly Tamara, Michel García Fanny Aglae, Flores Mena Rafael, Hernández Flores Diana Isabel, Martínez Ramírez María Magdalena, Murga Aguirre Luis Fernando, Olivas Ávila Lizbeth Hortencia, Meza Martínez Hazel Monserrat, Del Campo Rodríguez Dalia Judith Zaory, Candía Morales Luz Elena, Cabrera Meza Alejandra, Alarcón Armendáriz Cuauhtémoc, Gómez Gallegos Francisco Hiram, Mendoza López María Fernanda, Solís Limones Miriam Yareli, Estrada Reyes Fausto Manuel, Núñez Terrazas Lorena, Calderón Navarro Angélica Carolina, Castro Sánchez Ángel Francisco, Noriz Nájera María Fernanda, Carcaño Zamora Constantino, Hita Serrato Alexa Soledad, López Delgado Jocelyn, Maldonado Marín Carolina, Ortiz Miranda Ximena, Reyes Muñoz Fátima Gabriela, Santellanes Burciaga Rosa Guadalupe, Treviño Fernández María Magdalena, García Carrera Ana Karen

©RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. 2025



EDITA: RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.

DUBLÍN 34, FRACCIONAMIENTO MONTE MAGNO

C.P. 91190. XALAPA, VERACRUZ, MÉXICO.

CEL 2282386072

www.redibai.org

redibai@hotmail.com

ISBN: 978-607-5893-41-9



Sello editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C. (978-607-5893)

Primera Edición, Xalapa, Veracruz, México.

No. de ejemplares: 2

Presentación en medio electrónico digital

Formato PDF 11 MB

Fecha de aparición 31/07/2025

ISBN 978-607-5893-41-9

DICTAMEN EDITORIAL

La presente obra fue arbitrada y dictaminada en dos procesos; el primero, fue realizado por el **COMITÉ EDITORIAL RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.** con sede en México; que sometió a los capítulos incluidos en la obra a un proceso de dictaminación a doble ciego para constatar de forma exhaustiva la temática, pertinencia y calidad de los textos en relación a los fines y criterios académicos de la misma, cumpliendo así con la primera etapa del proceso editorial. El segundo proceso de dictaminación estuvo a cargo del **COMITÉ CIENTÍFICO RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C.**; donde se seleccionaron expertos en el tema para la evaluación de los capítulos de la obra y se procedió con el sistema de dictaminación a doble ciego. Cabe señalar que previo al envío a los dictaminadores, todo trabajo fue sometido a una prueba de detección de plagio. Una vez concluido el arbitraje de forma ética y responsable y por acuerdo del Comité Editorial y Científico de la Red Iberoamericana de Academias de Investigación A.C. (REDIBAI), se dictamina que la obra **“RUTAS INTERDISCIPLINARIAS. CIENCIA, GESTIÓN Y CULTURA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL”** cumple con la relevancia y originalidad temática, la contribución teórica y aportación científica, rigurosidad y calidad metodológica, actualidad de las fuentes que emplea, redacción, ortografía y calidad expositiva.

Dr. Daniel Armando Olivera Gómez

Director Editorial

Sello Editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.

(978-607-5893)

Dublín 34, Residencial Monte Magno

C.P. 91190. Xalapa, Veracruz, México.

Cel 2282386072

CERTIFICACIÓN EDITORIAL

RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. (REDIBAI) con sello editorial **No. 978-607-5893** otorgado por la Agencia Mexicana de ISBN, hace constar que el libro **“RUTAS INTERDISCIPLINARIAS. CIENCIA, GESTIÓN Y CULTURA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL”** registrado con el **ISBN 978-607-5893-41-9** fue publicado por nuestro sello editorial con fecha de aparición del 31 de julio de 2025 cumpliendo con todos los requisitos de calidad científica y normalización que exige nuestra política editorial.

Fue evaluado por pares académicos externos y aprobado por nuestro Comité Editorial y Científico.

Todos los soportes concernientes a los procesos editoriales y de evaluación se encuentran bajo el poder Editorial de **RED IBEROAMERICANA DE ACADEMIAS DE INVESTIGACIÓN A.C. (REDIBAI)**, los cuales están a disposición de la comunidad académica interna y externa en el momento que se requieran.

La normativa editorial y repositorio se encuentran disponibles en la página **<http://www.redibai-myd.org>**

Doy fe.

Dr. Daniel Armando Olivera Gómez

Director Editorial

Sello Editorial: Red Iberoamericana de Academias de Investigación, A.C.
(978-607-5893)

Dublín 34, Residencial Monte Magno
C.P. 91190. Xalapa, Veracruz, México.
Cel 2282386072

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Julio Cesar Grijalva Ávila

Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional Unidad Durango, del Instituto Politécnico Nacional.

Dra. María Eugenia Álvarez Almonte.

Universidad Juárez del Estado de Durango, Facultad de Economía, Contaduría y Administración.

Dr. Gerardo Grijalva Ávila.

Universidad Politécnica de Durango y Centro Interdisciplinario de investigación para el Desarrollo integral regional Unidad Durango del Instituto Politécnico Nacional.

Dr. Salvador Álvarez Mercado.

Universidad Tecnológica de Durango

Dra. María Concepción Sosa Álvarez

Universidad Politécnica de Durango.

Dr. Isidro Amaro Rodríguez

Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico de Durango.

Dr. José Luis Rodríguez Álvarez

Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico Superior de la Región de los Llanos.

Dra. Gemma Vanessa Cuevas Faudoa

Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico Superior de la Región de los Llanos.

RUTAS INTERDISCIPLINARIAS CIENCIA, GESTIÓN Y CULTURA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

PRÓLOGO

La comprensión de los fenómenos organizacionales contemporáneos exige una mirada cada vez más amplia, crítica y transdisciplinaria, en este contexto la convergencia de distintas disciplinas como la psicología, administración, contabilidad, gastronomía y educación representan la oportunidad teórica, metodológica y práctica, para interpretar las complejidades del entorno social, económico y organizacional actual. En este contexto, el presente libro compila una serie de artículos científicos que, desde la perspectiva de cada disciplina, ofrecen miradas complementarias, rigurosas y críticas sobre aspectos del comportamiento humano y organizacional.

Cada uno de los capítulos representa un esfuerzo por comprender, desde distintas perspectivas teóricas y metodológicas, las dinámicas individuales, grupales y estructurales que se manifiestan en entornos laborales y sociales actuales, esta obra, está orientada a la comunidad académica, investigadores, estudiantes y público en general, interesada en explorar fenómenos que configuran el mundo del trabajo, la organización y la conducta humana. Este libro representa un tejido de ideas que dialogan entre sí, en el que cada autor aporta una pieza valiosa a la construcción de un conocimiento compartido con pertinencia científica y relevancia social.

Agradecemos a nuestros directivos y al entorno académico que ha permitido el desarrollo de este proyecto en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, por la apertura, apoyo incondicional y fomento a la investigación científica, así como a los treinta y dos autores por su disposición a la investigación, el trabajo en equipo y el espíritu de colaboración.

M.C. Claudia Nora Salcido Martínez
Directora de la Universidad Vizcaya de las Américas
Campus Durango.

ÍNDICE

• Impacto de la crianza parental en los patrones conductuales adultos.	1
• Factores Psicosociales en el Embarazo Adolescente Vulnerable.	11
• Ansiedad y depresión en amas de casa.	20
• De la tradición a la modernidad: Un estudio sobre la transformación del romance en tres generaciones de cinco familias duranguenses.	28
• Patrones comportamentales en pareja y modelos parentales.	39
• Impacto de la Infidelidad en la Salud Mental de la Pareja Afectada.	51
• Dismorfia Corporal en Jóvenes Universitarios.	61
• Prevalencia de ansiedad en estudiantes de nuevo ingreso.	71
• Aplicación de la NOM-035- STPS-2018, en la empresa “Comercializadora Rujado”.	83
• NOM-035 Riesgos Psicosociales en el Entorno Laboral de Empresa Manufacturera de Arneses Eléctricos.	96
• Aplicación de la NOM-035-STPS, en el Instituto Tecnológico de Valle del Guadiana.	106
• Abandono Escolar en Educación Media Superior.	114
• Hábitos Saludables y su Impacto en el Rendimiento Académico Universitario.	120
• Impacto en el uso de diferentes harinas en la repostería y la modificación de una receta tradicional a una opción más saludable. Estudio experimental.	126
• Sobre los autores.	137

IMPACTO DE LA CRIANZA PARENTAL EN LOS PATRONES CONDUCTUALES ADULTOS

Fernández Dosal Yessica Ximena

ximena3fernandez25@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezadac@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

Hablar de la crianza parental es adentrarse en un mundo lleno de matices y variaciones. Cada individuo experimenta este proceso de manera única y a menudo, se pueden encontrar combinaciones de diferentes estilos de crianza que moldean sus vidas. La forma en que se cría a una persona influye profundamente en la formación de su personalidad, así como en su capacidad para desenvolverse dentro de la estructura social en la que participará a lo largo de su vida. Además, esta experiencia también impacta en decisiones significativas, como la elección de pareja, entre otros aspectos importantes que marcarán su trayectoria personal y social. Este trabajo se centra en comprender la influencia de la crianza parental en el desarrollo de patrones conductuales en la adultez. A través de un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, se entrevistó a 10 personas del poblado de Cieneguilla, Durango, para conocer sus experiencias sobre la crianza que recibieron, cómo la han replicado o modificado, y de qué manera ha impactado en su vida adulta. Los resultados muestran que los estilos más repetidos son los rígidos, como el autoritario, aunque en muchos casos se han comenzado a combinar con estilos más democráticos, lo que representa un cambio importante en la forma de educar. También se identificaron diferencias significativas en la crianza entre hermanos dentro de un mismo hogar, lo que permite ver cómo influyen factores como el género, el contexto y la percepción individual. Se concluye que la crianza tiene un peso importante en el desarrollo emocional y conductual, y que reflexionar sobre estas prácticas permite promover un cambio generacional más consciente y saludable.

Palabras clave

Crianza parental, desarrollo emocional, estilos de crianza, patrones de comportamiento, transmisión generacional

Abstract

To talk about parenting is to delve into a world full of nuances and variations. Each individual experiences this process uniquely, and often, combinations of different parenting styles can be found that shape their lives. The way a person is raised profoundly influences the formation of their personality, as well as their ability to function within the social structure they will participate in throughout their lives. Furthermore, this experience also impacts significant decisions, such as the choice of a partner, among other important aspects that will shape their personal and social trajectory.

This research aims to understand the influence of parental upbringing on behavioral patterns developed in adulthood. Using a qualitative approach with a phenomenological design, ten individuals from the town of Cieneguilla, Durango, were interviewed to explore their experiences with parenting, the practices they have repeated or changed, and how these have affected their adult life. The findings indicate that rigid parenting styles, such as authoritarian, are the most common, often repeated across generations. However, variations have begun to emerge, especially with mixed approaches involving democratic elements. It was also noted that parenting varied significantly among siblings within the same household, influenced by factors such as gender, context, and individual interpretation. The study concludes that parenting deeply shapes emotional and behavioral development, and that reflecting on these practices can encourage more conscious and healthier generational changes.

Keywords

Parental upbringing, parenting styles, emotional development, behavioral patterns, generational transmission

Introducción

Este estudio se realizó gracias a la necesidad de contestar inquietudes internas, pensamientos que a lo largo del crecimiento y la madurez, tal vez generalizando demasiado, todos alguna vez nos preguntamos, la crianza es algo tan fácil como complejo, hay demasiadas razones por las que hacer un estudio como este es interesante, lo es aún más realizarlo dentro de la población seleccionada, personas que provienen de una realidad muy tradicionalista donde el machismo es, en muchas de las familias a su día a día.

El poder enfatizar en esta población puede ser algo no común para los estudios actuales que se buscan, pero es un punto de vista válido para quienes lo quieren más específico, el problema dentro de esta población no es otro que el cómo la crianza influye en el desarrollo de las costumbres con las que va a crecer una persona, lo que repercute en que estas mismas las repiten mermando el futuro de sus hijos y cómo afectará su práctica también, lo que se encontró dentro de la investigación hecha fueron resultados bastante interesantes y que podemos resaltar.

Desarrollo

Esta investigación brinda una perspectiva valiosa de como los estilos de crianza tradicional continúan influyendo en la configuración emocional y conductual de los adultos, así como en la forma en que estos reproducen estas prácticas parentales con las nuevas generaciones. Al centrarse en la transmisión entre generaciones de la crianza desde un enfoque cualitativo, la innovación radica en rescatar las voces de las mismas personas, permitiendo comprender no nada más los efectos de los efectos de la crianza en la adultez, también las posibilidades de transformación consciente hacia modelos más efectivos y comprensivos. esta mirada favorece el análisis crítico de patrones profundamente arraigados en la cultura tanto familiar como social.

Es importante dar a conocer el contexto de la investigación explicando los tipos de crianza parental y sus relaciones con los estilos de crianza y el apego:

Hablar de la crianza parental es adentrarse en un mundo lleno de matices y variaciones. Cada individuo experimenta este proceso de manera única, y a menudo, se pueden encontrar combinaciones de diferentes estilos de crianza que moldean sus vidas. La forma en que se cría a una persona influye profundamente en la formación de su personalidad, así como en su capacidad para desenvolverse dentro de la estructura social en la que participará a lo largo de su vida. Además, esta experiencia también impacta en decisiones significativas, como la elección de pareja, entre otros aspectos importantes que marcarán su trayectoria personal y social.

En cuanto a definiciones, tenemos las siguientes por distintos autores según Diana Baumrind (1967), la crianza viene a darse como resultado de una transmisión transgeneracional de diferentes maneras de cuidar y educar a niños y niñas, determinadas culturalmente, las cuales están fundadas en normas y costumbres o como una función de control, distinguiendo entre tres tipos de control posible: autoritario, democrático, y permisivo.

También tenemos a Torio (et al., 2008, p. 156) que nos dice que la crianza parental son esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas prácticas educativas paternas a unas pocas dimensiones, que, cruzadas entre sí en diferentes combinaciones, dan lugar a diversos tipos habituales de educación familiar.

Con los dos conceptos anteriores realizó uno para utilizarlo y basar la siguiente investigación, la forma en que entenderemos la crianza parental es como un proceso dinámico que se desarrolla a través de la transmisión de prácticas educativas de generación en generación, moldeadas por las normas y costumbres culturales de cada contexto. Este proceso influye en la formación de la personalidad de los niños y niñas y en su capacidad para relacionarse con su entorno social. Además, la crianza parental puede ser entendida como un conjunto de esquemas prácticos que simplifican las variadas estrategias educativas, agrupándolas en dimensiones que, al combinarse, producen distintos tipos

de educación familiar. Así, la crianza no solo define la dinámica familiar, sino que también afecta aspectos importantes de la vida, como las relaciones de pareja y la integración social.

También se clasifica en diferentes estilos como el autoritario, el democrático y el permisivo, cada uno de los cuales impacta de manera única en el desarrollo infantil.

Varios autores clasifican cuatro tipos de crianza, la autora Diana Baumrind nos habla de cuatro estilos bajo su propia descripción además de hablarnos de cómo los padres usan estos y características:

Crianza Autorizada: Los niños tienden a desarrollar una mayor competencia y confianza en sí mismos cuando los padres tienen expectativas altas pero razonables y consistentes sobre el comportamiento de los niños, se comunican bien con ellos, son cálidos y receptivos, y usan el razonamiento en lugar de la coerción para guiar los comportamientos de los niños. Este tipo de estilo de crianza de los hijos ha sido descrito como autoritario. Los padres que usan este estilo son solidarios y muestran interés en las actividades de sus hijos, pero no son autoritarios y permiten que los niños cometan errores constructivos. Este enfoque de “tierno maestro” consideró el estilo de crianza óptimo para usar en las culturas occidentales. Los niños cuyos padres usan el estilo autoritario son generalmente felices, capaces y exitosos.

Crianza Autoritaria: Los padres que utilizan el enfoque autoritario (“regla rígida”) son bajos en apoyo y altos en exigencia. Estos padres esperan y exigen obediencia porque están “a cargo” y no dan ninguna explicación para sus órdenes. Los padres también proporcionan ambientes bien ordenados y estructurados con reglas claramente establecidas.

Crianza permisiva: Los padres que son altos en apoyo y bajos en demanda probablemente estén usando lo permisivo, también llamado el estilo indulgente. Sus hijos tienden a tener un rango bajo en felicidad y autorregulación, y es más probable que tengan problemas de autoridad. Los padres que utilizan este enfoque son indulgentes, no esperan que sus hijos se adhieran a límites o reglas, y eviten la confrontación.

Crianza no involucrada: Los niños criados por padres que son bajos tanto en apoyo como en exigencia tienden a clasificarse más bajos en todos los dominios de la vida, carecen de autocontrol, tienen baja autoestima y son menos competentes que sus compañeros. Los padres que utilizan el enfoque no involucrado (o a veces referido como indiferente o negligente) son negligentes o rechazan a sus hijos y no proporcionan la mayoría, si las hay, de las responsabilidades de crianza necesarias. (Libretexts, 2022)

Sin embargo, no conformes con estas definiciones la investigación de los conceptos se hizo con mayor rango de búsqueda dando con los siguientes, que, aunque no hay mucha diferencia queda con mayor claridad de lo que se tratan cada uno.

El estilo autoritario de crianza: Se identifica con la aplicación por parte de los padres de controles estrictos y de muchas restricciones de comportamiento; se da particular importancia a la disciplina, y se brinda poco apoyo emocional, con lo que la creación de lazos afectivos es prácticamente nula. Los padres demandan obediencia por parte de sus hijos, ofreciéndoles poco apoyo emocional y ningún elogio. La evidencia empírica muestra que este estilo de crianza autoritario tiene importantes consecuencias en la conducta en los hijos, las cuales pueden considerarse como negativas.

El estilo de crianza democrático: Se identifica con relaciones entre padres e hijos que propician el diálogo y que promueven la independencia de los hijos. En este estilo de crianza los padres establecen normas claras de comportamiento y definen las expectativas para cada miembro del hogar, mientras que escuchan y apoyan emocionalmente a sus hijos. La investigación realizada sugiere que este estilo de crianza parental tiene efectos conductuales positivos en los hijos, tales como la obtención de mayores logros educativos, una mayor autosuficiencia y autoestima, menos problemas de conducta, y una mejor relación con compañeros y amigos.

El estilo de crianza permisivo: Hace referencia a la ausencia de límites en la relación parental; si bien las relaciones afectivas padre-hijo son cálidas, estas se dan dentro de un marco donde no se establecen ni normas de conducta ni expectativas para los hijos. Bayrami (2009) muestra que este estilo parental se asocia a mayores niveles de agresión y de comportamiento delincuencia por parte de los hijos.

El estilo negligente: Lamborn et al. (1991) proponen un cuarto estilo de crianza, el cual hace referencia a padres que no se involucran en la crianza de sus hijos; en este estilo ni se presentan relaciones afectivas cálidas ni hay interés de los padres por fijar límites u orientar a sus hijos. (Rojas, M. 2015) Tener dos puntos de vista de los estilos de crianza es muy importante para tener una perspectiva más amplia de estos, el estilo autorizado se destaca por su combinación de altas expectativas y un fuerte apoyo emocional. Los padres que adoptan este enfoque establecen normas claras y razonables, fomentando la comunicación abierta y el razonamiento para guiar el comportamiento. Esto permite que los niños desarrollen una mayor confianza en sí mismos y habilidades para interactuar de manera efectiva en su entorno social. En contraste, la crianza autoritaria se caracteriza por su rigidez y su enfoque en la obediencia sin ofrecer explicaciones. Los padres en este estilo imponen controles estrictos y una disciplina severa, lo que puede llevar a que los hijos se sientan reprimidos y con poca satisfacción personal. Este enfoque tiende a generar hijos menos felices y con más problemas de conducta. Por otro lado, la crianza permisiva se basa en un alto nivel de apoyo emocional, pero carece de límites y normas claras. Aunque las relaciones afectivas entre padres e hijos son cálidas, esta falta de estructura puede resultar en problemas de autorregulación y en un comportamiento desafiante por parte de los niños. Finalmente, la crianza no involucrada se caracteriza por la ausencia tanto de apoyo emocional como de exigencias. Los padres que adoptan este estilo a menudo son negligentes, lo que resulta en niños con baja autoestima y escasa competencia social. Este enfoque puede dejar a los hijos sintiéndose desatendidos y desorientados.

El apego es un vínculo emocional que se forma entre los padres e hijos y tiene de manera profunda un gran impacto en el desarrollo en la infancia. John Bowlby un psiquiatra y psicoanalista el cual desarrolló una teoría con respecto al apego, en donde está mayormente explicado al apego en la primera infancia donde dice que este es fundamental en esta, Bowlby se basó en las investigaciones de Mary Ainsworth, en esta teoría dice que los seres humanos mantienen una necesidad innata de tener un contacto mutuo, los tipos de apego según Bowlby son los siguientes:

Apego seguro: Uno de los tipos de apego en el que el infante tiene la seguridad de que el cuidador o progenitor no le fallará. Por eso, el apego seguro es sano. Esto sucede porque el cuidador/a le ha proporcionado suficiente seguridad al menor, por lo que se establece una comunicación asertiva y segura. Asimismo, el niño o niña se sentirá seguro/a ante todo lo que le rodea.

Apego ansioso y ambivalente: Es causado por un cuidador muy sobreprotector o ambivalente, cuyos cuidados no generan suficiente seguridad. El resultado será un individuo con mucha ansiedad, incertidumbre e inseguridad. Las personas con este tipo de apego desarrollan mucho temor a la separación, no suelen explorar el medio con confianza y prefieren el distanciamiento emocional.

Apego evitativo: Se desarrolla cuando los cuidadores no le dan un entorno seguro al menor. Como resultado desarrollan un distanciamiento emocional y evitan el contacto. A la larga, esto genera muchas cuotas de estrés y hasta problemas para establecer relaciones interpersonales.

Apego desorganizado: Uno de los tipos de apego causado por una conducta negligente y despreocupada del cuidador. El niño o la niña no confía en él o ella y hasta puede mostrar miedo. Esto causa que el menor se sienta inseguro y tenga reacciones explosivas porque no sabe cómo gestionar asertivamente sus emociones. (Tipos de Apego En Adultos. Ansioso, Evasivo y Seguro., s. f.)

Sin embargo, haciendo la separación en cuanto a la etapa de infante a la adultez que son dos puntos que se estarán tocando, por lo tanto, aunque los nombres se parezcan demasiado, la descripción puede tener variantes:

Apego seguro: las personas con apego seguro tienen una imagen positiva de sí mismas y de los demás, y tienen la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. Buscan apoyo emocional y son capaces de brindar apoyo emocional a los demás.

Apego ansioso: las personas con apego ansioso tienen una imagen negativa de sí mismas pero una imagen positiva de los demás. Tienden a buscar constantemente la validación y el apoyo emocional de los demás, y pueden ser percibidas como necesitadas o dependientes. A menudo tienen miedo al rechazo y a la pérdida de la relación.

Apego evitativo: las personas con apego evitativo tienen una imagen positiva de sí mismas pero una imagen negativa de los demás. Pueden parecer emocionalmente distantes y rechazar el apoyo emocional de los demás. Pueden tener dificultades para establecer relaciones íntimas y comprometidas debido a su temor a ser vulnerables y dependientes de los demás.

Desorganizado o desorientado: que se caracteriza por patrones de comportamiento contradictorios y confusos en las relaciones interpersonales. Este tipo de apego se asocia comúnmente con experiencias traumáticas en la infancia, como abuso o negligencia por parte de los cuidadores principales. (Tipos de Apego En Adultos. Ansioso, Evasivo y Seguro., s. f., párr. 3-6)

Objetivo general

Conocer el Impacto de la crianza parental en los patrones conductuales adultos.

Objetivos específicos

- Describir los estilos de crianza parental predominantes en contextos tradicionales, así como sus características y fundamentos culturales.
- Analizar cómo los patrones de crianza parental pueden influir en el desarrollo emocional, social y conductual de los individuos en su etapa adulta.
- Examinar el papel del apego y su relación con los estilos de crianza en la formación de patrones de comportamiento en la adultez.
- Reflexionar sobre la transmisión intergeneracional de prácticas de crianza y su impacto en la educación de futuras generaciones.

Metodología

En el presente estudio se empleó un enfoque cualitativo, el cual resulta particularmente adecuado para explorar de manera profunda las experiencias subjetivas y los significados que los individuos atribuyen a sus vivencias. Este enfoque permite una comprensión más detallada de fenómenos complejos, ya que se centra en la perspectiva de los participantes y en la manera en que interpretan y construyen su realidad cotidiana. A través de la investigación cualitativa, se busca captar la esencia de los procesos humanos en su contexto natural, considerando aspectos emocionales, sociales y culturales que influyen en la conducta y el pensamiento. Esta metodología no solo facilita el acceso a las voces y narrativas de los participantes, sino que también promueve una mirada holística del fenómeno en estudio, permitiendo identificar patrones, significados y matices que difícilmente podrían ser abordados mediante enfoques cuantitativos. Por ello, el enfoque cualitativo fue considerado el más idóneo para alcanzar los objetivos de esta investigación.

El diseño seleccionado es fenomenológico, es aquel que nos permite explorar diferentes situaciones de la vida y del mundo, entendiendo que lo hacemos desde un punto de vista subjetivo, es decir, a partir de nuestros sentidos y de lo que hacemos con lo que percibimos en nuestra conciencia. (Ayala, 2022)

La investigación se desarrolló en el pueblo de Cieneguilla, perteneciente al municipio de Poanas, en el estado de Durango. Las personas entrevistadas tienen de entre 16 y 46 años que residen en un poblado rural, con un nivel educativo mayormente limitado a la preparatoria. Este lugar fue seleccionado no solo por su accesibilidad geográfica, sino también por el conocimiento previo que se tenía de la comunidad, lo cual facilitó el acercamiento a los participantes y, por ende, la recolección de la muestra. Esta cercanía permitió establecer una relación de confianza con los entrevistados, lo que resultó esencial para obtener información significativa en una investigación de corte cualitativo. En cuanto a la recolección de datos, se emplearon entrevistas estructuradas y semiestructuradas. Este tipo de instrumentos metodológicos permitió abordar tanto preguntas previamente definidas como explorar de forma espontánea temas emergentes durante el diálogo, a partir del cual fue posible identificar los siguientes aspectos:

- Los estilos de crianza predominantes en sus familias.
- La percepción de las prácticas de crianza recibidas y aplicadas.
- El impacto de estas prácticas en su desarrollo emocional, social y conductual.

Se garantizó un entorno seguro, cómodo y confidencial para la realización de las entrevistas, con el propósito de propiciar un espacio en el que los participantes pudieran sentirse en confianza para compartir sus experiencias y percepciones de manera libre y auténtica. Se cuidaron aspectos fundamentales como la privacidad y el respeto por cada uno de los entrevistados, lo cual favoreció la apertura en el diálogo y la calidad de la información recabada. Asimismo, se establecieron acuerdos previos sobre el manejo de la información, asegurando el anonimato y la confidencialidad de los datos proporcionados por los participantes.

Resultados y conclusión

En los resultados obtenidos a lo largo de la investigación, se pudo observar una diversidad en las formas de participación por parte de los entrevistados. Algunas personas se mostraron dispuestas a colaborar de manera abierta, permitiendo que su discurso fluyera con naturalidad y espontaneidad, aportando comentarios adicionales más allá de lo que se les preguntaba. Por otro lado, hubo participantes que fueron un tanto más reservado, limitándose a responder únicamente lo que se les cuestionaba, sin extenderse demasiado en sus respuestas.

De las 14 preguntas que conformaron la entrevista, se realizó una selección de 5, las cuales fueron elegidas por representar con mayor claridad y profundidad la visión general del objetivo planteado en esta investigación. Estas preguntas destacan por la riqueza de contenido en las respuestas obtenidas y por el valor que aportan al análisis.

La presentación de dichas preguntas se organizó tomando como base un criterio de jerarquización, considerando principalmente la recurrencia de ciertas palabras o ideas clave que se repitieron a lo largo de las distintas respuestas. Esto permitió identificar patrones significativos en los discursos de los participantes. A continuación, se muestran las preguntas seleccionadas junto con las respuestas más representativas.

Jerarquización de preguntas de entrevista:

Figura1. ¿Cómo describirías el estilo de crianza con el que fuiste educado(a)?

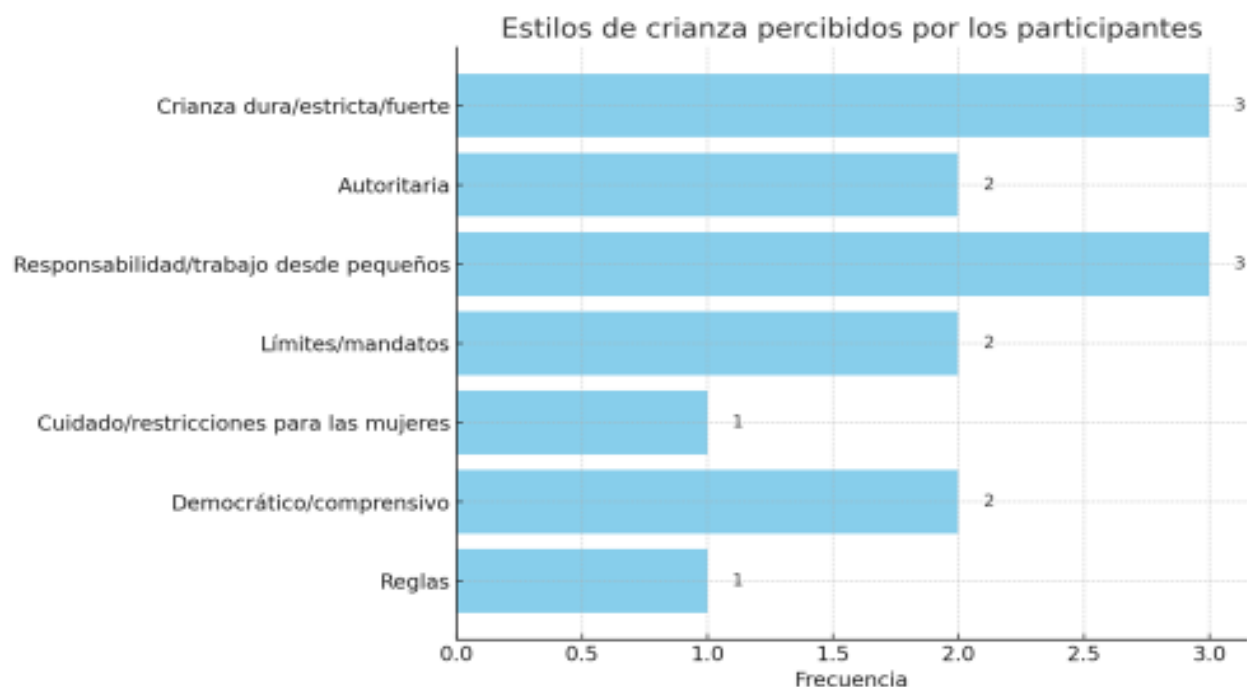


Figura 2. ¿Consideras que has replicado algunas de las prácticas de crianza que viviste? ¿Por qué?



Figura 3. ¿Cómo manejas tus emociones actualmente, y cómo crees que está relacionado con tu crianza?

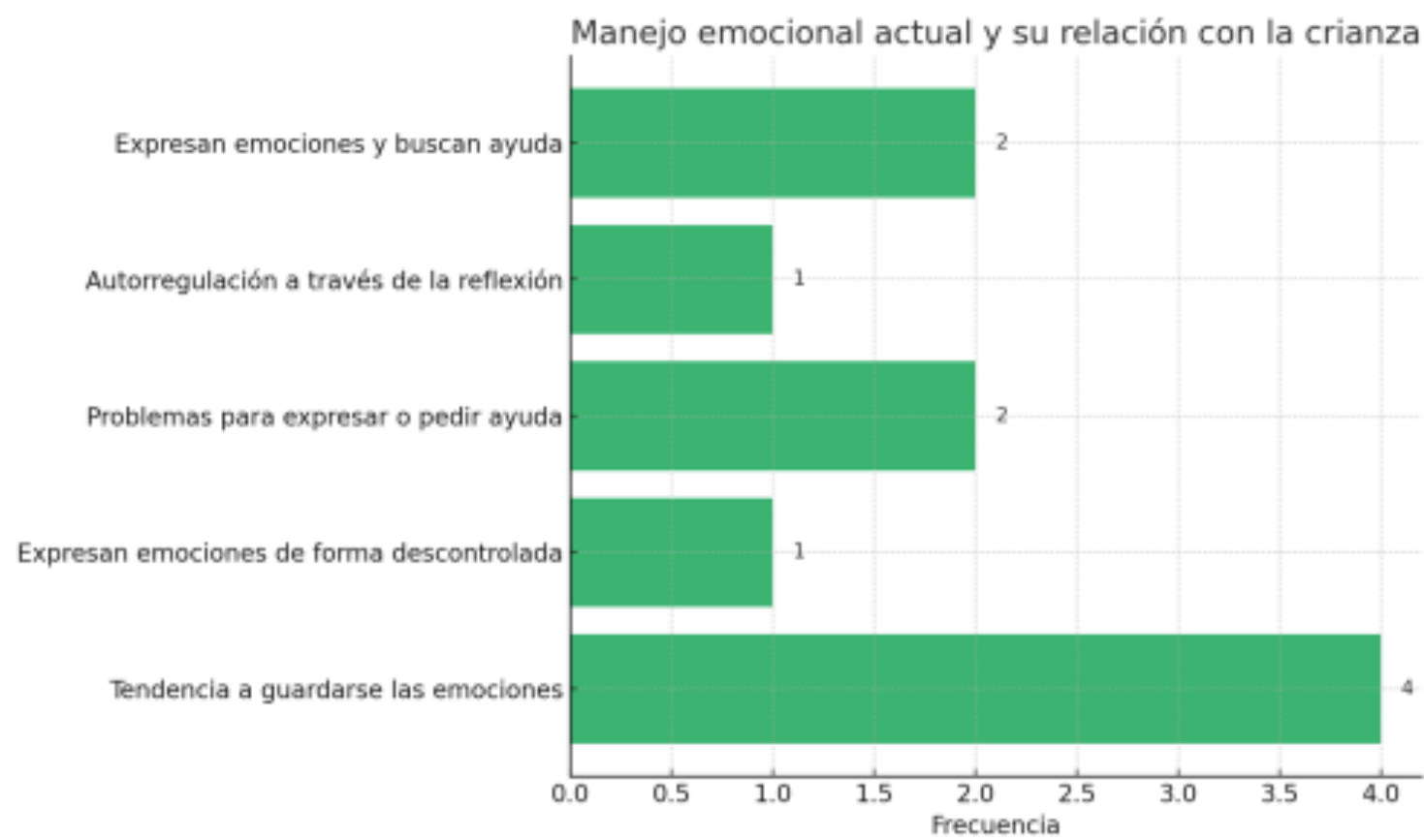
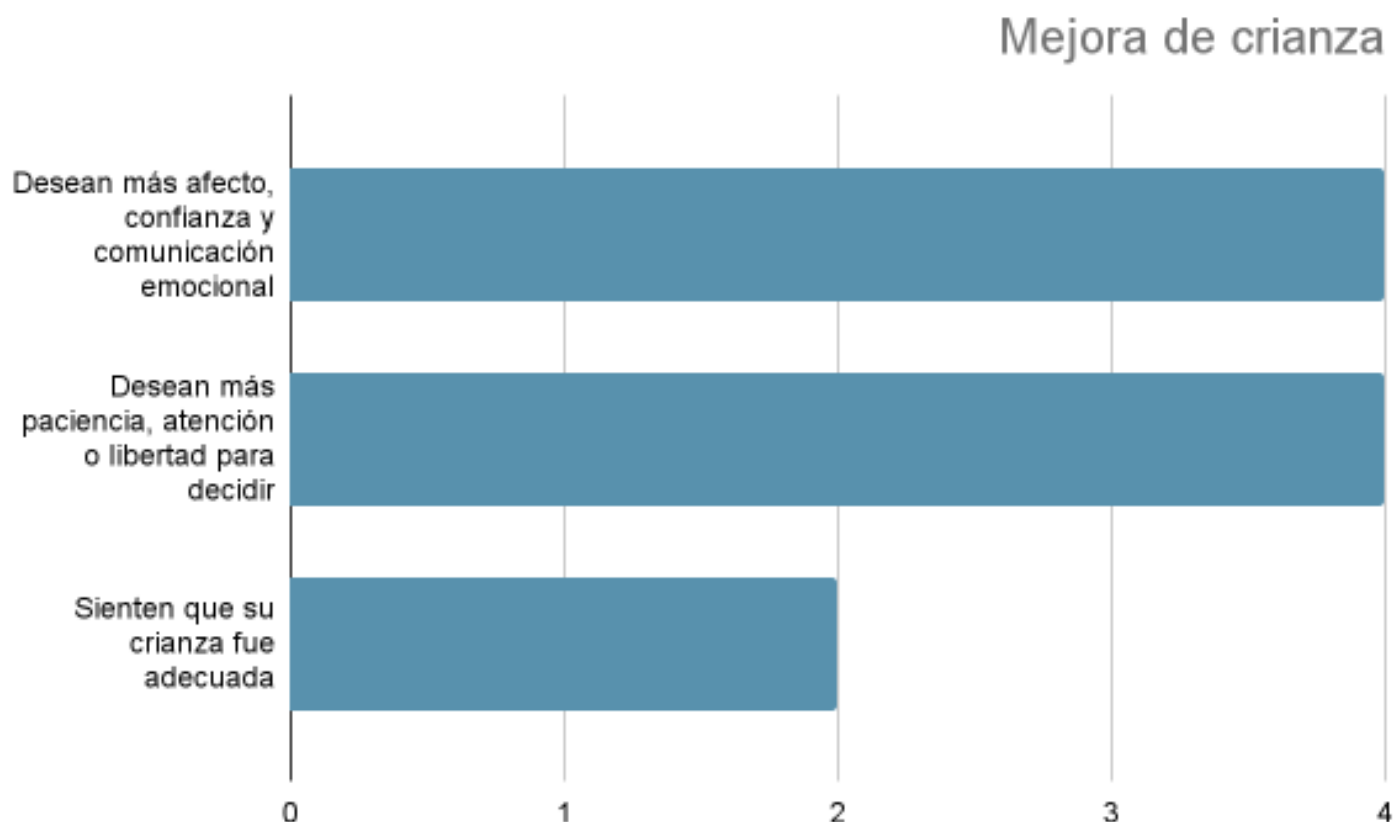


Figura 4. ¿Hay algo que cambiarías o mejorarías de tu crianza si pudieras?



Las respuestas obtenidas durante el proceso de entrevista variaron considerablemente en cuanto a profundidad y nivel de apertura emocional. Algunas personas compartieron sus vivencias con un tono reflexivo, dejando ver un claro proceso de introspección sobre lo que habían vivido en su infancia y cómo eso sigue teniendo un impacto en su presente. Otras, en cambio, fueron más reservadas, limitándose a contestar de forma breve, sin entrar en muchos detalles. Esta diferencia puede estar relacionada con el contexto en el que crecieron, donde expresar emociones no era algo común ni permitido, lo cual dificulta que puedan verbalizar ciertos recuerdos o sentimientos con facilidad.

Aun así, es importante señalar que, incluso con esas diferencias en el nivel de profundidad, hubo una coherencia general en las respuestas. La mayoría de los entrevistados siguió una lógica interna que daba sentido a sus relatos, lo que indica que, de alguna manera, todos estaban conectados con el tema. Esto muestra que, aunque en algunos casos haya existido cierta dificultad para expresar lo vivido, sí había una comprensión clara de las preguntas y una disposición a hablar de sus experiencias desde lo que cada uno podía y sabía compartir.

En medio de estas narrativas, se identificaron ciertos patrones que se repetían con frecuencia, aunque presentaban variaciones sutiles dependiendo de la edad de la persona entrevistada. Por ejemplo, los adultos mayores hablaban desde una visión más resignada o normalizada de la crianza que vivieron, mientras que los más jóvenes tendían a cuestionar más lo que recibieron en casa y cómo eso ha influido en su forma de relacionarse hoy en día. Esta diferencia generacional ayuda a entender cómo han ido cambiando las percepciones sobre lo que se considera una “buena crianza”, y cómo las nuevas generaciones comienzan a replantearse lo que antes era visto como normal.

Los estilos de crianza y los vínculos de apego que las personas establecieron en su infancia aparecen como elementos centrales en sus relatos. Estos influyeron en decisiones importantes en su vida, como el momento en que decidieron independizarse o el tipo de relaciones que han construido como adultos. Esto coincide con lo que mencionan estudios previos, los cuales destacan que una crianza

marcada por el autoritarismo, la falta de afecto o la ausencia de diálogo emocional puede llevar a una adultez con dificultades para establecer vínculos sanos, expresar emociones o confiar en los demás. También se refuerza la importancia de analizar las dinámicas familiares dentro de su contexto cotidiano, ya que muchas conductas que podrían considerarse negligentes o frías no son siempre vistas así por quienes las vivieron, sino que se entienden como parte de una cultura donde se prioriza el deber, el respeto y la obediencia, antes que el diálogo o la validación emocional. Sin embargo, en medio de estas dinámicas, las relaciones significativas —como el vínculo con algún cuidador más empático o una figura afectiva secundaria— parecían funcionar como un amortiguador ante los efectos negativos del maltrato o la indiferencia.

Esto evidencia, una vez más, la necesidad de trabajar en el fortalecimiento de las competencias parentales desde una etapa temprana, no solo enfocándose en el control de la conducta de los hijos, sino también en el acompañamiento emocional, la comunicación afectiva y el establecimiento de vínculos seguros y amorosos. La promoción de la crianza positiva no debe verse como una moda o un ideal inalcanzable, sino como una meta necesaria si se busca formar personas emocionalmente sanas, empáticas y con recursos para criar de manera más consciente.

Los hallazgos muestran una población en la que, en muchos casos, no se permitió ni se enseñó a expresar lo que se sentía. Crecieron en entornos donde se valoraba más la fortaleza emocional, entendida como aguantar sin quejarse, que la apertura para hablar de lo que dolía. Esto ha generado, en varios casos, dificultades para construir relaciones cercanas, para pedir ayuda cuando se necesita o incluso para identificar lo que se está sintiendo. Frente a esto, se hace evidente la urgencia de crear espacios seguros —tanto en el ámbito familiar como en el comunitario— donde se fomente el diálogo emocional, se reconozcan las emociones como parte natural del desarrollo humano, y se promueva el aprendizaje de herramientas para regularlas de forma saludable.

Desde la metodología, el uso de entrevistas presenciales fue un acierto, ya que permitió observar no solo las respuestas verbales, sino también los gestos, silencios, cambios en el tono de voz y otras señales no verbales que complementan y enriquecen el sentido de sus relatos. No obstante, también se reconoce que la presencia física del investigador pudo generar cierta inhibición en algunas personas, especialmente en temas delicados como el dolor emocional o los sentimientos de culpa. Como mejora para investigaciones futuras, se podría considerar el uso de entrevistas anónimas o la aplicación de cuestionarios abiertos sin la presencia directa del investigador, lo que tal vez permitiría respuestas más espontáneas y menos condicionadas por el entorno.

A nivel teórico, los resultados dialogan estrechamente con la teoría del apego propuesta por John Bowlby, así como con estudios que han profundizado en la manera en que los estilos de crianza impactan el desarrollo de patrones de comportamiento y de relación en la vida adulta. Lo encontrado confirma que el entorno familiar es un espacio decisivo para la formación de la identidad, la regulación emocional y la construcción de vínculos afectivos. Sin embargo, también se visibilizan desafíos específicos en esta población, como la poca disposición a hablar de las emociones o a cuestionar los modelos de crianza recibidos, lo que representa un reto importante para los programas de intervención. Por ello, se vuelve necesario adaptar las estrategias de acompañamiento a las características de cada comunidad, respetando su historia y sus creencias, pero sin dejar de fomentar el cambio hacia formas de crianza más afectivas, comprensivas y humanas.

Conclusión

La investigación realizada ha permitido comprender de manera profunda como los estilos de crianza parental impactan en la forma en que los individuos se relacionan consigo mismos y con su entorno lo largo de la vida adulta. A través de los resultados obtenidos, se ha evidenciado que, aunque persisten los patrones autoritarios en muchos de los hogares, se observa una tendencia al crecimiento hacia la adopción de estilos de crianza más democráticos y equilibrados, los cuales promueven una mayor autonomía y participación de los hijos en decisiones dentro de la familia. Este cambio refleja una

transformación cultural que, aunque se lleve de manera lenta, es posible incluso dentro de lo más tradicional en cuanto a contexto, donde eran favorecidos los modelos autoritarios.

Asimismo, uno de los hallazgos más relevantes es el impacto significativo de la restricción emocional en el contexto familiar. A pesar de los avances hacia una mayor apertura en cuanto a los estilos de crianza, la expresión emocional sigue siendo limitada en muchos hogares, lo que se traduce en una dificultad para los adultos en la gestión saludable de sus emociones. Este fenómeno se refleja en la tendencia de los participantes a internalizar conflictos emocionales, lo que puede generar consecuencias en su bienestar psicológico y social, y limitar sus habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables.

En cuanto a la transmisión intergeneracional de los estilos de crianza, los resultados confirmaron que los patrones vividos en la infancia y la adolescencia tienen un impacto directo en el comportamiento y las creencias de los adultos. La influencia de las experiencias pasadas es, por tanto, un factor determinante en las dinámicas familiares y en la forma en que los adultos manejan sus relaciones emocionales y sociales. Este hallazgo refuerza la importancia de fomentar una crianza más consciente y empática, que no solo beneficie el desarrollo de los niños, sino que también tenga un impacto positivo en la vida adulta de los individuos.

El número reducido de participantes limita la capacidad de generalizar los hallazgos a una población más amplia. Además, la influencia del contexto cultural, especialmente en poblaciones más tradicionales, puede haber afectado las respuestas de los participantes, quienes podrían haber experimentado incomodidad al hablar de temas emocionales frente a otros. Estas barreras culturales y personales subrayan la complejidad de abordar el tema de la crianza y las emociones en contextos sociales diversos.

Referencias

- Díaz-Camargo, E., Medina, J. L. L., Chaparro-Suarez, Y., Alfaro, L., Numa-Sanjuan, N., & Riaño-Garzón, M. (2019). Estilos de personalidad y prácticas de crianza en padres de familia. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5).
- Lang, D. (2024 pp.78-79). Problemas de crianza y diversidad familiar. Iowa State University. Velasquez Quispe, M. (2020). Estilos de crianza: una revisión teórica.
- Psiconetwork. (s. f.). PATRONES DE COMPORTAMIENTO: HISTORIA, VISIONES y PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA Recuperado de: Psiconetwork. <https://www.psiconetwork.com/patrones-de-comportamiento-historia-visiones-y-perspectivas-en-psicologia/>
- Rojas, M. (2015 pp. 5). Felicidad y estilos de crianza parental. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales.
- Santiago, D. L. P., Cataño, J. A. A., Valencia, M. Á. C., & Herrera, Y. A. M. (2020). Prácticas de crianza tradicionales, estilos de crianza parentales de riesgo en madres con hijos adolescentes. *Cuadernos del CLAEH*, 39(112), 251-272.
- Tipos de apego en adultos. Ansioso, evasivo y seguro. (s. f.). Recuperado de: <https://apegosposibles.com/aprende/apago-adultos>
- Libretexts. (2022, 1 noviembre). 4.1: Estilos de crianza de Baumrind. Recuperado de: LibreTexts Español. [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Libro%3A_Problemas_de_crianza_y_diversidad_familiar_\(Lang\)/04%3A_Estilos_de_crianza/04.1%3A_Estilos_de_crianza_de_Baumrind](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Libro%3A_Problemas_de_crianza_y_diversidad_familiar_(Lang)/04%3A_Estilos_de_crianza/04.1%3A_Estilos_de_crianza_de_Baumrind)
- Ayala, M. (2022, 28 agosto). Método fenomenológico. Recuperado de: Lifeder. <https://www.lifeder.com/metodo-fenomenologico/>

FACTORES PSICOSOCIALES EN EL EMBARAZO ADOLESCENTE VULNERABLE

Flores Mena Rafael

menau.nival@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezadac@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

El embarazo adolescente continúa siendo un problema prioritario de salud pública en México, especialmente en zonas vulnerables donde confluyen condiciones de pobreza, desinformación y carencias estructurales. Esta investigación tuvo como objetivo identificar y analizar los factores psicológicos y sociales que influyen en la incidencia del embarazo adolescente en tres colonias de alta marginación en Victoria de Durango: La Virgen, División del Norte y Clínica 1. Se adoptó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, que permitió explorar las experiencias subjetivas de cinco adolescentes embarazadas, de entre 13 y 17 años, mediante entrevistas estructuradas.

Los resultados evidencian que la baja autoestima, el miedo al rechazo familiar y social, los antecedentes de trauma o violencia, así como la ausencia de educación sexual integral y de redes de apoyo, son elementos determinantes en la toma de decisiones relacionadas con la sexualidad y la maternidad. En el plano emocional, las participantes reportaron sentimientos de confusión, tristeza, ansiedad, enojo y aislamiento, agravados por contextos familiares disfuncionales y actitudes de discriminación en su entorno escolar y comunitario.

Asimismo, se identificó una fuerte normalización del embarazo adolescente en estas zonas, lo que minimiza su impacto y refuerza su reproducción intergeneracional. A pesar de las condiciones adversas, algunas adolescentes manifestaron resiliencia, capacidad de reflexión y propuestas para mejorar las condiciones sociales y psicológicas de otras jóvenes en su situación, incluyendo el acceso a orientación emocional, espacios libres de estigmatización y oportunidades para continuar con su educación.

Esta investigación confirma que el embarazo adolescente no puede entenderse únicamente desde una perspectiva biológica o individual, sino como un fenómeno multifactorial donde los factores psicológicos y sociales se entrelazan. La comprensión profunda de estas experiencias permite generar recomendaciones prácticas para la elaboración de políticas públicas más efectivas, así como estrategias de intervención comunitaria sensibles al contexto, que fortalezcan el empoderamiento de las adolescentes, la prevención del embarazo no planeado y la promoción del bienestar integral.

Palabras clave

Adolescencia, embarazo, factores psicológicos, salud pública, zonas vulnerables

Abstract

Adolescent pregnancy remains a major public health issue in Mexico, especially in vulnerable areas where poverty, lack of information, and structural deficiencies converge. This research aimed to identify and analyze the psychological and social factors influencing the incidence of adolescent pregnancy in three highly marginalized neighborhoods in Victoria de Durango: La Virgen, División del Norte, and Clínica 1. A qualitative approach with a phenomenological design was adopted to explore the subjective experiences of five pregnant adolescents aged between 13 and 17, through structured interviews.

The results show that low self-esteem, fear of family and social rejection, past trauma or violence, and the absence of comprehensive sexual education and support networks are key factors in decisions related to sexuality and motherhood. Emotionally, participants reported feelings of confusion, sadness, anxiety, anger, and isolation, exacerbated by dysfunctional family dynamics and discriminatory attitudes within their schools and communities.

Additionally, a strong normalization of adolescent pregnancy was identified in these areas, which minimizes its perceived impact and reinforces its intergenerational recurrence. Despite adverse conditions, some adolescents demonstrated resilience, reflective thinking, and proposed improvements such as emotional support access, stigma-free spaces, and opportunities to continue their education. This study confirms that adolescent pregnancy cannot be understood solely from a biological or individual perspective, but as a multifactorial phenomenon where psychological and social factors are deeply intertwined. A deeper understanding of these lived experiences provides practical insights for the development of more effective public policies and community-based interventions that foster adolescent empowerment, prevent unplanned pregnancies, and promote comprehensive well-being.

Keywords

Adolescence, pregnancy, psychological factors, public health, vulnerable areas

Introducción

El embarazo adolescente constituye una problemática social y de salud pública persistente en México. Aunque las estadísticas muestran una ligera disminución en la tasa de fecundidad en este grupo, las cifras siguen siendo alarmantes en contextos de marginación. En zonas vulnerables, las adolescentes enfrentan múltiples carencias que las colocan en una situación de riesgo, tanto en términos de salud como de desarrollo personal.

Este fenómeno no debe comprenderse únicamente desde una perspectiva biológica, sino como resultado de una compleja interacción de variables psicológicas y sociales. La baja autoestima, la violencia de género, la desinformación sexual y la falta de redes de apoyo son factores que inciden directamente en las decisiones relacionadas con la maternidad temprana. Asimismo, el entorno sociocultural y familiar puede reforzar patrones de normalización del embarazo en la adolescencia, perpetuando ciclos de pobreza y exclusión.

La presente investigación se centra en la vivencia subjetiva de adolescentes embarazadas que residen en colonias con altos índices de marginación en Victoria de Durango. A través de un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, se indaga en sus emociones, experiencias y condiciones sociales, con el objetivo de identificar los factores determinantes del embarazo en estos contextos específicos. Esta exploración busca contribuir a una comprensión más humana y sensible del problema y servir como base para propuestas de intervención integrales y contextualizadas.

Desarrollo

El estudio realizado aporta una visión innovadora al centrarse en las voces y vivencias de las propias adolescentes embarazadas, elemento que rara vez se privilegia en investigaciones sobre el tema. A través del enfoque fenomenológico, se evidencian no solo los factores que predisponen al embarazo adolescente, sino también las implicaciones emocionales, sociales y educativas que conlleva.

Este abordaje permite visualizar el embarazo adolescente como un fenómeno con múltiples aristas, que no se resuelve únicamente con campañas informativas, sino con acciones integrales centradas en el desarrollo emocional, la equidad de género, la educación afectivo-sexual y el fortalecimiento de vínculos familiares y comunitarios. La investigación también destaca la urgencia de diseñar estrategias que rompan con la normalización cultural del embarazo juvenil y promuevan alternativas de vida dignas para las adolescentes en situación de vulnerabilidad.

Objetivo General

Identificar los factores psicológicos y sociales que influyen en el embarazo adolescente en zonas vulnerables de Victoria de Durango.

Objetivos Específicos

- Explorar las experiencias vividas de adolescentes embarazadas desde una perspectiva fenomenológica.
- Analizar los factores psicológicos que inciden en sus decisiones sobre la sexualidad y la maternidad.
- Describir las condiciones sociales, familiares y comunitarias que rodean la experiencia del embarazo.

Objeto de estudio

El objeto de estudio de esta investigación lo conforman las adolescentes embarazadas residentes en colonias con altos niveles de vulnerabilidad social en la ciudad de Victoria de Durango, particularmente La Virgen, División del Norte y un grupo perteneciente en Clínica 1. Estas zonas se caracterizan por presentar múltiples carencias sociales, educativas y sanitarias, lo que las convierte en espacios

propicios para el análisis de fenómenos psicosociales complejos como el embarazo en la adolescencia. El interés por dirigir el estudio hacia este grupo específico radica en la necesidad de visibilizar y comprender las dinámicas estructurales y emocionales que condicionan sus decisiones, en función de proponer soluciones más efectivas y empáticas desde la psicología comunitaria.

Metodología

La investigación se adoptó a un enfoque cualitativo con un diseño puramente fenomenológico, con el propósito de comprender las experiencias vividas de adolescentes embarazadas que radican en zonas vulnerables. Esta elección metodológica responde a la necesidad de explorar a profundidad los significados personales, emocionales y sociales que las participantes atribuyen a su experiencia de embarazo. El estudio fue de tipo no experimental, transversal y descriptivo. La muestra fue intencional y por conveniencia, integrada por más de cinco adolescentes embarazadas, de entre trece y diecisiete años, residentes en las colonias La Virgen, División del Norte y el grupo perteneciente de la Clínica 1, en Victoria de Durango. Estas zonas fueron seleccionadas debido a sus altos índices de marginación y prevalencia de embarazos adolescentes, según datos del CONEVAL (2022) y reportes locales que llegaban al Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (SNDIF). El instrumento principal de recolección de datos fue una entrevista estructurada, diseñada con base en los objetivos específicos del estudio. Las preguntas abiertas permitieron una mayor libertad de expresión por parte de las participantes, generando información rica en matices emocionales y sociales. La guía fue validada por un experto en investigación y ajustada para garantizar su comprensión y adecuación al grupo poblacional.

Las entrevistas se realizaron en espacios privados y seguros, previa firma de los formatos de consentimiento y asentimiento. Cada sesión tuvo una duración aproximada de diez a veinte minutos y fue grabada con autorización explícita. Posteriormente, las grabaciones fueron transcritas de forma literal para su análisis. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el método de análisis temático. Esta técnica permitió identificar patrones recurrentes en los discursos de las participantes, agrupándolos en categorías relacionadas con los factores psicológicos y sociales. Para asegurar el rigor científico del análisis, se aplicaron estrategias como la triangulación de datos, la revisión por pares y la codificación manual estructurada.

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud en México. Se garantizó el anonimato de las participantes, la confidencialidad de la información recolectada y el derecho a abandonar el estudio en cualquier momento sin consecuencias.

Fases del desarrollo

La investigación se desarrolló en cinco fases, desde la planeación inicial hasta el análisis e interpretación de los resultados, manteniendo en todo momento el rigor ético y sobre todo metodológico. A continuación, se describen las fases que guiaron el proceso de investigación.

Fase 1: Planeación del estudio

Se delimitó el tema de investigación, se realizó una revisión de literatura científica sobre el embarazo adolescente en contextos de vulnerabilidad, y se diseñaron los objetivos generales y específicos. Posteriormente, se elaboró la guía de entrevista estructurada con base en los factores psicosociales identificados como relevantes.

Fase 2: Contacto comunitario y selección de participantes

Se gestionó la colaboración con centros de salud, escuelas en las colonias La Virgen, División del Norte y Clínica 1. Mediante visitas y entrevistas preliminares, se identificaron adolescentes embarazadas dispuestas a participar, aplicando criterios de inclusión claros: edad entre 13 y 17 años, embarazo actual o reciente, y residencia en las zonas mencionadas.

Fase 3: Aplicación del consentimiento informado y recolección de datos

Se explicó a cada participante (y a sus tutores legales) el objetivo del estudio, asegurando el respeto a los principios éticos. Posteriormente, se realizaron las entrevistas en espacios adecuados, resguardando la privacidad y comodidad de las adolescentes. Cada sesión fue grabada para su posterior análisis, con autorización previa.

Fase 4: Transcripción, codificación y análisis de información

Las entrevistas fueron transcritas textualmente y analizadas mediante el método de análisis temático. Se identificaron categorías principales (emociones, apoyo familiar, discriminación, propuestas de mejora) y subcategorías que brotaban de manera inductiva. El proceso fue revisado por pares para garantizar la validez del análisis.

Fase 5: Sistematización y discusión de hallazgos

Los resultados se organizaron en matrices temáticas y se contrastaron con estudios previos para discutir similitudes, diferencias y aportes de esta investigación. Finalmente, se elaboraron propuestas de mejora a partir de las voces de las propias adolescentes, con el fin de orientar futuras estrategias de prevención e intervención.

En la siguiente tabla 1 se presenta una descripción general de cada fase que estructuró el desarrollo del estudio.

Tabla 1. Fases del desarrollo de la investigación

Fase	Seguimiento	Descripción
Fase 1	Planeación del estudio	Delimitación del tema, revisión de literatura, formulación de objetivos, y diseño de la guía de entrevista basada en factores psicosociales.
Fase 2	Contacto comunitario y selección de participantes	Vinculación con centros educativos y de salud en zonas vulnerables. Identificación de adolescentes embarazadas mediante criterios claros.
Fase 3	Consentimiento informado y recolección de datos	Explicación ética del estudio a participantes y tutores. Realización de entrevistas en espacios seguros y grabación con autorización.
Fase 4	Análisis de la información	Transcripción textual, codificación temática y revisión por pares. Identificación de categorías como emociones, apoyo familiar, discriminación.
Fase 5	Sistematización y discusión de hallazgos	Organización de resultados en matrices, comparación con estudios previos, y elaboración de propuestas desde la voz de las participantes.

Nota: Fases metodológicas que estructuraron el desarrollo de la investigación.

Resultados y discusión

Los resultados obtenidos a través de las entrevistas estructuradas revelaron patrones comunes entre las adolescentes embarazadas residentes en zonas vulnerables. Estos patrones fueron organizados en tres categorías principales: contexto emocional inicial, entorno social y apoyo percibido, y factores psicológicos relacionados con el afrontamiento. Las voces de las participantes fueron fundamentales para comprender los significados atribuidos a su experiencia de embarazo en condiciones de la desventaja social. En la siguiente tabla (2) sirve de introducción a los resultados que se han obtenido durante la recolección de datos por medio de las entrevistas estructuradas agrupándolas en categorías y subcategorías.

Tabla 2. Tabla de Categorías y Subcategorías Emergentes del Análisis Temático

Categoría Principal	Subcategorías
Contexto emocional inicial	Miedo, negación, tristeza, ansiedad, culpa
Apoyo y rechazo familiar	Rechazo, aceptación progresiva, indiferencia
Discriminación social e institucional	Juicios escolares, estigmatización médica, presión social
Educación y desinformación sexual	Ausencia de orientación, mitos sexuales, desconocimiento de métodos anticonceptivos
Resiliencia y reflexión	Deseo de superación, búsqueda de información, consejos a otras adolescentes

Nota: Elaboración propia con base en las entrevistas aplicadas en zonas vulnerables de Victoria de Durango (2025).

Contexto emocional y reacciones iniciales

Las adolescentes manifestaron reacciones intensas al momento de descubrir su embarazo, predominando el miedo, la negación y la angustia. El aislamiento y el retraso para comunicar la noticia fueron las respuestas comunes, asociadas al temor al rechazo familiar. Fernández Rodríguez (2018) identificó emociones similares al señalar que el embarazo adolescente implica una transformación emocional que puede derivar en ansiedad, tristeza y sentimientos de culpa. De acuerdo con las participantes, la percepción del embarazo como un evento inevitable o fuera de su control estuvo relacionada con una autoestima deteriorada y con la falta de educación sexual. Rodríguez Contreras (2019) subraya que una autoestima baja disminuye la capacidad de las adolescentes para establecer límites en las relaciones afectivas, lo cual coincide con las narrativas recabadas. Como se presenta en la Tabla 3, las adolescentes manifestaron reacciones emocionales intensas ante el embarazo.

Tabla 3. Reacciones Iniciales ante el Embarazo

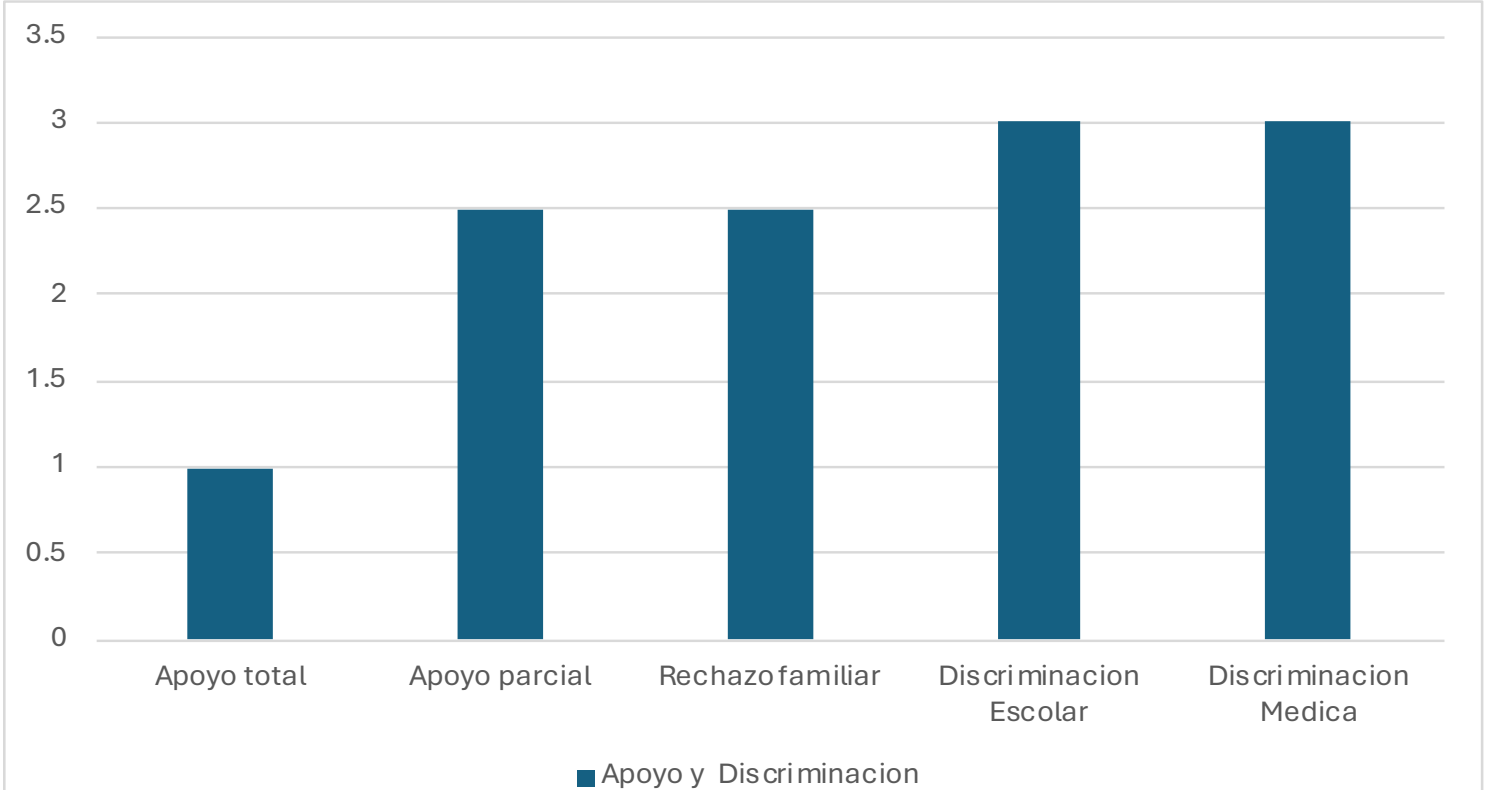
Aspecto Identificado	Descripción / Manifestación
Emociones predominantes	Miedo, negación, angustia, ansiedad, tristeza, culpa.
Reacciones Iniciales	Aislamiento, llanto, retraso para comunicar la noticia
Causa emocional principal	Temor al rechazo familiar y social
Sentido del Embarazo	Percepción del embarazo como inevitable o fuera de su control
Factores subyacentes	Autoestima baja, desinformación sexual, ausencia de límites en relaciones afectivas

Nota: Resultados obtenidos durante las entrevistas.

Apoyo familiar, discriminación y contexto social

El nivel de apoyo recibido por parte de la familia varió significativamente. Algunas adolescentes fueron aceptadas progresivamente, mientras que otras experimentaron rechazo, expulsión del hogar o desprecio por parte de figuras significativas. Jiménez Arroyo (2024) resalta que en contextos donde el embarazo adolescente se encuentranormalizado,lapresiónsocialdisminuye,perotambiénsediluyeelsentidodeacompañamiento legítimo, reforzando la idea de que “es lo que toca vivir”. En cuanto al entorno escolar y comunitario, las participantes reportaron actitudes discriminatorias tanto de maestros como de personal de salud. Comentarios como “ya no tiene caso que estudies” o “esas cosas no les pasan a niñas decentes” fueron recurrentes. Estos testimonios reflejan un estigma persistente que afecta el derecho a la educación y a la atención digna. Según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, s.f.), este tipo de tratos vulnera los derechos sexuales y reproductivos de las adolescentes, al impedirles ejercerlos de manera informada y autónoma. Como se observa en la Figura 1, muchas participantes señalaron haber enfrentado rechazo familiar y discriminación en entornos escolares y médicos.

Figura 1. Niveles de Apoyo y Discriminación Reportados por las Adolescentes.

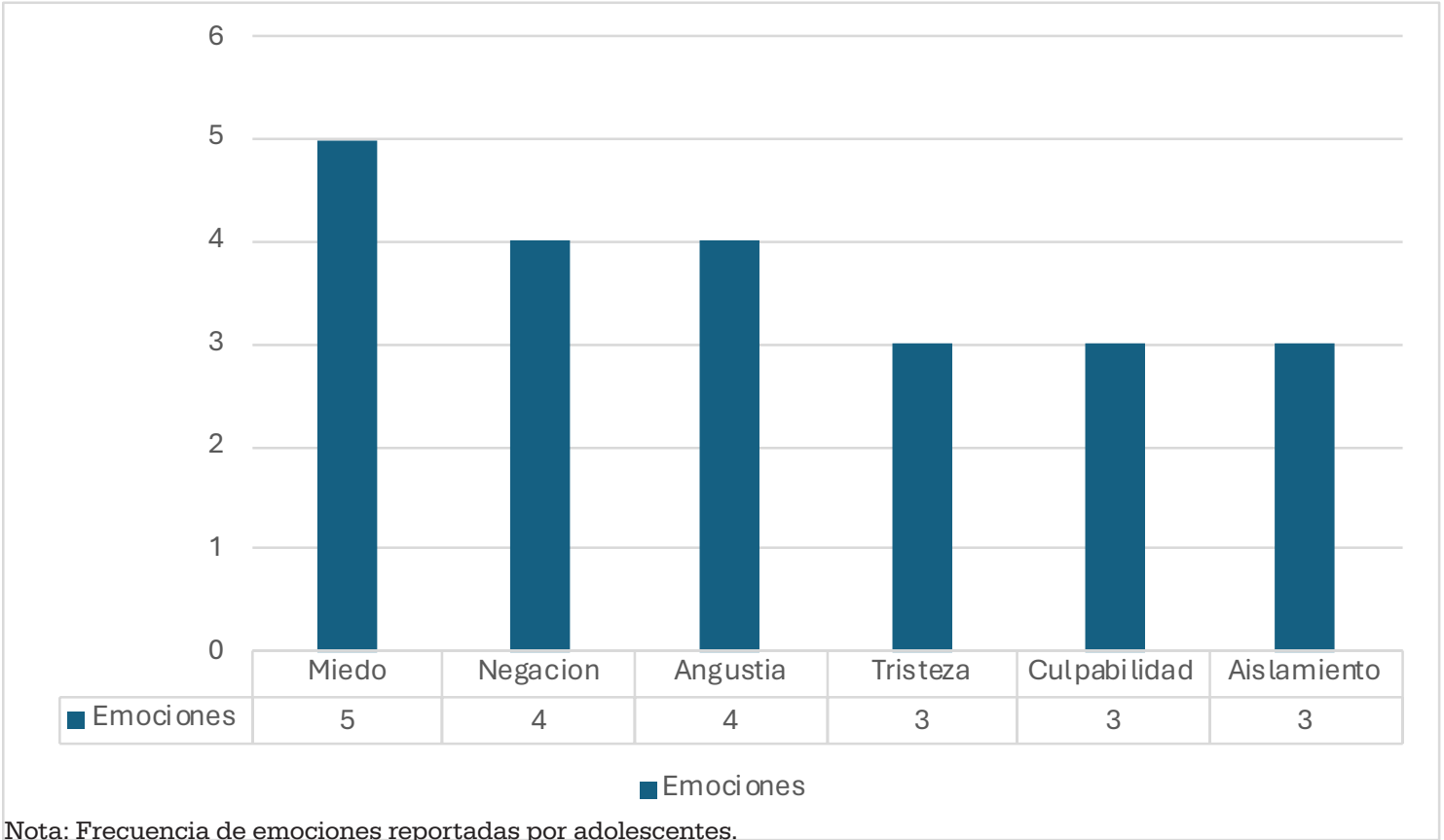


Nota: Resultados obtenidos por las experiencias de apoyo familiar y actos de discriminación que mencionan las adolescentes en la entrevista.

Factores psicológicos y estrategias de afrontamiento

Las adolescentes reportaron emociones fluctuantes durante el proceso de gestación. Se mencionaron sentimientos de tristeza, enojo, ansiedad, y en algunos casos, episodios de llanto frecuente. No obstante, también emergieron señales de resiliencia. Varias participantes manifestaron su intención de continuar estudiando y aconsejaron a otras adolescentes no rendirse, buscar apoyo emocional y procurar más información sobre sexualidad. Este tipo de respuestas demuestra una capacidad de reflexión frente a situaciones adversas, lo que coincide con el planteamiento de Stern-Fietler (2021), quien señala que el fortalecimiento emocional es un elemento clave para prevenir embarazos subsecuentes y fomentar la autonomía. La Figura 2 muestra que el miedo, la negación y la angustia fueron las emociones más reportadas al enterarse del embarazo.

Figura 2. Emociones Iniciales al Descubrir el Embarazo.



Síntesis interpretativa

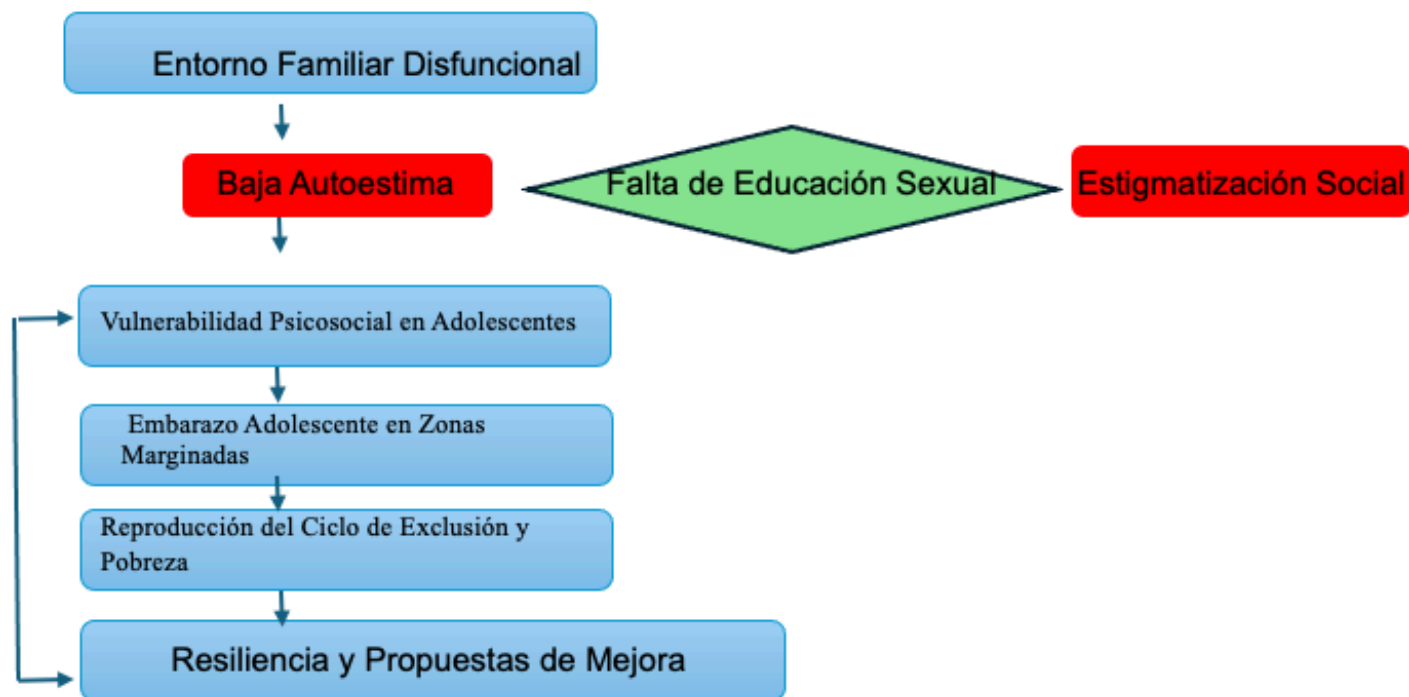
El análisis de los resultados permite confirmar que el embarazo adolescente en zonas vulnerables responde a una combinación de factores psicosociales que interactúan de manera compleja. Tal como lo señala Díaz Terríquez (2024), la disfuncionalidad familiar, la ausencia de comunicación efectiva y la escasa orientación escolar actúan como disparadores del fenómeno. La presente investigación no solo valida estos hallazgos, sino que los complementa al introducir la vivencia subjetiva como eje central del análisis.

Se concluye que cualquier estrategia de intervención debe contemplar tanto el desarrollo emocional de las adolescentes como el fortalecimiento de redes sociales e institucionales de apoyo. Además, resulta de manera urgente replantear el abordaje educativo y comunitario desde una lógica de derechos, inclusión y no estigmatización dentro de la sociedad como tal.

La relación entre los principales factores identificados, se propone un modelo psicosocial que explica cómo interactúan los elementos emocionales, educativos y sociales en la ocurrencia del embarazo adolescente en contextos vulnerables. El siguiente modelo destaca la importancia de comprender el embarazo adolescente no solo como un evento individual o meramente médico, sino como el resultado de condiciones estructurales y psicoemocionales que, de no atenderse, perpetúan un ciclo de exclusión.

La Figura 3 presenta un modelo que ilustra cómo interactúan los factores psicológicos y sociales en la ocurrencia del embarazo adolescente.

Figura 3. Modelo Psicosocial del Embarazo Adolescente



Conclusión

El análisis de los factores psicológicos y sociales que influyen en el embarazo adolescente en contextos de vulnerabilidad permitió evidenciar la complejidad del fenómeno más allá de una visión individual o meramente biológica. La investigación reveló cómo la falta de autoestima, el temor al rechazo, la carencia de educación sexual y el contexto familiar disfuncional inciden directamente en las decisiones que toman las adolescentes en torno a su sexualidad.

Asimismo, se identificó la normalización del embarazo adolescente en zonas marginadas como un elemento estructural que contribuye a la reproducción de patrones de exclusión y pobreza. Esta percepción social impide el acceso a alternativas educativas y laborales, dificultando la ruptura del ciclo intergeneracional. A pesar de ello, muchas de las adolescentes entrevistadas demostraron capacidad de reflexión y estrategias resilientes, lo cual representa una oportunidad para diseñar intervenciones más efectivas.

Este estudio contribuye a una comprensión más humana del embarazo adolescente, centrada en la experiencia de quienes lo viven, y refuerza la necesidad de construir políticas públicas con enfoque de derechos, perspectiva de género y sensibilidad comunitaria. Futuras investigaciones podrían profundizar en el papel de las instituciones educativas y de salud como agentes transformadores, así como explorar intervenciones grupales que fortalezcan la salud mental y emocional de las adolescentes.

Propuesta de Intervención Comunitaria

A partir de los hallazgos obtenidos y del análisis de las vivencias de las adolescentes embarazadas en contextos de vulnerabilidad, se formulan las siguientes propuestas de intervención con enfoque comunitario, psicológico y educativo. Estas estrategias buscan atender no solo las consecuencias del embarazo adolescente, sino también sus causas estructurales y psicosociales. véase en la siguiente tabla 4 donde se sintetiza dichas propuestas.

Tabla 4. Propuestas De Intervención Comunitaria Para Prevenir El Embarazo Adolescente

Estrategia			Descripción
Redes de apoyo emocional y comunitario			Creación de grupos de acompañamiento entre adolescentes, con facilitación de profesionales, que promuevan la contención emocional y el desarrollo de resiliencia.
Educación integral	sexual		Implementación de programas con enfoque de derechos, sensibles al contexto cultural, que incluyan temas como consentimiento, manejo de emociones y prevención del abuso.
Espacios libres de estigma			Promoción de ambientes escolares y médicos sin discriminación hacia adolescentes embarazadas, mediante capacitaciones y protocolos institucionales.
Participación juvenil en políticas públicas			Inclusión activa de las adolescentes en foros, encuestas y mesas de trabajo para diseñar estrategias pertinentes desde su experiencia.
Articulación interinstitucional			Coordinación entre sectores de salud, educación y desarrollo social para ofrecer atención integral, seguimiento psicológico y alternativas formativas.

Nota: Propuestas derivadas del análisis cualitativo y de las experiencias compartidas por las adolescentes participantes en la investigación.

Referencia

Díaz Terríquez, M. I. (2024). Factores psicosociales asociados a embarazo adolescente en pacientes atendidas en el Hospital Civil de Guadalajara Dr. Juan I. Menchaca [Tesis de licenciatura, Universidad de Guadalajara]. Recuperado de <https://riudg.udg.mx//handle/20.500.12104/106519> (párr. 8)

Fernández Rodríguez, S. (2018). Impacto psicológico del embarazo adolescente [Tesis de grado, Universidad del Salvador]. Recuperado de <https://racimo.usal.edu.ar/7330> (párr. 6)

Jiménez Arroyo, I. (2024). La normalización del embarazo en adolescentes como condición psicosocial de afectación a la salud individual y colectiva. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales*, 2(1), 78–92. Recuperado de <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3096> (p. 82)

Rodríguez Contreras, D. (2019). Autoestima y adaptación psicosocial en adolescentes embarazadas. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/bb67c59f-92ed-49b3-86a3-dd78b8cd73ba/full> (párr. 11)

Stern-Fietler, R. (2021). Vulnerabilidad social y embarazo adolescente: reflexiones desde la salud pública. *Revista Panamericana de Población*. Recuperado de <https://rppoblacion.uaemex.mx/article/view/17150> (p. 4)

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN AMAS DE CASA

Garvalena Castrejón María Isabel

Garvalenamariaisabel@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezac@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

Los Trastornos de Ansiedad (TA) son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situación que no representan un peligro real para él o la paciente, surgen de manera adaptativa para entornos a los cuales perciben como amenazantes. La depresión es un trastorno del estado de ánimo, donde la principal característica es una alteración del humor y, según su temporalidad y origen sintomático, tiene una clasificación particular.

En este trabajo se describe el grado de ansiedad y depresión que presentan las amas de casa de 40 a 60 años, en un poblado del estado de Durango llamado José María Pino Suarez, ya que por ser un área rural se deja de lado la salud mental, aún más el de las mujeres por el machismo que aún existe en esta comunidad, pasando por alto los intereses personales, vida social y laboral por dedicar de tiempo completo a ser amas de casa sin ningún tipo de remuneración.

Es un estudio con enfoque cuantitativo ya que se recaudaron los datos mediante los inventarios de depresión y ansiedad de Beck, de igual manera es un diseño descriptivo transversal ya que permitió explorar y describir el fenómeno de un momento específico, como identificar los niveles de depresión y ansiedad, realizando una única medición.

Los resultados mostraron que más de la mitad de la muestra obtuvieron puntuaciones graves de ansiedad, se podría considerar como factor precipitante la etapa de vida en la que se encuentran las amas de casa, en cuanto a la depresión los niveles se consideran bajos.

Palabras claves

Ansiedad, amas de casa, comunidad rural, depresión

Abstract

This study describes the levels of anxiety and depression experienced by housewives aged 40 to 60 in a town in the state of Durango called José María Pino Suárez. Due to its rural nature, mental health is often overlooked, especially for women, as machismo still prevails in this community. As a result, personal interests, social life, and job opportunities are disregarded, as these women dedicate themselves full-time to being housewives without any form of compensation.

This is a quantitative study since data was collected using Beck's Depression and Anxiety Inventories. Additionally, it follows a cross-sectional descriptive design, which allowed for the exploration and description of this phenomenon at a specific moment, identifying levels of depression and anxiety through a single measurement.

The content is divided into the problem statement, the theoretical framework—which describes concepts and theoretical aspects that support the research—and finally, the methodological aspects, where the results, discussion, conclusions, and suggestions are presented.

Keywords

Anxiety, Housewives, rural community, depression

Introducción

La salud mental es un aspecto fundamental para el bienestar humano, sin embargo en la mayoría de las comunidades rurales sigue siendo un tema poco explorado y atendido, esta investigación surge de la necesidad de comprender la problemática de depresión y ansiedad en amas de casa de entre 40 a 60 años de edad en la comunidad rural de José María Pino Suárez, se ha observado que, debido al aislamiento social, la sobrecarga de responsabilidades domésticas, la falta de apoyo emocional y el acceso limitado a servicios de salud mental, muchas mujeres sobre todo en esta etapa de la vida pueden enfrentar cuadros de depresión y ansiedad sin recibir la atención adecuada.

La elección de este tema es justamente para responder a la urgencia de estudiar una problemática que, si bien afecta un sector amplio de la población, se le suele dar nula importancia para investigaciones ya que por ser en el ámbito rural los estereotipos de género, la normalización del sufrimiento emocional y la falta de información sobre la salud mental pueden agravar el problema.

Las principales características del problema incluyen la falta de diagnóstico oportuno, la ausencia de redes de apoyo afectivas, la influencia de factores socioculturales y económicos y la escasez de programas para tratar la salud mental en dicha comunidad.

A diferencia de otras investigaciones previas sobre la depresión y la ansiedad esta tesis se distingue para centrarse en un grupo específico dentro de la comunidad rural, de esta manera se busca aportar una perspectiva integral que permite la implementación de soluciones viables y sostenibles para mejorar el bienestar de este grupo de población.

Los Trastornos de Ansiedad (TA) son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situación que no representan un peligro real para él o la paciente. (Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021).) Es una respuesta adaptativa frecuente, frente a situaciones que se perciben como amenazantes, que tan solo se considera un trastorno cuando excede criterios clínicos de intensidad, frecuencia y deterioro de las actividades del paciente. Dentro de los trastornos de ansiedad encontramos el trastorno de pánico, trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social la agorafobia y el trastorno de ansiedad generalizada. (Marrero, R. R., & del Rivero, E. D. P. F. (2019)).

Trastorno de ansiedad por separación: Miedo o ansiedad intensos y persistentes relativos al hecho de tener que separarse de una persona con la que le une un vínculo estrecho, y que se evidencia en un mínimo de tres manifestaciones clínicas centradas en preocupación, malestar psicológico subjetivo, rechazo a quedar solo en casa o desplazarse a otros lugares (escuela, trabajo, etc.) y/o presencia de pesadillas o síntomas físicos ante la separación de esas figuras de vinculación o su anticipación (Feliu, M. R. T. (2014))

Mutismo selectivo: Incapacidad persistente de hablar o responder a otros en una situación social específica en que se espera que debe hacerse, a pesar de hacerlo sin problemas en otras situaciones (prototípicamente en casa y en presencia de familiares inmediatos). (Feliu, M. R. T. (2014))

TA social: Miedo o ansiedad intensos que aparecen prácticamente siempre en relación con una o más situaciones sociales en las que la persona se expone al posible escrutinio por parte de otros. La persona teme actuar de una determinada manera o mostrar síntomas de ansiedad que puedan ser valorados negativamente por los observadores. (Feliu, M. R. T. (2014))

Fobia específica: Aparición de miedo o ansiedad intenso y persistente, prácticamente inmediata e invariable respecto a un objeto o situación específica, que se evitan o soportan a costa de intenso miedo ansiedad. (Feliu, M. R. T. (2014))

Agorafobia: Miedo o ansiedad acusados que aparecen prácticamente siempre respecto a dos o más situaciones prototípicamente agorafóbicas (transportes públicos, lugares abiertos, lugares cerrados, hacer colas o estar en medio de una multitud, y/o estar solo fuera de casa) que, además, se evitan activamente, requieren la presencia de un acompañante o se soportan a costa de intenso miedo o

ansiedad. La persona teme o evita dichas situaciones por temor a tener dificultades para huir o recibir ayuda en caso de aparición de síntomas similares a la angustia, u otros síntomas incapacitantes o que pudieran ser motivo de vergüenza. (Feliu, M. R. T. (2014)).

TA generalizado: Ansiedad y preocupación excesivas, persistentes y que las personas tienen dificultades para controlar, sobre diversos acontecimientos o actividades y que se asocian a tres o más síntomas de sobre activación fisiológica. (Feliu, M. R. T. (2014))

Trastorno de pánico: Se reconoce como ataques de pánico imprevistos recurrentes. Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su máxima expresión en minutos. La aparición súbita se puede producir desde un estado de calma o desde un estado de ansiedad. (Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021).)

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, donde la principal característica es una alteración del humor y, según su temporalidad y origen sintomático, tiene una clasificación particular, (Del Cid, M. T. C. (2021)). Los trastornos depresivos son el trastorno de desregulación disruptiva del estado del ánimo, el trastorno de depresión mayor, el trastorno depresivo persistente, el trastorno disfórico premenstrual, el trastorno de depresivo inducido por una sustancia / medicamento, el trastorno depresivo debido a otra afección médica, otros trastornos específicos y otros trastornos depresivos no específicos, el rasgo común de todos estos trastornos es la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afecta significativamente a la capacidad funcional del individuo. Lo que lo diferencia es la duración, la presentación temporal o la supuesta etiología. (American Psychiatric Association. (2013)).

Trastorno de desregulación disruptiva del estado del ánimo: es una irritabilidad crónica, grave y persistente. Esta irritabilidad grave tiene dos manifestaciones clínicas relevantes y la primera son los accesos de cólera frecuentes, la segunda manifestación de irritabilidad grave consiste en el estado del ánimo persistentemente irritable o de enfado crónico entre los graves accesos de cólera (American Psychiatric Association. (2013)).

Depresión mayor: Es un trastorno mental que se caracteriza por una tristeza profunda y una pérdida del interés; además de una amplia gama de síntomas emocionales, cognitivos, físicos y del comportamiento, estos síntomas incluyen el llanto, la irritabilidad, el retraimiento social, la falta de libido, la fatiga y la disminución de la actividad, la pérdida del interés y el disfrute de las actividades en la vida cotidiana, además, de los sentimientos de culpa e inutilidad, también, se encuentran a la baja los sentimientos de autoestima, existe una pérdida de la confianza, sentimientos de impotencia, y en una gran parte de la población que padece la depresión mayor se presenta una ideación suicida, intentos de autolesión o suicidio. (Pérez-Padilla, E. A., Cervantes-Ramírez, V. M., Hijuelos-García, N. A., Pineda-Cortés, J. C., & Salgado-Burgos, H. (2017))

Trastorno depresivo persistente (distimia): se diagnostica en pacientes que presentan un ánimo depresivo que dura la mayor parte del día durante al menos dos años, y que se acompaña con al menos dos de los siguientes síntomas: aumento o descenso del apetito, insomnio o hipersomnia, anergia, baja autoestima, dificultades de concentración y desesperanza. (Martínez, X. G., Cabeza, M. M., Pascuale, M. S., & Bedia, I. M. (2015)).

Trastorno disfórico premenstrual: es la exacerbación patológica de los cambios somáticos, emocionales y comportamentales que ocurren durante la fase luteínica del ciclo femenino normal. Estas alteraciones producen incapacidad física y psíquica y problemas de relación familiar, laboral y social. Aparecería aproximadamente una semana antes de la menstruación y desaparecería al finalizar la misma o bien unos días después. (Martínez, X. G., Cabeza, M. M., Pascuale, M. S., & Bedia, I. M. (2015))

Trastorno de depresivo inducido por una sustancia / medicamento: comienza con la sustancia específica (p.ej., cocaína, dexametasona) que se supone que es la causante de los síntomas depresivos, se puede iniciar mientras el sujeto está consumiendo o durante la abstinencia, el trastorno depresivo se inicia en las primeras semanas o a el mes de consumo de la sustancia. (American Psychiatric Association. (2013).)

Trastorno depresivo debido a otra afección médica: el rasgo esencial es un periodo de tiempo importante y persistente de estado de ánimo deprimido o una disminución notable del interés o del placer en todas o casi todas las actividades que predominan en un cuadro clínico y que se piensa que está relacionado con los efectos fisiológicos directos de la otra afección médica. (American Psychiatric Association. (2013)).

Otro trastorno depresivo especificado: esta categoría se aplica a presentaciones en las que predomina los síntomas característicos de un trastorno depresivo que causan malestar clínicamente significativo deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos depresivos. ((American Psychiatric Association. (2013)).).

La depresión y la ansiedad son dos trastornos psicológicos prevalente que afecta a millones de personas en todo el mundo, y a menudo se presentan de manera conjunta, ambos trastornos tienen un impacto significativo en la calidad de vida de las personas, alterando su bienestar emocional, físico y social provocando daños severos.

Es importante saber identificar cuando en nuestro hogar se presentan trastornos tales como la depresión y la ansiedad, es muy común que se llegan a presentar y no saber identificarlos por la falta de información, ignorancia, o por la poca importancia que se les da a estos trastornos, ahora en las amas de casa de una comunidad rural suelen desarrollar aún más fácil un trastorno de ansiedad o de depresión, se dejan de lado sus intereses personales, su vida social, laboral, y profesional para dedicarse únicamente a ser amas de casa, a estar al servicio de otros, donde les brindan todo su tiempo, los cuidados y protección al igual que proveerlos de satisfactores físicos, materiales, emocionales y afectivos, al igual que juegan varios roles, como ser madres, cónyuges, cuidadoras, o incluso hijas, al ser de una comunidad rural es aún más fácil desarrollar un tipo de trastorno ya que aún tienen pensamientos machistas o la ideología que la mujer debe de ser únicamente de su casa, de sus hijos y de su esposo, desvalorizando su autonomía como mujer. Se trata de concientizar sobre como el ser ama de casa afecta de manera significativa la vida de las mujeres, prevenir posibles actos suicidas, o problemas dentro del núcleo familiar, dando la información, para fomentar la autonomía de una mujer. Se puede llegar a dar información valiosa para la concientización ya que este tipo de temas no es común en una comunidad rural, al igual que conocer otros factores del porque las mujeres permiten tal grado de llegar a dejar de lado su persona.

La investigación se realizó bajo condiciones controladas y éticas garantizando confidencialidad, respeto, equidad, se abordará el tema en las amas de casa que cumplan con el rango de edad que es de 40 a 60 años, el material utilizado fue el inventario de depresión de Beck, el cual consta de 21 items, al igual que el Inventario de Ansiedad que consta de 21 ítems. Esta escala se aplicó de forma presencial e individualmente con cada una de las amas de casa.

Objetivo General

Conocer la prevalencia de la ansiedad y la depresión entre amas de casa de 40 a 60 años.

Objetivos específicos

- Identificar los factores socioeconómicos que influyan en la aparición de la ansiedad y la depresión en amas de casa de 40 a 60 años.
- Conocer cómo las responsabilidades domésticas, la falta de tiempo personal o el rol de cuidadora contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad y de depresión en amas de casa de 40 a 60 años.

Metodología

La siguiente investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo ya que permitió cuantificar los datos obtenidos a través de la escala de depresión y ansiedad de Beck, nos permitió analizar y comprender este fenómeno desde una perspectiva objetiva, medible y sistemática, este enfoque es útil para identificar patrones, tendencias y relaciones generales entre la depresión y ansiedad al igual que otras variables asociadas como edad, nivel educativo, carga de trabajo doméstico, apoyo social o nivel socioeconómico. El diseño de este estudio es descriptivo y transversal ya que permite explorar y describir el fenómeno en un momento específico al igual que identificar la prevalencia y niveles de depresión y ansiedad en este grupo de población, se realizó una única medición. Fue dirigida a amas de casa de 40 a 60 años que habitan en la comunidad rural de José María Pino Suarez del estado de Durango, que tengan como oficio el ser amas de casa, sin remuneración económica.

Instrumento

El inventario de depresión de Beck en su segunda edición es un inventario de despistaje, cuyo objetivo es evaluar la magnitud o intensidad de los síntomas de depresión durante las últimas dos semanas en personas desde los 13 años. El instrumento está compuesto por 21 ítems, cada ítem se compone de cuatro frases, según una escala de cuatro puntos, de 0 a 3; la persona tendrá que elegir la alternativa que mejor se aproxime a su estado promedio, durante las últimas semanas, incluyendo el día en que contesta el inventario

La puntuación total de los 21 ítems varía de 0 a 63. Si se presenta la situación en la que la persona elige más de una opción en algún Ítem se considera la puntuación de la frase elegida de mayor gravedad. En el caso de ítem 29, pérdida de peso se considera si persona indica que no se encuentra realizando dieta alguna para adelgazar, de ser así, se otorga la puntuación de 0 en el ítem (Pachas, D. V. B. S. (2019).).

Los instrumentos cuentan con más de 500 estudios publicados que avalan sus propiedades de medición, así como también su uso distintas poblaciones. (Mauricio Marrufo, R., Esparza Del Villar, O. A., Hernández Hernández, V. A., & Robles Ramírez, A. J. (2022).).

Esta escala se aplicó de forma presencial e individualmente con cada una de las amas de casa.

Resultados y discusión

Figura 1. Distribución por rango de edad

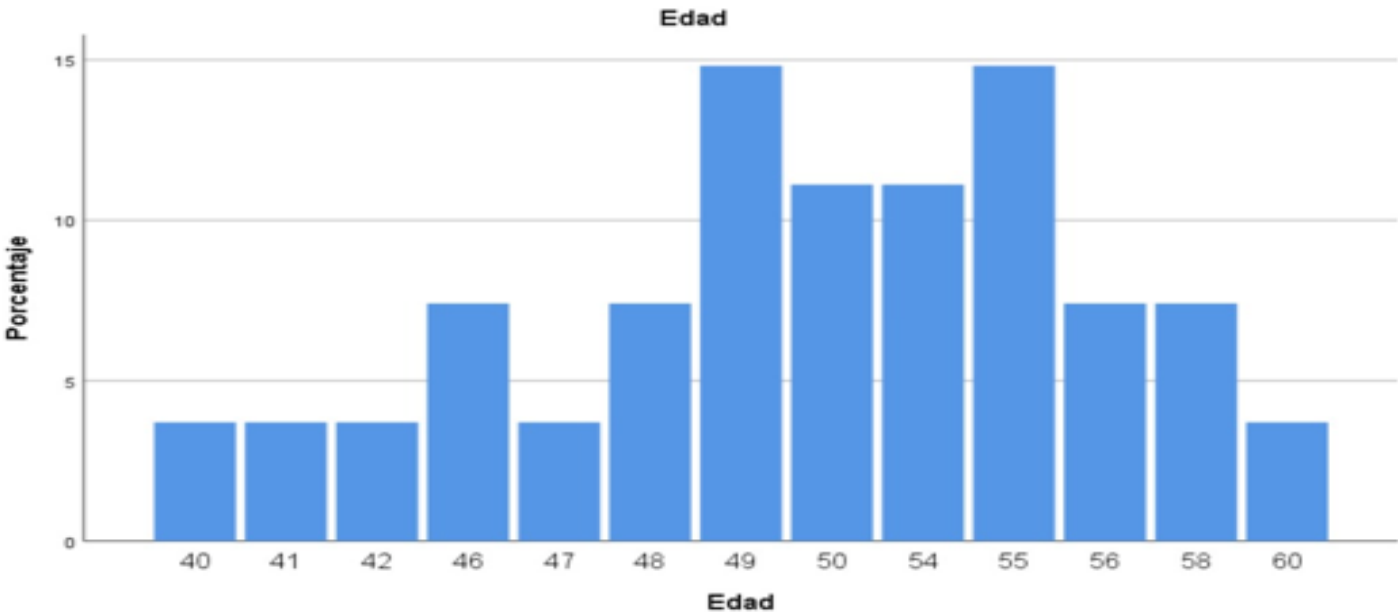
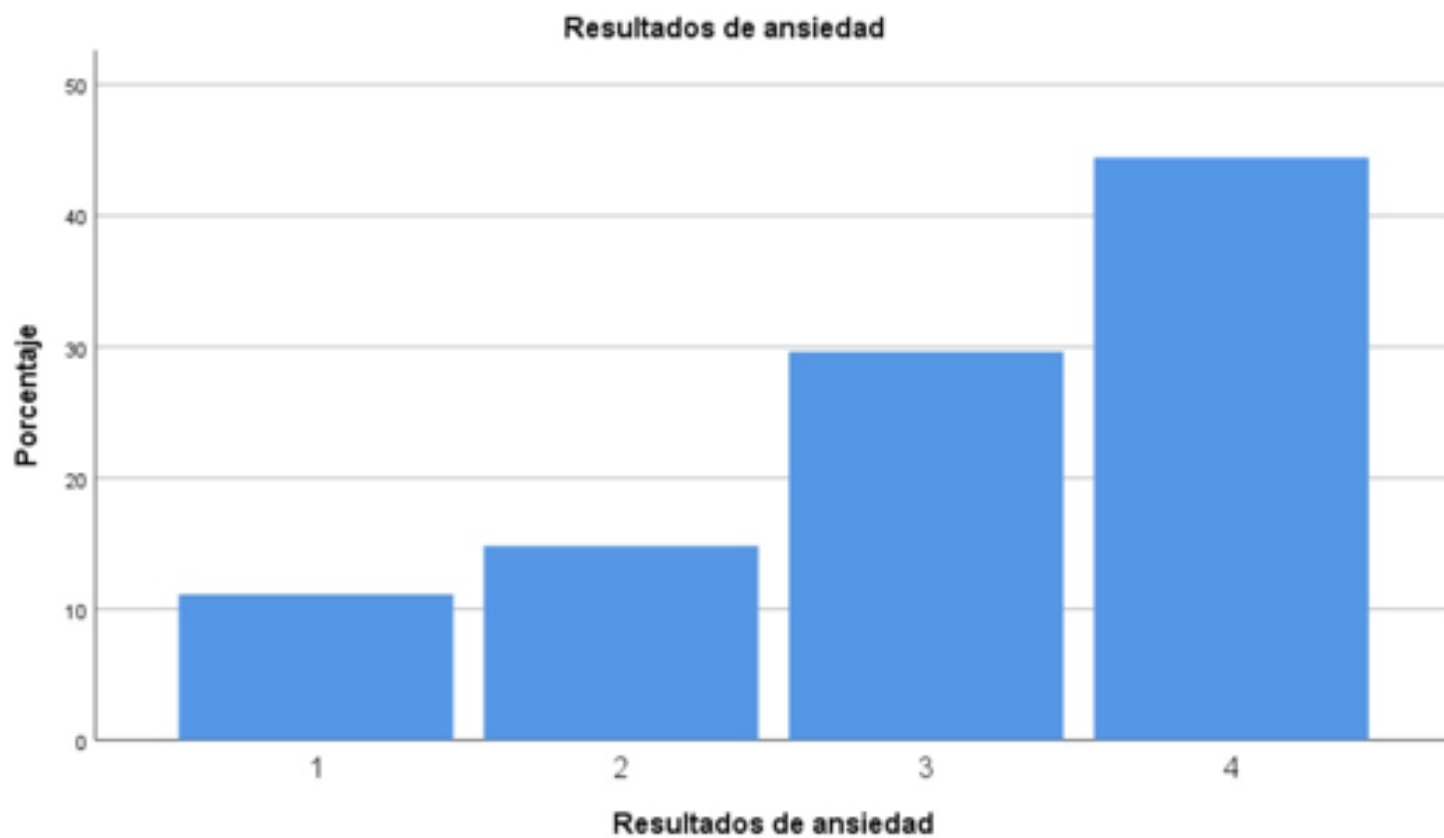
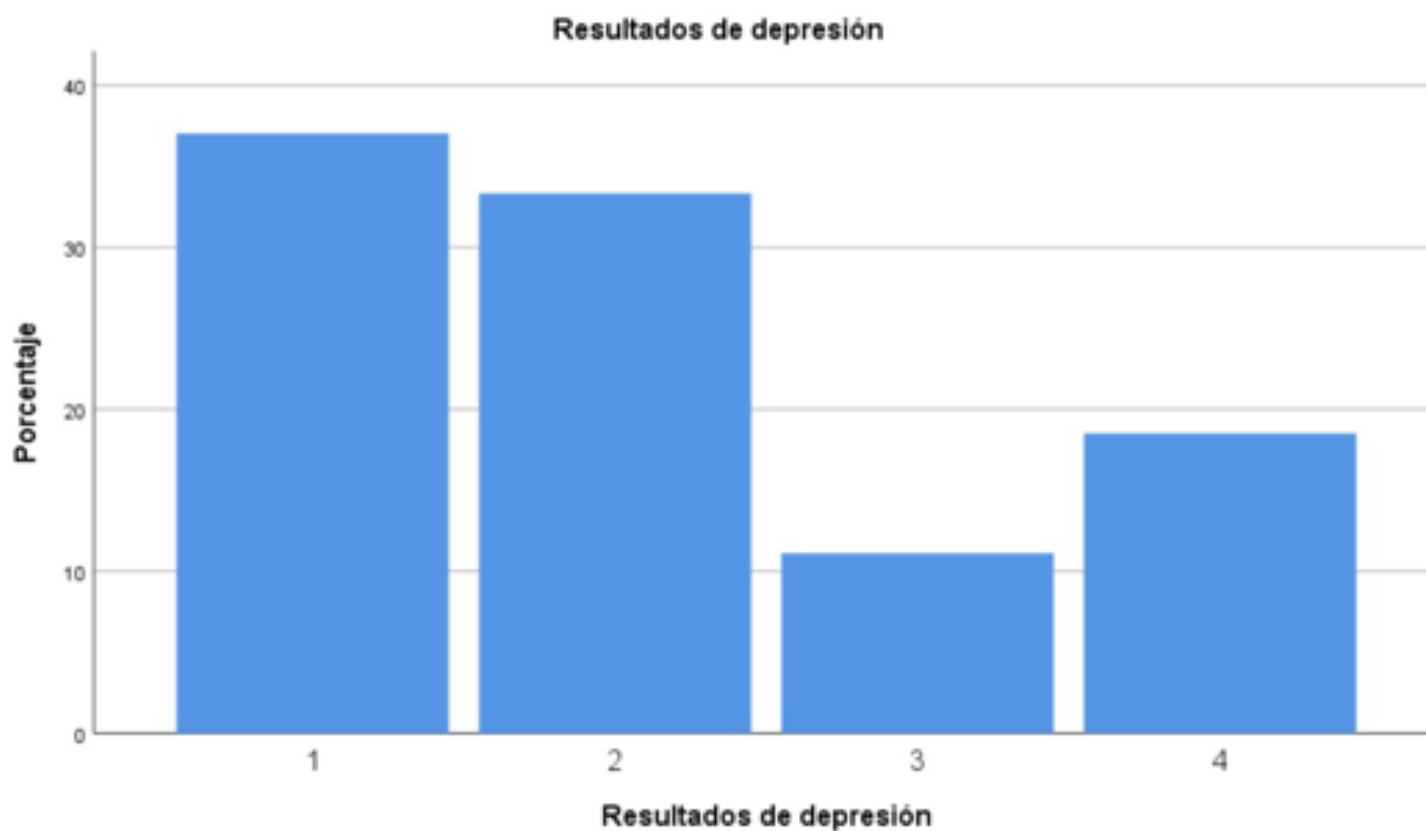


Figura 2. Resultados rangos de ansiedad



1 = Ansiedad mínima, 2 = Ansiedad leve, 3 = Ansiedad moderada, 4 = Ansiedad grave

Figura 3. Resultados rasgos de depresión



1 = Depresión mínima, 2 = Depresión leve, 3 = Depresión moderada, 4 = Depresión grave

Discusión

El objetivo de la investigación fue evaluar la prevalencia de la ansiedad y la depresión entre amas de casa de 40 a 60 años. Los resultados obtenidos evidencian diferencias estadísticas significativas en la prevalencia de ambos trastornos. En la figura 1 se presenta la distribución por edades, que coincide con el rango de 40 a 60 años definido en el estudio

La figura 2 donde se aplicó el inventario de ansiedad de Beck se observó que aproximadamente el 75 % de las amas de casa presentan niveles ansiedad grave, este porcentaje refleja un factor de riesgo considerable para la salud mental de esta población a futuro ya que no abordarse adecuadamente podrían desencadenar consecuencias a largo plazo como el abuso de sustancias, ideas suicidas, enfermedades físicas y un deterioro significativo de la vida de las personas.

En la figura 3 mediante la aplicación del inventario de depresión de Beck se encontró que el 30% de las amas de casa presentan niveles altos de depresión. Aunque este porcentaje sugiere que la depresión no impacta gravemente a la mayoría d la población, es relevante destacar que, dado que el 75% presenta altos niveles de ansiedad, la falta de intervención profesional podría contribuir a que la ansiedad evolucione hacia la depresión a medida que pasa el tiempo. Esto podría agravar el deterioro físico y emocional de estas personas, aumentado el riesgo de ideación de suicido y posibles intentos de suicidas.

Al comparar nuestros resultados con el estudio realizado por Aurajo Delgado, R.V. 2016, en el que el 57 % de las amas de casa reportaron depresión leve y un 30 % depresión moderada, se observa que el 30 % de prevalencia de depresión moderada se mantiene constante, lo que indica una persistencia del problema a lo largo del tiempo, sin embargo, esta tasa no ha incrementado, lo que podría deberse a la falta de conciencia social sobre el impacto de estos trastornos y la insuficiente atención que se les da tanto a nivel social como personal.

En cuanto a la aniedad, el 70% presentan niveles graves en el estudio anterior y en la actualidad, este porcentaje, ha aumentado en un 5% lo que podría estar relacionado con diversos factores, tales como las secuelas del COVID-19, las crecientes exigencias sobre la importancia de la salud mental en este grupo de población.

Formar alianza con las autoridades de la comunidad rural para tratar los trastornos de ansiedad y depresión Proponer talleres o cursos sobre concientizar la salud mental en amas de casa. Sensibilizar a la población mediante charlas educativas sobre los trastornos de ansiedad y depresión en amas de casa de esta comunidad. Fomentar la participación de psicólogos en actividades preventivas dirigidas a la población en la temática de salud menta

Conclusión

- En la muestra de estudio el rango de edad está en 40 a 60 años
- El 75% de las amas de casa presenta niveles de ansiedad grave
- El 30% presenta niveles graves de depresión

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5.^a ed.). Arlington, VA: Author.
- Araujo Delgado, R. V. (2016). Relación entre la depresión y ansiedad en mujeres amas de casa de una comunidad urbana del sur de Arequipa Marzo-Agosto 2014.
- Del Cid, M. T. C. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. Revista médica hondureña, 89(Supl. 1), 46-52.

- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista cúpula*, 35(1), 23-36.
- Feliu, M. R. T. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (110), 62-69.
- Marrero, R. R., & del Rivero, E. D. P. F. (2019). Trastornos de ansiedad. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(84), 4911-4917.
- Martínez, X. G., Cabeza, M. M., Pascuale, M. S., & Bedia, I. M. (2015). Trastornos del humor: trastornos depresivos. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 11(85), 5064-5074.
- Mauricio Marrufo, R., Esparza Del Villar, O. A., Hernández Hernández, V. A., & Robles Ramírez, A. J. (2022). Validación de las escalas de Beck (ansiedad y depresión) en población fronteriza (norte de México) durante la pandemia por COVID-19. *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*.
- Pachas, D. V. B. S. (2019). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck-II (IDB-II) en una muestra clínica. *Revista de investigación en psicología*, 22(1), 39-52.
- Pérez-Padilla, E. A., Cervantes-Ramírez, V. M., Hijuelos-García, N. A., Pineda-Cortés, J. C., & Salgado-Burgos, H. (2017). Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión Mayor. *Revista biomédica*, 28(2), 73-98.

DE LA TRADICIÓN A LA MODERNIDAD: UN ESTUDIO SOBRE LA TRANSFORMACIÓN DEL ROMANCE EN TRES GENERACIONES DE CINCO FAMILIAS DURANGUENSES

Hernández Flores Diana Isabel

disabelhdezf@outlook.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezac@hotmai.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

La presente investigación, titulada “De la tradición a la modernidad: Un estudio sobre la transformación del romance en tres generaciones de cinco familias duranguenses”, se propuso analizar la evolución de la concepción y vivencia del romance en el contexto familiar de Durango, México. El estudio, adscrito a la Universidad Vizcaya de las Américas, empleó un enfoque metodológico cualitativo con un diseño narrativo, utilizando entrevistas en profundidad como principal instrumento de recolección de datos. Se seleccionó una muestra intencional de cinco familias duranguenses que contaran con al menos tres generaciones de miembros dispuestos a participar. El objetivo central fue identificar la influencia de las diferencias generacionales y la tecnología, impulsadas por la globalización, en la transformación del romance, así como la tensión resultante entre las concepciones tradicionales y las nuevas formas de relacionamiento afectivo. El marco teórico exploró la conceptualización del romance desde la literatura antigua hasta las teorías contemporáneas, considerando su vínculo con el contexto sociocultural mexicano y la influencia de la cultura popular y los medios. Los resultados de las entrevistas revelaron una percepción generalizada de un cambio hacia relaciones más frías y objetivas, con una disminución de la formalidad y un aumento de la influencia tecnológica en el cortejo. Se identificaron tensiones intergeneracionales significativas en relación con las costumbres, la libertad en las relaciones y los valores tradicionales. La investigación concluye destacando la compleja interacción entre la tradición y la modernidad en la vivencia del romance en las familias duranguenses, influenciada por factores socioculturales, tecnológicos y cambios en la estructura familiar. Este estudio contribuye a la comprensión del impacto de las transformaciones socioculturales en la intimidad y las relaciones de pareja en un contexto regional específico de México.

Abstract

This research, titled “From Tradition to Modernity: A Study on the Transformation of Romance in Three Generations of Five Families from Durango,” aimed to analyze the evolution of the conception and experience of romance within the family context of Durango, Mexico. The study, affiliated with Universidad Vizcaya de las Américas, employed a qualitative methodological approach with a narrative design, using in-depth interviews as the main data collection instrument. An intentional sample of five Durango families with at least three generations of willing participants was selected. The central objective was to identify the influence of generational differences and technology, driven by globalization, on the transformation of romance, as well as the resulting tension between traditional conceptions and new forms of affective relationships. The theoretical framework explored the conceptualization of romance from ancient literature to contemporary theories, considering its link to the Mexican sociocultural context and the influence of popular culture and the media. The interview results revealed a widespread perception of a shift towards colder and more objective relationships, with a decrease in formality and an increase in technological influence in courtship. Significant intergenerational tensions were identified in relation to customs, freedom in relationships, and traditional values. The research concludes by highlighting the complex interaction between tradition and modernity in the experience of romance in Durango families, influenced by sociocultural and technological factors and changes in family structure. This study contributes to the understanding of the impact of sociocultural transformations on intimacy and couple relationships in a specific regional context of Mexico.

Introducción

La comprensión y la vivencia del romance han experimentado una notable transformación a lo largo de las últimas décadas. Este fenómeno no es aislado, sino que se encuentra intrínsecamente ligado a procesos de globalización, modernidad, y cambios profundos en las estructuras sociales y culturales a nivel mundial. Estas dinámicas han permeado las normas y los valores que históricamente han moldeado las relaciones afectivas, generando una interacción compleja entre las concepciones tradicionales del romance y las nuevas formas en que este se manifiesta.

En el contexto particular de Durango, México, una región con una rica herencia cultural y social, las dinámicas familiares y las relaciones de pareja han sido tradicionalmente influenciadas por normas bien definidas. Si bien las transformaciones en el ámbito del romance son evidentes en el panorama global y nacional, existe una necesidad apremiante de investigar cómo estas dinámicas de cambio han impactado específicamente en las familias duranguenses y en su entendimiento del romance a través de las generaciones. Esta escasez de estudios centrados en este contexto regional limita la comprensión detallada de cómo la tradición y la modernidad se entrelazan en la vivencia del romance en esta parte de México.

La presente investigación, titulada “De la tradición a la modernidad: Un estudio sobre la transformación del romance en tres generaciones de cinco familias duranguenses”, se propone analizar la evolución del romance dentro del ámbito familiar duranguense. A través de un enfoque metodológico cualitativo, basado en entrevistas en profundidad con miembros de tres generaciones de cinco familias seleccionadas aleatoriamente, este estudio explorará cómo ha cambiado la concepción del romance a lo largo del tiempo y qué factores (culturales, sociales, económicos, tecnológicos) han influido en esta transformación. El objetivo central es comprender la tensión que existe entre la tradición y la modernidad en la forma en que las familias duranguenses entienden y vivencian sus relaciones afectivas. Los hallazgos de esta investigación contribuirán a una mejor comprensión del impacto de las transformaciones socioculturales en la intimidad y las relaciones de pareja en un contexto regional específico de México.

Desarrollo

El presente estudio ofrece una contribución significativa al comprender la dinámica de la transformación del romance en el contexto específico de familias duranguenses en México. Si bien la literatura existente aborda la evolución del romance desde perspectivas teóricas y en contextos globales o nacionales amplios, existe una escasez de investigaciones centradas en el impacto de la globalización y la modernidad en la vivencia del romance a nivel regional en México, particularmente desde una perspectiva multigeneracional.

Esta investigación innova al adoptar un enfoque cualitativo y un diseño narrativo para explorar en profundidad las experiencias y concepciones del romance a lo largo de tres generaciones de cinco familias duranguenses. Al hacerlo, permite identificar patrones y temas emergentes que revelan cómo la tensión entre la tradición y la modernidad se manifiesta concretamente en las relaciones afectivas en esta región. Los hallazgos obtenidos a través de entrevistas en profundidad proporcionan una comprensión detallada de la evolución de las normas de cortejo, las influencias de la tecnología y los medios de comunicación, y la persistencia o el cambio de valores tradicionales en el ámbito familiar. En este sentido, la investigación genera conocimiento específico sobre cómo las fuerzas globales interactúan con el tejido sociocultural local en la configuración de las relaciones románticas, lo que puede tener implicaciones para comprender dinámicas similares en otras regiones de México y Latinoamérica con herencias culturales particulares. Además, al visibilizar las tensiones intergeneracionales en la concepción del romance, este estudio puede fomentar una mayor comprensión y diálogo entre generaciones.

En resumen, la innovación de esta investigación radica en su foco regional y multigeneracional, su metodología cualitativa profunda, y su capacidad para iluminar la interacción entre las tendencias globales y las particularidades culturales en la transformación del romance en un contexto mexicano específico.

Objetivo General

Analizar la transformación de la concepción y vivencia del romance en tres generaciones de cinco familias duranguenses, identificando la influencia de las diferencias generacionales y la tecnología, impulsadas por la globalización, y la tensión resultante entre las concepciones tradicionales y las nuevas formas de relacionamiento afectivo.

Objetivos Específicos

- Describir las concepciones y experiencias del romance en cada una de las tres generaciones de las familias duranguenses participantes.
- Identificar los factores culturales, sociales, económicos y tecnológicos que han influido en la transformación del romance en las familias duranguenses a lo largo de las generaciones.
- Explorar cómo se manifiesta la tensión entre las concepciones tradicionales y modernas del romance en las interacciones y perspectivas de las diferentes generaciones de las familias duranguenses.
- Evaluar si la promoción mediática y tecnológica de modelos “modernos” de romance se refleja en las vivencias y valores de los miembros de las familias duranguenses, o si persisten elementos significativos de las concepciones tradicionales.

Objeto de estudio

Con base en la información proporcionada en las fuentes, el objeto del estudio es analizar la transformación de la concepción y vivencia del romance en tres generaciones de cinco familias duranguenses, identificando la influencia de las diferencias generacionales y la tecnología, impulsadas por la globalización, y la tensión resultante entre las concepciones tradicionales y las nuevas formas de relacionamiento afectivo.

Metodología

Este capítulo detalla el proceso sistematizado que se siguió para obtener la información necesaria para responder a las preguntas de investigación y explorar la hipótesis planteada como guía de este trabajo. Se incluye el diseño de la investigación, el enfoque adoptado y su justificación, la población y muestra del estudio, los instrumentos para la recolección de datos, el procedimiento de recolección, el método de análisis de datos y las consideraciones éticas relevantes.

Diseño de Investigación

El presente estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo, con un diseño narrativo. Este diseño es apropiado para explorar en profundidad las experiencias y concepciones individuales sobre la transformación del romance a lo largo de tres generaciones en familias duranguenses. El enfoque cualitativo permite comprender la complejidad de los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes, explorando sus significados y experiencias en su contexto natural. El diseño narrativo se centra en las historias y experiencias de los individuos a lo largo del tiempo, lo que resulta pertinente para analizar la evolución del romance entre generaciones.

Enfoque de la Investigación

Se ha seleccionado un enfoque cualitativo debido a su capacidad para abordar las preguntas de investigación que buscan comprender la naturaleza y el significado del romance desde la perspectiva

de los miembros de las familias duranguenses. Este enfoque es particularmente útil cuando se exploran fenómenos sociales complejos y se busca identificar patrones y temas emergentes a partir de las narrativas de los participantes. A diferencia de los enfoques cuantitativos que se centran en la medición y el análisis estadístico, el enfoque cualitativo permite una comprensión más rica y detallada de las experiencias, creencias y significados que los individuos atribuyen al romance a lo largo de las generaciones.

Población y Muestra

La población de estudio estuvo constituida por familias del estado de Durango, México. La muestra fue compuesta por cinco familias duranguenses, seleccionadas mediante un muestreo intencional. El criterio de selección es que las familias cuenten con al menos tres generaciones de miembros dispuestos a participar en el estudio. El muestreo intencional se justifica por el interés en obtener información de familias que puedan ofrecer una perspectiva multigeneracional sobre la evolución del romance en el contexto duranguense. Se realizaron entrevistas con miembros de las tres generaciones de cada familia.

Instrumentos de Recolección de Datos

El principal instrumento para la recolección de datos fue una guía de entrevista semiestructurada. En esta guía se incluyeron preguntas abiertas y cerradas diseñadas para explorar la concepción y vivencia del romance en las últimas tres generaciones de las familias duranguenses. Las preguntas abordaron temas relacionados con:

- La concepción del romance en diferentes etapas de la vida y entre generaciones.
- Las influencias culturales, sociales, económicas y tecnológicas en sus experiencias románticas.
- La manifestación de la tensión entre las concepciones tradicionales y modernas del romance en sus relaciones.
- La influencia de los medios de comunicación y la tecnología en sus expectativas y experiencias románticas.

La guía de entrevista fue flexible para permitir la profundización en temas emergentes durante las conversaciones con los participantes.

Procedimiento de Recolección de Datos

La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas en profundidad con los miembros de las tres generaciones de las cinco familias seleccionadas. Las entrevistas se realizaron en un lugar cómodo y seguro para los participantes. Antes de cada entrevista, se explicó a los participantes el objetivo del estudio y se solicitó su consentimiento informado para participar y para la grabación de la entrevista (en audio, previa autorización). Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 60 a 90 minutos. Se buscó generar un ambiente de confianza para que los participantes logaran compartir sus experiencias y perspectivas de manera abierta y detallada.

Análisis de Datos

El análisis de los datos se realizó mediante un enfoque narrativo, que busca identificar patrones y temas en las historias y experiencias de los participantes. Se utilizaron técnicas de análisis de contenido y análisis temático para identificar los temas y patrones emergentes en los datos recopilados a través de las entrevistas. Este proceso incluyó la transcripción verbatim de las entrevistas, la lectura detallada de las transcripciones, la identificación y codificación de temas relevantes relacionados con la concepción y vivencia del romance en las diferentes generaciones, y la interpretación de estos temas en relación con las preguntas de investigación y la hipótesis planteada. Se buscó identificar similitudes y diferencias en las narrativas de las diferentes generaciones para comprender la transformación del romance a lo largo del tiempo.

Consideraciones Éticas

En el desarrollo de esta investigación se tomaron en cuenta las siguientes consideraciones éticas:

- Se solicitó el consentimiento informado por escrito a cada participante, asegurándoles que su participación es voluntaria y que pueden retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencia alguna.
- Se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes. Sus nombres y cualquier dato que pueda identificarlos serán anonimizados en la transcripción y el análisis de los datos, así como en la presentación de los resultados.
- Se informó a los participantes sobre el objetivo y la finalidad de la investigación de manera clara y comprensible.
- Se aseguró que la participación en el estudio no represente ningún riesgo o daño para los participantes.
- Los datos recopilados se utilizaron exclusivamente con fines de investigación académica.

Desarrollo

El desarrollo de la presente investigación se estructuró en diversas fases metodológicas, diseñadas para abordar el objetivo general de analizar la transformación de la concepción y vivencia del romance en tres generaciones de familias duranguenses. A continuación, se describe cada una de estas fases, detallando su proceso y el resultado esperado:

- **Diseño de Investigación:** Esta fase inicial se centró en la definición del enfoque y el diseño del estudio. Se optó por un enfoque cualitativo con un diseño narrativo. El resultado de esta fase fue el establecimiento de la estrategia general para la recolección y análisis de datos, permitiendo la exploración profunda de las experiencias y concepciones individuales sobre la evolución del romance a lo largo de las generaciones.
- **Enfoque de la Investigación:** En esta fase, se justificó la elección del enfoque metodológico cualitativo. Se fundamentó esta decisión en la capacidad del enfoque cualitativo para comprender la naturaleza y el significado del romance desde la perspectiva de los miembros de las familias duranguenses, explorando fenómenos sociales complejos e identificando patrones emergentes en sus narrativas. El desarrollo de esta fase proporcionó una base teórica y práctica sólida para la elección del enfoque.
- **Población y Muestra:** Esta fase se dedicó a la definición de los participantes del estudio y el método de selección. La población se delimitó a familias del estado de Durango, México, y la muestra consistió en cinco familias duranguenses seleccionadas mediante un muestreo intencional. El criterio de selección principal fue que las familias contaran con al menos tres generaciones dispuestas a participar en la investigación. El resultado de esta fase fue la identificación y el acceso a los informantes clave que ofrecieron una perspectiva multigeneracional sobre la evolución del romance en el contexto específico de Durango.
- **Instrumentos de Recolección de Datos:** Durante esta fase, se desarrolló el principal instrumento para la obtención de información: una guía de entrevista semi-estructurada. Esta guía incluyó preguntas abiertas y cerradas diseñadas para explorar la concepción y vivencia del romance en las últimas tres generaciones de las familias participantes, abordando temas como la concepción del romance, las influencias culturales, sociales, económicas y tecnológicas, la tensión entre tradición y modernidad, y el papel de los medios y la tecnología. El resultado de esta fase fue la creación de una herramienta flexible y pertinente para la recopilación de datos cualitativos.
- **Procedimiento de Recolección de Datos:** En esta fase, se implementó la estrategia de recolección de información. Se llevaron a cabo entrevistas en profundidad con miembros de las tres generaciones de las cinco familias seleccionadas. Las entrevistas se realizaron en un

ambiente de confianza, previo consentimiento informado de los participantes. El desarrollo de esta fase resultó en la obtención de narrativas detalladas y ricas en información sobre las experiencias y perspectivas de los participantes en relación con la transformación del romance en sus familias.

- **Análisis de Datos:** Esta fase se centró en el procesamiento e interpretación de la información recopilada. Se empleó un enfoque narrativo, buscando identificar patrones y temas significativos en las historias de los participantes. Se utilizaron técnicas de análisis de contenido y análisis temático para codificar e interpretar los datos en relación con las preguntas de investigación y la hipótesis planteada. El resultado de esta fase fue la identificación de temas centrales y la comprensión de las dinámicas y transformaciones del romance a lo largo de las generaciones en el contexto duranguense.
- **Consideraciones Éticas:** De manera transversal a todas las fases, se mantuvieron rigurosas consideraciones éticas. Esto incluyó la obtención del consentimiento informado, la garantía de confidencialidad y anonimización de los datos, la información clara sobre los objetivos del estudio y la seguridad del bienestar de los participantes. El resultado de esta fase fue la conducción de la investigación de manera responsable y respetuosa con los participantes y los principios éticos de la investigación.

Resultados y discusión

Resultados del instrumento de recolección de datos: Entrevista en profundidad sobre la evolución del romance en las familias duranguenses

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas en profundidad realizadas a quince participantes (P1-P15) de cinco familias duranguenses. El objetivo de este instrumento fue explorar la transformación del romance a lo largo de tres generaciones. Las entrevistas se dividieron en secciones que abordaron la evolución del romance en la familia, los factores que han contribuido a estos cambios, la influencia de la tecnología y los medios de comunicación, el papel de las redes sociales, el impacto de los cambios en la estructura familiar, la tensión entre la tradición y la modernidad, y la experiencia del romance en diferentes generaciones.

Sección 1: Evolución del romance en la familia

En cuanto a cómo ha cambiado la forma en que se vive el romance en las familias duranguenses en las últimas décadas, existe una percepción generalizada de que se ha vuelto más frío y objetivo, basándose más en cuestiones económicas que en los sentimientos. También se ha notado un cambio en las formas de cortejo, pasando de la comunicación en persona, como serenatas, a mensajes a través de aplicaciones de mensajería como WhatsApp.

Las generaciones mayores recuerdan el romance como algo hermoso y lleno de inocencia, basado en conversaciones. Existía una mayor implicación de los padres, quienes daban consejos y recalcaban la responsabilidad en las relaciones. En contraste, las generaciones más jóvenes experimentan relaciones más liberales y abiertas, donde un beso ya no se considera significativo y las relaciones pueden avanzar rápidamente hacia la intimidad física.

Se percibe una disminución en el compromiso y la duración de las relaciones en comparación con décadas anteriores, donde las parejas solían permanecer juntas por muchos años. La tecnología, en particular el avance del celular, se señala como un factor de cambio importante. Además, algunos entrevistados consideran que antes había más respeto en las relaciones y hacia las personas en general.

En relación con los factores que han contribuido a estos cambios, se mencionan la equidad de género, que ha llevado a las mujeres a ser más independientes y menos tolerantes ante situaciones que antes aceptaban, y la influencia de la tecnología, especialmente el celular. Algunos creen que la falta de

guía de los padres y la pérdida de valores familiares han jugado un papel importante. También se señala la situación económica como un factor relevante. La influencia de la televisión y las redes sociales en la difusión de información y la normalización de ciertas conductas también se considera un factor contribuyente.

La tecnología y los medios de comunicación han influido significativamente en la forma en que se vive el romance. Mientras que antes el entretenimiento familiar se centraba en la televisión, ahora el celular ocupa un lugar central. Las plataformas online facilitan el conocer personas y tener citas, pero también se asocian con problemas como la infidelidad y el acoso. Algunos perciben que los detalles románticos tradicionales, como regalos personales, han disminuido debido a la dependencia del teléfono. Existe preocupación por la exposición de los jóvenes a contenido inapropiado en internet, lo que podría afectar su comportamiento y el respeto hacia los demás.

El papel de las redes sociales en el romance es diverso. Algunos no lo consideran relevante en su experiencia personal, mientras que otros reconocen que facilitan conocer personas de todo el mundo e intercambiar información rápidamente, aunque también pueden facilitar los engaños. Para algunas personas, las redes sociales permiten mantener relaciones a distancia. Sin embargo, existe la preocupación de que el uso excesivo del celular y la televisión reste atención a la pareja. Se menciona que los jóvenes pueden repetir conductas observadas en redes sociales, normalizando ciertos comportamientos. La exposición a la pornografía a través de internet también es una preocupación. Los cambios en la estructura familiar, como el aumento de las familias monoparentales, también han influido. Algunos creen que se ha deformado el significado de la familia debido a que los hijos se crían solos, influenciados por las redes sociales y los amigos, mientras que ambos padres trabajan. Para algunas mujeres, la posibilidad de ser madre soltera se ve como algo más fácil debido a la normalización de esta situación. Sin embargo, la falta de ambos padres presentes se asocia con problemas de falta de esperanza y dificultades para los jóvenes. Las madres solteras a veces priorizan el trabajo, lo que podría afectar la atención y los valores transmitidos a los hijos. La normalización de diferentes estructuras familiares puede llevar a que las nuevas generaciones consideren estas situaciones como la norma. La falta de una figura materna y paterna se considera una descomposición social.

Sección 2: Tensión entre la tradición y la modernidad

Se han experimentado tensiones y conflictos en las familias debido a las diferencias generacionales en la concepción del romance. Las familias de generaciones pasadas eran más apegadas a las tradiciones y protocolos de conducta, lo cual contrasta con la falta de reglas percibida en la actualidad. Surgieron conflictos con padres que tenían costumbres diferentes, como la necesidad de que el novio pidiera permiso para salir con la novia. Algunas acciones modernas, como noviar dentro del carro del novio fuera de la casa de la novia, generaban conflicto con las creencias tradicionales. La presión social por casarse a cierta edad también se menciona como una tensión experimentada. Se percibe una pérdida de valores en las jóvenes. La libertad con la que las nuevas generaciones ven el mundo puede generar conflictos con las generaciones mayores que buscan un equilibrio. La normalización de ciertas conductas por parte de los jóvenes, influenciados por sus amigos, también genera tensión con las reglas de generaciones pasadas.

La tradición y la modernidad parecen entrelazarse de manera limitada en la forma en que se vive el romance. Aunque algunos jóvenes todavía realizan detalles románticos tradicionales, existe una percepción general de que las cosas ya no son iguales. A pesar de los cambios, en algunas familias se mantiene el apoyo mutuo y el respeto por las relaciones ajenas. Sin embargo, la tendencia hacia la unión libre y la disminución del deseo de casarse o tener hijos sugiere una ruptura con las tradiciones. Algunos creen que la evolución del romance ha ido a peor. En ciertos casos, el amor y el respeto familiar permiten una cierta adaptación a los nuevos tiempos. Aún existen personas que valoran casarse por amor.

Las creencias y valores tradicionales aún juegan un papel, aunque posiblemente disminuido, en la forma en que se vive el romance. Se menciona la importancia de casarse antes de tener relaciones sexuales y la preocupación por las consecuencias de no seguir esta tradición. Algunos creen que

las familias modernas carecen de los hábitos y valores inculcados en generaciones anteriores. La importancia de formalizar la relación a través del matrimonio y de la petición de mano sigue siendo relevante para algunos. Sin embargo, las creencias religiosas tradicionales ya no son tan influyentes para algunos jóvenes. Las reglas tradicionales sobre el comportamiento de las jóvenes antes del matrimonio ya no se siguen estrictamente. Algunos consideran que ciertos valores tradicionales siguen siendo importantes, mientras que otros creen que se puede funcionar sin casarse. La religión y las creencias pueden ofrecer consejos y ayudar a mejorar las relaciones para quienes las practican. Aunque algunos intentan inculcar valores tradicionales, los jóvenes a menudo hacen caso omiso. La modernidad y la globalización han tenido un impacto notable. La equidad de género ha cambiado las dinámicas de poder en las relaciones, llevando en algunos casos a una pérdida del respeto tradicional entre hombres y mujeres. Los jóvenes a veces adoptan una actitud más cómoda en las relaciones, buscando la igualdad en todos los aspectos. Mientras que antes las familias numerosas eran comunes, ahora muchos jóvenes prefieren familias pequeñas. Lo moderno se valora en algunos aspectos por la libertad que ofrece para el crecimiento personal y profesional. Sin embargo, la idea de igualdad en las relaciones es cuestionada por algunos, quienes perciben que el machismo persiste. La influencia de la globalización se ve en la promoción comercial de fechas como el Día del Amor y la Amistad, impulsando el consumo. Algunos creen que las nuevas generaciones no desean comprometerse debido a las libertades que ofrece la sociedad moderna. Los desafíos para equilibrar la tradición y la modernidad en el romance son evidentes. Se requiere tolerancia hacia las nuevas formas de vivir las relaciones. Persisten las exigencias tradicionales, como la necesidad de que el novio visite a la novia en su casa. Aceptar las nuevas reglas sociales no siempre es fácil. Algunos padres, al haber facilitado demasiado la vida de sus hijos, ahora enfrentan dificultades para que estos asuman responsabilidades. Las generaciones mayores que vivieron la transición entre lo tradicional y lo moderno a veces otorgan libertad a sus hijos al no conocer completamente las nuevas costumbres. Sin embargo, también existe la sensación de pérdida de control sobre las decisiones de los hijos. El diálogo y la referencia a la tradición se utilizan como estrategias para buscar un equilibrio. Poner límites a las nuevas generaciones sin ser demasiado exigente es un desafío. A veces, la resistencia de las madres a dar total libertad a sus hijas lleva a buscar la intervención de terceros. La adaptación mutua entre padres e hijos y la confianza basada en la observación de buenas acciones son importantes para lograr este equilibrio.

Sección 3: Experiencia del romance en diferentes generaciones

Cuando eran jóvenes, el romance en las familias se vivía con mucho recato y respeto en presencia de los padres, evitando muestras de afecto públicas. El hombre solía tomar la iniciativa en la relación. El cortejo implicaba visitas a la casa de la novia, salidas al parque y comidas, con la obligación de regresar a la joven a su hogar. Se recuerda un romance sano e inocente, donde los padres eran estrictos y los temas íntimos no se discutían abiertamente. En contraste con la actualidad, las salidas de los jóvenes eran más inocentes, sin las connotaciones sexuales explícitas de hoy en día. La comunicación era más lenta, a través de cartas, y los detalles y acciones románticas eran más evidentes. Los noviazgos infantiles existían, pero sin contacto físico íntimo. Se valoraba el buen trato, el respeto y el amor. El cortejo tradicional incluía llevar flores y visitar a la novia en su casa. Las salidas eran limitadas y supervisadas. Se percibía una mayor inocencia y menos directividad en las relaciones, con más importancia a los saludos y las cartas. Las mujeres eran más sumisas. El respeto era un elemento fundamental en el romance.

A lo largo de las generaciones, se han observado cambios significativos. Ahora las jóvenes tienen más libertad para entrar a las casas de los hombres. La comunicación ha pasado de cartas a mensajes instantáneos. La tradición de que el hombre visite a la mujer en su casa pida permiso a los padres y respete los horarios ya no es tan común. Las relaciones se perciben como más inmediatas, simples y fugaces. Las visitas a la casa de la novia han disminuido, siendo más común que la pareja se encuentre en otro lugar. Actualmente, las parejas jóvenes tienen más libertad para pasar tiempo a solas en casa, mientras que antes el novio casi no entraba a la casa de la novia hasta que la relación era formal.

Se percibe un cambio del machismo a un mayor liberalismo en las parejas. Las responsabilidades domésticas ahora se comparten más. Los padres son menos estrictos. Los jóvenes son más directos y menos temerosos de sus padres. Las formas de conquista han cambiado, pasando de detalles elaborados y la petición de permiso a los padres a declaraciones más directas a través de redes sociales. Se percibe un mayor libertinaje en las relaciones actuales. Antes, la falta de confianza entre padres e hijos dificultaba hablar sobre el noviazgo.

Algunos consejos o lecciones sobre el romance que han pasado de una generación a otra incluyen la recomendación de no entrar en la casa del novio antes del matrimonio por considerarse una falta de respeto. Persisten mandatos como “cásate” y “ten hijos”, a veces impuestos por el entorno social. Se transmiten consejos sobre el comportamiento esperado de una mujer, como no andar sola por la calle de madrugada para mantener la reputación. También se aconseja no llegar tarde a casa y darse a respetar. En el pasado, algunos temas relacionados con el romance no se hablaban abiertamente. Se transmitían ideas sobre quién debía tomar la iniciativa en el cortejo. Algunas generaciones no recibieron ningún consejo explícito. Se inculca el respeto y la fidelidad hacia la pareja. La importancia de cuidarse y darse a respetar también se menciona. Tradiciones como ser una “buena muchacha” y ser servicial se transmitían. Se aconseja el respeto mutuo en la pareja.

Los cambios en la sociedad y la cultura han tenido una influencia significativa. Los jóvenes a veces no comprenden las costumbres románticas tradicionales. Se percibe una disminución del respeto tradicional del hombre hacia la mujer. Algunas conductas que antes eran mal vistas, como visitar al novio en su casa, ahora son más comunes. La pérdida de la enseñanza de valores cívicos en las escuelas se señala como un factor que ha afectado la moral. La idea de igualdad de género ha generado cambios en las dinámicas relacionales. Algunos jóvenes rechazan las reglas y los límites impuestos por las generaciones mayores. Se observa una mayor participación de ambos miembros de la pareja en las iniciativas románticas. La influencia de los amigos y la normalización de ciertas conductas en el grupo social también son relevantes. Las redes sociales siguen siendo un factor importante en cómo se percibe el romance.

Las historias familiares y las tradiciones juegan un papel en la forma en que se vive el romance. Algunas familias comparten historias de cómo se conocieron los padres, aunque a las generaciones más jóvenes a veces les parezcan “ñoñas”. Las costumbres familiares se consideran importantes. Los miembros mayores de la familia a veces comparten sus experiencias y dan consejos a las generaciones más jóvenes sobre las relaciones. Algunas personas se basan en el ejemplo de sus padres para guiar sus propias relaciones. Ver la diferencia entre las relaciones del pasado y del presente lleva a reflexionar sobre cómo se desean las relaciones propias. Aprender de los errores de las generaciones anteriores es un aspecto importante.

Discusión

Los resultados obtenidos a través de las entrevistas en profundidad con tres generaciones de cinco familias duranguenses revelan una percepción generalizada de una transformación significativa en la vivencia del romance a lo largo de las décadas. Esta transformación se caracteriza por una tendencia hacia la frialdad y la objetividad, con una creciente influencia de factores económicos en las relaciones, contrastando con la visión de las generaciones mayores que recuerdan un romance “hermoso y lleno de inocencia, basado en conversaciones”. Este hallazgo se relaciona con la idea de Bauman (2003) sobre la “modernidad líquida” y la fragilidad de los vínculos humanos, donde las relaciones se vuelven más transitorias y orientadas a la gratificación inmediata. La disminución percibida en el compromiso y la duración de las relaciones apoya esta perspectiva.

La influencia de la tecnología, especialmente el teléfono celular e internet, emerge como un factor de cambio crucial. Si bien las plataformas online facilitan conocer personas y mantener relaciones a distancia, también se asocian con problemas como la infidelidad y una disminución en los detalles

románticos tradicionales. Esto puede interpretarse a la luz de las ideas de Meyrowitz (1994), quien explora cómo los medios de comunicación pueden imponer ideales románticos superficiales. La rápida evolución de las formas de cortejo, desde las serenatas hasta los mensajes por aplicaciones, también refleja este impacto tecnológico.

La investigación también evidencia una tensión entre las concepciones tradicionales y modernas del romance. Las generaciones mayores recuerdan normas estrictas y una mayor implicación de los padres en las relaciones, mientras que las generaciones más jóvenes experimentan relaciones más liberales y abiertas. Esta tensión se manifiesta en conflictos familiares por costumbres y protocolos de relación, como la necesidad de pedir permiso para salir con la novia o las nuevas formas de interacción entre parejas jóvenes. Sin embargo, también se observa un entrelazamiento limitado de la tradición y la modernidad, con algunos jóvenes aún realizando detalles románticos tradicionales. La persistencia, aunque disminuida, de creencias y valores tradicionales, como la importancia del matrimonio antes de tener relaciones sexuales, también subraya esta coexistencia.

Los resultados sugieren que la igualdad de género y las luchas feministas han tenido un impacto notable en el romance en Durango. Se percibe un cambio en los roles de género, con mujeres más independientes y menos tolerantes ante situaciones que antes aceptaban. Sin embargo, algunos entrevistados también señalan una posible pérdida del respeto tradicional entre hombres y mujeres. Esta dinámica se alinea con la perspectiva de Butler (2007), quien argumenta que el romance está influenciado por las normativas de género, aunque estas estén siendo desafiadas.

Limitaciones del estudio:

- El enfoque cualitativo y el diseño narrativo, aunque permiten una comprensión profunda de las experiencias individuales, limitan la generalización de los resultados a toda la población de Durango.
- La muestra de cinco familias seleccionadas mediante un muestreo intencional puede no representar la diversidad de experiencias románticas en las diferentes estructuras socioeconómicas y culturales del estado.
- La dependencia de entrevistas semiestructuradas para la recolección de datos se basa en la narrativa de los participantes, que puede estar sujeta a sesgos de memoria o deseabilidad social.
- El estudio se centra en tres generaciones dentro de cinco familias, lo que ofrece una perspectiva multigeneracional pero podría no capturar la totalidad de las variaciones individuales y contextuales.

Perspectivas para futuras investigaciones:

- Se sugiere realizar estudios cuantitativos con muestras más amplias y representativas para validar y generalizar los hallazgos de esta investigación a nivel estatal.
- Sería interesante explorar las diferencias en la transformación del romance entre familias de diferentes contextos socioeconómicos y áreas geográficas (rurales vs. urbanas) dentro de Durango, como lo sugiere González (2018).
- Futuras investigaciones podrían profundizar en el impacto específico de las diferentes plataformas de redes sociales y tecnologías de comunicación en las concepciones y prácticas románticas de las distintas generaciones.
- Se podría investigar la influencia de la educación formal e informal (incluyendo la educación sexual y de valores) en la formación de las expectativas y vivencias del romance en los jóvenes duranguenses.
- Estudios futuros podrían adoptar un enfoque longitudinal para observar la evolución del romance dentro de las mismas familias a lo largo de un período de tiempo más extenso.

Conclusión

Este estudio revela una dinámica compleja en la transformación del romance en familias duranguenses, marcada por la tensión entre la tradición y la modernidad, y fuertemente influenciada por la tecnología y los cambios socioculturales. Los hallazgos sugieren una evolución desde un romance más formal y basado en normas sociales hacia formas más individualizadas y mediadas por la tecnología, lo que se alinea con las teorías sobre la transformación de la intimidad en la modernidad y la influencia de la cultura popular. Sin embargo, la persistencia de elementos tradicionales subraya la importancia del contexto cultural específico de Durango en la comprensión de estas dinámicas. Los resultados de esta investigación contribuyen al conocimiento sobre el impacto de la globalización y la modernización en las relaciones afectivas en un contexto regional mexicano específico, destacando la necesidad de seguir explorando esta compleja interacción.

Referencias

- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos* (C. J. López, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Bakhtin, M. (1997). *La obra de François Rabelais: El contexto de la cultura popular* (J. J. Rodríguez, Trad.). Ediciones Akal.
- Barthes, R. (1990). *El placer del texto* (J. M. Pastrana, Trad.). Siglo XXI Editores.
- Bourbeau, L. (2012). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Editorial Obelisco.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad* (M. P. López, Trad.). Ediciones Cátedra.
- Eco, U. (2001). *La estructura ausente: Introducción al análisis del discurso narrativo* (J. M. Figueroa, Trad.). Ediciones Siglo XXI.
- Eco, U. (2006). *La narrativa como estilo* (E. R. Lozano, Trad.). Ediciones Lumen.
- Foucault, M. (1976). *La voluntad de saber*. Siglo XXI.
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en la modernidad* (E. R. Lozano, Trad.). Ediciones Siglo XXI.
- González, C. L. (2018). *El amor y el cortejo en el México rural: Tradiciones y modernidad* (2a ed.). Editorial Jus.
- Illouz, E. (2007). *El consumo de la utopía romántica* (M. D. Torres, Trad.). Ediciones Siglo XXI.
- Lee, J. (1988). *El amor: Su naturaleza, función y los estilos del amor* (M. E. Castro, Trad.). Editorial Trillas.
- Lema Labadie, G. (2011). *Familia y relaciones de pareja en México: Entre lo tradicional y lo moderno*. Plaza y Valdés.
- Meyrowitz, J. (1994). *La cultura de la comunicación* (A. G. Gutiérrez, Trad.). Editorial Gedisa.
- Vásquez, C. (1996). *El amor romántico y la familia en la sociedad mexicana*. Fondo de Cultura Económica.

PATRONES COMPORTAMENTALES EN PAREJA Y MODELOS PARENTALES

Madrid López Kimberly Tamara

kimml03.ktml@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezadac@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia de los modelos parentales en los patrones comportamentales que los individuos manifiestan dentro de sus relaciones de pareja en la adultez. A partir de un enfoque cuantitativo, se aplicaron tres instrumentos psicométricos: Parental Bonding Instrument (PBI), Adult Attachment Scale (ASS) y Psychological Well-Being Scale (PWB), a una muestra de 15 parejas adultas pertenecientes a la ciudad de Durango, México. Se optó por un diseño descriptivo y transversal, lo cual permitió observar en un periodo breve pero significativo las conductas y estilos afectivos de los participantes. Los resultados reflejan que 22 personas fueron criadas bajo un estilo parental denominado "control sin afecto", caracterizado por frialdad emocional, sobreprotección y una crianza restrictiva, factores que se vinculan con patrones de apego evitativo, ansiedad y dependencia afectiva. A pesar de estos antecedentes, 24 participantes presentaron un estilo de apego seguro, lo que evidencia la presencia de resiliencia emocional, posiblemente adquirida a través de experiencias significativas, el autoconocimiento y el acompañamiento terapéutico. La investigación resalta que los estilos de crianza forjan creencias, expectativas y formas de establecer vínculos afectivos, pero que no determinan de manera permanente el destino de relacionarse adecuadamente de una persona. Asimismo, se identificaron diferencias en el bienestar psicológico entre quienes presentaban vínculos seguros y quienes replicaban dinámicas disfuncionales. Las conclusiones sugieren que es posible romper con ciclos intergeneracionales de patrones dañinos mediante intervenciones terapéuticas, reflexión personal y el desarrollo de vínculos seguros y conscientes. Este trabajo ofrece una mirada clínica y preventiva sobre la importancia de comprender la historia afectiva individual para construir relaciones de pareja más sanas, estables y emocionalmente nutritivas.

Palabras clave

Apego, crianza, modelos parentales, patrones de conducta, relaciones de pareja.

Abstract

The aim of this study was to analyze the influence of parental models on the behavioral patterns that individuals manifest in their couple relationships in adulthood. Based on a quantitative approach, three psychometric instruments were applied: Parental Bonding Instrument (PBI), Adult Attachment Scale (ASS) and Psychological Well-Being Scale (PWB), to a sample of 15 adult couples from the city of Durango, Mexico. A descriptive and cross-sectional design was chosen, which allowed us to observe in a brief but significant period the behaviors and affective styles of the participants. The results show that 22 people were raised under a parental style called "control without affection", characterized by emotional coldness, overprotection and restrictive parenting, factors that are linked to avoidant attachment patterns, anxiety and affective dependence. Despite these antecedents, 24 participants presented a secure attachment style, which evidences the presence of emotional resilience, possibly acquired through significant experiences, self-knowledge and therapeutic accompaniment. The research highlights that parenting styles forge beliefs, expectations and ways of establishing affective bonds, but that they do not permanently determine a person's destiny to relate appropriately. Likewise, differences in psychological well-being were identified between those who presented secure attachments and those who replicated dysfunctional dynamics. The conclusions suggest that it is possible to break intergenerational cycles of harmful patterns through therapeutic interventions, personal reflection and the development of secure and conscious attachments. This paper offers a clinical and preventive look at the importance of understanding individual affective history to build healthier, more stable and emotionally nurturing couple relationships.

Keywords

Attachment, parenting, parental models, behavioral patterns, couple relationships.

Introducción

Las relaciones de pareja, lejos de surgir al azar, están profundamente influenciadas por las experiencias vividas en la infancia, especialmente aquellas relacionadas con los modelos parentales y los patrones de crianza. La forma en que una persona fue amada, cuidada y guiada por sus figuras parentales deja una huella duradera que impacta sus creencias, su sistema de valores y, sobre todo, su forma de vincularse afectivamente con otros. Este trabajo nace del interés por comprender cómo los estilos de apego, adquiridos desde los primeros años de vida, determinan en gran medida la elección de pareja y la calidad de los vínculos amorosos en la adultez.

El estudio se realizó con el propósito de profundizar en la conexión entre los patrones comportamentales repetitivos que se manifiestan en las relaciones sentimentales y los esquemas aprendidos en el hogar de origen. Se identificó la necesidad de abordar esta problemática al observar cómo muchas personas tienden a replicar, de manera inconsciente, dinámicas disfuncionales vividas durante su infancia, lo cual genera relaciones marcadas por la inseguridad, la dependencia o el rechazo emocional.

El principal problema que se plantea en esta investigación radica en la perpetuación de patrones negativos que impiden la construcción de vínculos sanos.

A diferencia de otros trabajos similares, esta investigación busca integrar la teoría del apego, los modelos parentales y la construcción de sistemas de creencias, desde una mirada tanto clínica como preventiva, ofreciendo no solo un marco teórico sólido, sino también estrategias prácticas que pueden aplicarse en el acompañamiento terapéutico de parejas. El objetivo es brindar herramientas que permitan romper con los ciclos disfuncionales heredados y fomentar relaciones más conscientes, equilibradas y afectivamente saludables.

Desarrollo

Conocer los modelos parentales y la manera en que se relacionan al momento de la elección y prevalencia de una relación de pareja hablará bastante en cuanto a la expresión del individuo lo que abre un gran panorama y revela coordenadas para identificar estilos de apego que podrían llevar a la ruina de la pareja, incluso conductas negativas, o beneficiar a la hora de compaginar con la persona que se ha decidido sea el compañero de vida.

Entender que los padres de familia tienen el poder de crear un individuo lleno de inseguridades, problemas, ansiedad, miedos y traumas como de crear un individuo seguro, con valores e ideales, herramientas para la vida y confianza es una moneda al aire, es por esto que se puede crear consciencia sobre los padres y brindar las herramientas necesarias para ayudar a sus hijos a prepararse para cuando sean adultos, puedan relacionarse de una forma adecuada y sana con los demás para que cuando sea el momento de encontrar pareja se realice de una forma óptima y benéfica para este.

Algo que se debe de tener muy presente es la conducta de la persona y los patrones que se presentan, es común encontrar a personas que tienden a ser muy agresivas o revelar cierta actitud sumisa ante la pareja, lo que puede indicar los factores faltantes en cuanto a madre, padre o sustitutos. La conducta no es una herramienta exacta, pero mantiene la esencia de ocultar algo tras las actitudes o respuestas automáticas que se tienen.

Se llevan a cabo instrumentos de medición que han sido verificados y autenticados por instituciones de psicología legítimas las cuales garantizan resultados fiables y contundentes respecto a los participantes adultos que mantengan una relación de pareja.

Objetivo general

Analizar la influencia de los modelos parentales en los patrones comportamentales que se manifiestan en las relaciones de pareja en la adultez, considerando el impacto de los estilos de crianza, los tipos de apego y las creencias aprendidas durante la infancia.

Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de crianza predominantes en la infancia de los participantes y su relación con los estilos de apego desarrollados.
- Explorar las creencias afectivas y patrones relacionales que los individuos repiten en sus vínculos de pareja actuales.
- Analizar cómo los modelos parentales influyen en la elección de pareja y en la dinámica relacional que se establece en la vida adulta.

Objeto de estudio

El objeto de estudio fueron parejas adultas en un rango de edad entre 20 y 80 años, ya que se evaluó la madurez mental y la relevancia o prevalencia de la relación de pareja. La selección de los participantes fueron habitantes de la ciudad Victoria de Durango, Dgo, México. La cantidad de tiempo que lleve la relación no será tomada en cuenta, es decir, si llevan 5 meses de pareja o 4 años o más siendo pareja, no tendrá relevancia, sin embargo, será tomado en cuenta en las interpretaciones finales de la investigación para tomar como punto de referencia el tiempo y la edad de las parejas.

Metodología

La siguiente investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo basándose en escalas que medirán los lazos parentales de Gordon Parker (PBI), los estilos de apego de Nancy Lee Collins (ASS) y el bienestar psicológico de Ryff y Keyes (PWB), siguiendo los lineamientos de la investigación y las escalas aplicadas. De primera instancia, se realizó un cuestionario hacia los participantes indagando sus datos personales y generales para tener un mayor contexto de la situación que experimentan y poder dar explicación a sus conductas y resultados obtenidos en las escalas.

El diseño por el cual se optó para la presente investigación es descriptivo – transversal. Se desglosa en breve los motivos suficientes por los cuales fue escogido este tipo de diseño que se adapta en concreto al tema seleccionado.

El descriptivo donde se destaca la funcionalidad de la observación y la capacidad de describir al otro sin interferir en este, logró ayudar a analizar los conceptos que giran en torno a las actividades, conductas y manifestaciones de las parejas participantes, siendo un apoyo para explicar e indagar sobre el origen los patrones conductuales y crear conexiones entre conceptos y variables, así como la forma en que los participantes viven el día a día en su relación de pareja.

Por otro lado, el transversal se destaca principalmente por ser un método que se basa en la observación por lapsos de tiempo en específico, es decir, el uso que tuvo en la investigación fue la observación de las conductas de las parejas participantes por un breve lapso. No está de más añadir que, aunque sea un breve periodo de tiempo, se lograron englobar ciertas conductas observables y generalizarlas, así como de interpretarlas, incluso las conductas más sencillas como las más complejas. De ser omitidas ciertas conductas, se haría uso del instrumento métrico que son las escalas que precisan de un amplio margen de interpretaciones.

El Parental Bonding Instrument (P.B.I.) es un cuestionario desarrollado por Gordon Parker, Hilary Tupling y L.B. Brown, de la Universidad de New South Wales, Australia, en 1979. Basado en la Teoría del Vínculo de John Bowlby, el P.B.I. mide la percepción de la conducta y actitud de los padres en relación con el sujeto en su infancia y adolescencia, hasta los 16 años. (Francisca Melis, 2001)

Es un cuestionario de autorreporte para personas mayores de 16 años, de ambos sexos. Si bien no posee tiempo límite de aplicación, el promedio es de 15 minutos en total. La forma de corrección es a través de plantillas y muy breve. El P.B.I. es clasificado como una prueba de comportamiento típico, de administración individual o colectiva, de lápiz y papel y de corrección objetiva. (Francisca Melis, 2001)

El test original consta de 25 afirmaciones, las que componen dos escalas: Cuidado (12 ítem) y Sobreprotección (13 ítem); cada ítem se puntúa a través del método Likert. De este modo cada respuesta se puntúa en un rango de 0 a 3 puntos, quedando la escala de Cuidado con un puntaje máximo de 36 puntos y la de Sobreprotección con 39 puntos. El sujeto debe elegir aquella alternativa que mejor describa la relación con cada uno de sus padres, por separado; es decir, se contesta uno para Padre y otro para Madre, basado en los recuerdos hasta los 16 años, según criterio de los autores. (Francisca Melis, 2001)

El factor Cuidado está definido, por un lado, como: afectuosidad, contención emocional, empatía y cercanía, y por otro, como frialdad emotiva, indiferencia y negligencia, apuntando de esta manera a la presencia o ausencia de esta variable. (Francisca Melis, 2001)

El factor Sobreprotección apunta de igual manera a la presencia o ausencia de éste, y se define como: control, sobreprotección, intrusión, contacto excesivo, infantilización y prevención de la conducta autónoma. (Francisca Melis, 2001)

Cada escala puede ser utilizada de manera independiente o conjunta, obteniendo así un puntaje para Cuidado y otro para Sobreprotección. El obtener puntajes de ambas escalas permite elaborar cinco tipos de vínculos parentales:

1. Vínculo Óptimo: son aquellos padres que obtienen puntajes en el P.B.I. altos en la escala de cuidado y bajos en la de sobreprotección. Se caracterizan por ser afectuosos, empáticos y contenedores emocionalmente y, a su vez, favorecen la independencia y la autonomía.
2. Vínculo Ausente o Débil: son aquellos padres que obtienen puntajes en el P.B.I. bajos en cuidado y bajos en sobreprotección. Se caracterizan por presentar frialdad emotiva, indiferencia y negligencia; al mismo tiempo son padres que favorecen la independencia y la autonomía.
3. Constricción Cariñosa: son aquellos padres que puntúan en el P.B.I. con alto puntaje en cuidado y alto puntaje en sobreprotección. Se caracterizan por presentar afectuosidad, contención emocional, empatía y cercanía, por un lado, y al mismo tiempo son controladores, intrusivos, tienen un contacto excesivo, infantilizan y previenen la conducta autónoma de sus hijos.
4. Control Sin Afecto: son aquellos padres que puntúan con bajo cuidado y alta sobreprotección. Se caracterizan por presentar frialdad emotiva, indiferencia y negligencia, al mismo tiempo que son controladores, intrusivos, tienen un contacto excesivo, infantilizan y previenen la conducta autónoma.
5. Promedio: son aquellos padres que obtienen puntajes promedios en ambas escalas. (Francisca Melis, 2001)

La norma de corrección es a través de plantillas siendo muy breve.

Para la calificación, se usa los puntos de corte para el establecimiento de vínculos: (Raquel Caceres, 2019)

La validez del constructo lo obtuvo a través de la realización de un Análisis Factorial por el método de Rotación Varimax; encontrándose una proporción de la varianza total (varianza de factores comunes) de 37.789% para el cuestionario de Madres, y de 39.585% para el cuestionario de Padres, concordando estos datos con el estudio de la adaptación en Chile, donde los resultados fueron de 37.099% y 36.841% respectivamente. Lo anterior sugiere que estos resultados son consistentes con los estudios anteriores, haciendo que el instrumento sea comparable con el original. (Raquel Caceres, 2019)

● **Adult Attachment Scale (ASS).**

La Escala de Apego Adulto, fue creada por Collins y Read (1990) de acuerdo a los criterios de Hazan y Shaver, que define estilos de apego adulto funcionalmente equivalente a los tres tipos de apego de la primera infancia. (Acarapi, 2024)

El cual está constituido por 18 reactivos y dividido en tres subescalas o dimensiones: Dependencia (grado en que puede confiar y depender de los demás), Ansiedad (miedo de verse abandono y no ser querido) e Intimidad (grado en que una persona se siente a gusto con la cercanía e intimidad), con cinco opciones de respuesta escala tipo Likert:

- 1 = No característico
- 2 = Poco característico
- 3 = Neutral
- 4 = Algo característico
- 5 = Muy característico

La dimensión dependencia se halla conformado por los ítems: 1*, 2*, 3, 4, 5*, 6*. La segunda dimensión ansiedad comprende los ítems: 7*, 8, 9, 10, 11, 12. Finalmente, la tercera dimensión intimidad agrupa los reactivos: 13, 14, 15*, 16, 17, 18*. Los marcados con asterisco se invierten en base al valor de las opciones que son cinco. (Acarapi, 2024)

Cuando los puntajes de las dimensiones de dependencia e intimidad son mayores a los puntajes de la dimensión de ansiedad, se habla de un estilo de apego seguro; cuando los puntajes de las tres dimensiones son menores, se habla de un estilo de apego de evitación, y finalmente cuando los puntajes de la dimensión de ansiedad son mayores que los puntajes de las dimensiones de dependencia e intimidad, se habla de un estilo de apego ansioso ambivalente. (Acarapi, 2024)

Se obtuvo una confiabilidad interna o alfa de 0.75 en la dimensión de “dependencia”, 0,72 en la dimensión de “ansiedad” y 0.69 en la dimensión de “intimidad”. (Acarapi, 2024)

● **Psychological Wellbeing Scale (PWB).**

Edad: Adulto

Duración: 3 a 5 minutos (18-item), 6 a 8 minutos (42-item)

Desarrollado por la psicóloga Carol D. Ryff, la Escala de Bienestar Psicológico (PWB) de 42 ítems mide seis aspectos del bienestar y la felicidad: autonomía, dominio ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida, y auto aceptación. (University, 2024)

. Los encuestados valoran con qué fuerza acordar o no estar de acuerdo con 42 afirmaciones que utilizan una escala de 7 puntos, (1 = está totalmente de acuerdo; 7 = totalmente en desacuerdo). (University, 2024)

Investigadores más tarde código inverso 21 ítems para que las puntuaciones más altas indiquen un mayor bienestar y luego calcule puntuaciones de subescala separadas sumando todos los ítems dentro de cada subescala. (University, 2024)

Formato de respuesta:

- 1 = totalmente de acuerdo
- 2 = algo de acuerdo
- 3 = un poco de acuerdo
- 4 = ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 5 = un poco en desacuerdo
- 6 = algo en desacuerdo
- 7 = totalmente en desacuerdo.

El bienestar psicológico es su propio constructo separado, definido como compuesto por seis dimensiones centrales (N., 2024):

Autoaceptación: Actitud positiva hacia uno mismo; reconocimiento y aceptación de múltiples aspectos de uno mismo, incluidas las buenas y malas cualidades; sentimientos positivos sobre el pasado de uno.

Relaciones positivas con los demás: Relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; preocupación por el bienestar de los demás; capacidad de fuerte empatía, afecto e intimidad; comprensión del tema de las relaciones.

Autonomía: Autodeterminación e independencia; la capacidad de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de maneras particulares, regular el comportamiento desde dentro, y evaluarse basándose en estándares personales.

Dominio ambiental: Sentido de dominio y competencia en el propio entorno; la capacidad de control una compleja gama de actividades externas y oportunidades de aprovechamiento; la capacidad de elegir o crear contextos que se adapten a las necesidades y valores.

Propósito en la vida: La posesión de metas y un sentido de dirección; el sentimiento de que hay significado para la vida presente y pasada; sosteniendo creencias que dan propósito de vida así como fines y objetivos para vivir.

Crecimiento personal: Sentimientos de desarrollo continuo y la sensación de que uno está creciendo y expandiéndose; apertura a nuevas experiencias; realización de la mejora potencial y percibida de uno mismo en el yo y el comportamiento a lo largo del tiempo; cambio que refleja un mayor autoconocimiento y eficacia. (N., 2024)

Cada una de las definiciones anteriores describe a alguien puntuando alto sobre la dimensión del bienestar. También hay seis definiciones correspondientes a bajo goleadores.

Por ejemplo, una puntuación baja en la dimensión de crecimiento personal indica sentimientos de estancamiento personal, la sensación de que uno no está mejorando o expandiéndose con el tiempo, sentimientos de aburrimiento, falta de control, y una sensación de incapacidad para desarrollar nuevas actitudes y comportamientos. (N., 2024)

El artículo original de Ryff (1989) reveló que las seis escalas exhiben una consistencia interna aceptable (α que oscila entre 0,93 y 0,86. (N., 2024)

Además, la confiabilidad test-retest durante seis semanas arrojó coeficientes que oscilaron entre ,88 y ,81, lo que sugiere que las respuestas al cuestionario permanecen bastante consistentes a lo largo del tiempo en ausencia de intervención. En general, estos hallazgos sugieren que el cuestionario es suficientemente confiable. (N., 2024)

En cuanto a la validez, la validez convergente se evaluó comparando las escalas con medidas existentes de funcionamiento positivo y negativo, como la Escala de Autoestima, el Índice de satisfacción con la vida, y la escala de depresión de Zung. Todas las correlaciones con estas medidas anteriores fueron significativas y en la dirección esperada, lo que sugiere que la escala exhibe validez convergente. (N., 2024)

En cuanto a la validez discriminante, las seis escalas exhiben correlaciones significativas y fuertes con las medidas preexistentes de funcionamiento positivo y negativo evaluadas. El más fuerte de ellos fue una correlación de ,73 entre la autoaceptación y el índice de satisfacción con la vida, que es bastante alto. (N., 2024)

Sin embargo, el análisis factorial reveló un fuerte factor 'bienestar general' que abarcaba varias otras medidas preexistentes además de la autoaceptación y el dominio ambiental, lo que explica estas y otras correlaciones altas. Combinada con análisis multivariado, de nivel medio y factorial, esta evidencia sugiere que las escalas son suficientemente distintas de las medidas existentes. (N., 2024)

La fórmula para revertir la puntuación de un ítem es:

$(\text{Número de puntos de escala} + 1) - (\text{Respuesta})$ del respondedor

Una vez que tenga todos sus valores, puede sumar el total de cada escala y presentar este valor frente a un total posible para cada subescala. (N., 2024)

Resultados y discusión

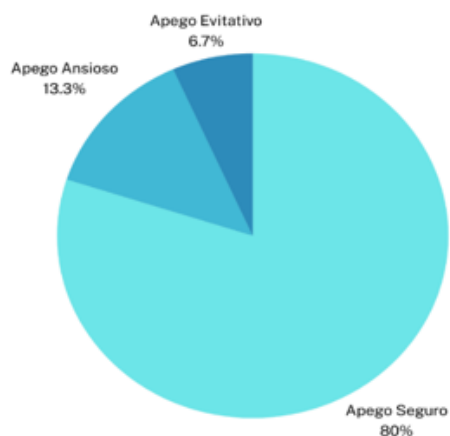
Se da conocimiento de los resultados de las pruebas aplicadas, las cuales, recordando, fueron las siguientes: Adult Attachment Scale, Parental Bonding Instrument y Psychological Well-Being.

Adult Attachment Scale.

Define estilos de apego adulto funcionalmente equivalente a los tres tipos de apego de la primera infancia

Figura 1. Resultados obtenidos de Adult Attachment Scale.

Apego seguro: 24 participantes
Apego ansioso: 4 participantes
Apego evitativo: 2 participantes



Psychological Well-Being

La Escala de Bienestar Psicológico (PWB) de 42 ítems mide seis aspectos del bienestar y la felicidad: autonomía, dominio ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida, y auto aceptación.

Figura 2. Resultados obtenidos de Psychological Well-Being.

Conjunto 2:

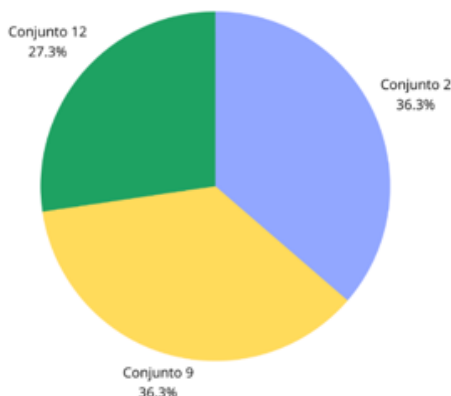
- PG: Crecimiento personal.
- PL: Propósito en la vida.

Conjunto 9:

- PL: Propósito en la vida.

Conjunto 12:

- PG: Crecimiento personal.



Parental Bonding Instrument

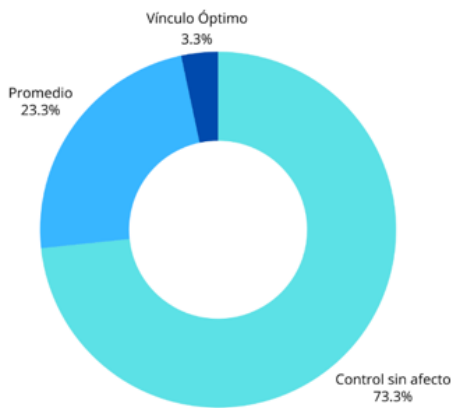
Basado en la Teoría del Vínculo de John Bowlby, el P.B.I. mide la percepción de la conducta y actitud de los padres en relación con el sujeto en su infancia y adolescencia, hasta los 16 años.

Figura 3. Resultados obtenidos en Parental Bonding Instrument

Vínculo óptimo: 1 participante. Son aquellos padres que obtienen puntajes en el P.B.I. altos en la escala de cuidado y bajos en la de sobreprotección. Se caracterizan por ser afectuosos, empáticos y contenedores emocionalmente y, a su vez, favorecen la independencia y la autonomía.

Promedio: 7 participantes. Son aquellos padres que obtienen puntajes promedios en ambas escalas.

Control sin afecto: 22 participantes. Son aquellos padres que puntúan con bajo cuidado y alta sobreprotección. Se caracterizan por presentar frialdad emotiva, indiferencia y negligencia, al mismo tiempo que son controladores, intrusivos, tienen un contacto excesivo, infantilizan y previenen la conducta autónoma.



Los resultados de la presente investigación evidencian una relación directa entre los modelos parentales vividos en la infancia y los patrones de comportamiento afectivo manifestados en la adultez, particularmente en el ámbito de pareja. Tal como se anticipaba en la hipótesis, el estilo de crianza que predomina en la historia de vida de un individuo puede convertirse en un modelo interno de funcionamiento que guía sus elecciones afectivas. La mayoría de los participantes reportaron haber crecido bajo un modelo de “control sin afecto”, caracterizado por la presencia de figuras parentales controladoras, emocionalmente frías y poco empáticas. Esta experiencia temprana, suele asociarse con un desarrollo de apegos inseguros, dificultad para establecer límites, miedo al abandono y comportamientos dependientes o evitativos.

Sin embargo, es interesante resaltar que, a pesar de la predominancia de modelos parentales disfuncionales, 24 participantes manifestaron actualmente un estilo de apego seguro, lo cual puede interpretarse como un signo de resiliencia emocional. Este hallazgo sugiere que, si bien las experiencias de infancia influyen, no determinan de manera absoluta el tipo de vínculo que se formará en la adultez. La intervención de factores protectores como la terapia, el acompañamiento emocional, experiencias saludables con otras personas y el trabajo personal, pueden permitir la resignificación del pasado y el desarrollo de nuevas formas de relacionarse.

Los resultados del Psychological Well-Being mostraron también un nivel general positivo en las dimensiones de bienestar, lo que refuerza la idea de que los participantes han desarrollado herramientas para sostener relaciones afectivas relativamente estables y funcionales, aún con un trasfondo familiar desfavorable. Esto concuerda con teorías relativas al enfoque cognitivo-conductual, que plantea que los esquemas mentales pueden ser modificados a través del entrenamiento y el trabajo terapéutico, rompiendo ciclos de dolor heredados.

Así, se puede afirmar que la historia familiar afectiva influye significativamente en los vínculos de pareja, pero también que las personas tienen la capacidad de cambiar sus patrones si existe un proceso de autoconocimiento y crecimiento.

Este hallazgo también se alinea con la Terapia Cognitivo-Conductual que plantea que los patrones disfuncionales de pensamiento y conducta que pueden ser modificados si se trabaja sobre ellos de forma consciente. La TCC sostiene que los esquemas mentales y las creencias nucleares adquiridas pueden ser corregidas y reemplazadas por creencias más adaptativas (Psiconetwork, 2024)

Otro aspecto relevante es que el entorno social y cultural también influye en la manera en que se expresa el modelo parental. Por ejemplo, como se describe en la tesis, ciertos estilos como el autoritario o negligente pueden verse reforzados por contextos de poco apoyo emocional, pobre educación parental o prácticas tradicionales que priorizan la obediencia sobre la autonomía.

De acuerdo con López et al. (2023), los individuos que crecieron en ambientes con poca validez emocional o la falta de contención afectiva tienden a desarrollar respuestas de hipervigilancia emocional en sus relaciones adultas, lo que puede derivar en una interpretación errónea de las señales afectivas del otro y en conflictos relacionales crónicos, un término parecido al apego ansioso. Además, investigaciones en neurociencia afectiva han demostrado que el tipo de apego temprano está asociado con la activación de ciertas áreas cerebrales, especialmente aquellas vinculadas a la empatía, la autorregulación y la respuesta al estrés. Según Schore (2020), un apego inseguro en la infancia puede afectar el desarrollo de estructuras como la amígdala y el córtex prefrontal, dificultando la capacidad de manejar emociones intensas o de establecer vínculos estables en la adultez.

En este sentido, la neuroplasticidad representa una ventana esperanzadora: el cerebro es capaz de reorganizarse incluso en etapas adultas, permitiendo que nuevas experiencias emocionales positivas puedan reconfigurar los antiguos esquemas relacionales (Siegel, 2020). Este hallazgo respalda los resultados observados en esta investigación, donde una parte significativa de los participantes, a pesar de haber tenido modelos parentales fríos o controladores, desarrollaron un estilo de apego seguro gracias a experiencias reparadoras.

Por otra parte, desde la perspectiva de la ecología del desarrollo propuesta por Bronfenbrenner (2005), es necesario considerar que los patrones conductuales en pareja no surgen de forma aislada,

sino que están influenciados por diversos sistemas interrelacionados: familia, comunidad, entorno cultural y contexto socioeconómico. Por ejemplo, una persona que crece en un entorno con violencia familiar y poco apoyo social tendrá mayores probabilidades de replicar patrones disfuncionales, a menos que existan factores protectores que eviten esta influencia.

También se ha identificado que la forma en que las personas interpretan su historia de vida está mediada por su narrativa personal. Tal como lo plantea White (2007) desde la terapia narrativa, el modo en que una persona interpreta sus experiencias pasadas influye en su capacidad para transformar esos significados. En otras palabras, el discurso interno que cada individuo mantiene sobre su infancia puede ser resignificado con acompañamiento terapéutico, posibilitando la reconstrucción de su identidad afectiva.

En un meta-análisis reciente, Mikulincer y Shaver (2019) identificaron que las personas con apego seguro mostraban mayor empatía, mejores habilidades de comunicación y una mayor capacidad de resolución de conflictos en sus relaciones íntimas. Esto contraria con los estilos evitativos y ambivalentes, donde se observan conductas como la evasión del compromiso, los celos, la dependencia emocional o la desconfianza.

Asimismo, el apego seguro ha sido vinculado con mayores índices de bienestar psicológico, tal como lo confirman los resultados obtenidos en esta investigación a través del Psychological Well-Being Scale. Los aspectos del bienestar como el crecimiento personal y el propósito en la vida, directamente relacionadas con la autorrealización, se vieron elevadas en participantes con apego seguro, lo que refuerza la idea de que los vínculos afectivos seguros son una fuente clave de salud mental saludable. Investigaciones recientes han profundizado en la relación entre los estilos de apego en la adultez y el bienestar psicológico, considerando variables como la edad y el estado relacional. Un estudio realizado por Cozzarelli et al. (2023) analizó cómo los estilos de apego adulto se asocian con el bienestar psicológico en diferentes grupos etarios y estados de relación. Los resultados indicaron que los individuos con apego seguro, independientemente de su edad o estado relacional, mostraban niveles más altos de bienestar psicológico en comparación con aquellos con estilos de apego inseguros. Este hallazgo destaca la importancia de las experiencias tempranas de apego en la consolidación del bienestar emocional en la adultez.

Además, estudios recientes han examinado la conexión entre los estilos de apego adulto y las prácticas de crianza. Una investigación publicada en el IOSR Journal of Humanities and Social Science (2023) analizó cómo los estilos de apego adulto influyen en los métodos de crianza, utilizando una muestra de 97 participantes. Los resultados indicaron que los estilos de apego desarrollados en la infancia, basados en las interacciones con los cuidadores primarios, tienen una relación significativa con los comportamientos románticos adultos y las prácticas de crianza. Este estudio destaca la importancia de las experiencias tempranas en la configuración de las relaciones y prácticas parentales en la adultez.

Estos hallazgos recientes refuerzan la idea de que los modelos parentales y las experiencias de apego temprano tienen un impacto duradero en los patrones comportamentales en las relaciones de pareja. Además, subrayan la importancia de intervenciones terapéuticas que aborden estas dinámicas para promover relaciones más saludables y satisfactorias.

Finalmente, es pertinente mencionar que la repetición de patrones no solo es un acto inconsciente, sino también un intento de reparación emocional. Según Young (2017) y su modelo de esquemas tempranos disfuncionales, muchas personas buscan en sus parejas aquello que les fue negado en la infancia, con la esperanza implícita de sanar heridas pasadas. Esta tendencia a repetir puede entenderse como una búsqueda de cierre emocional, aunque muchas veces resulte en nuevas frustraciones si no se trabaja terapéuticamente.

Conclusión

Conforme los resultados, se respalda la hipótesis principal: los modelos parentales desempeñan un papel determinante en la forma en que los adultos se relacionan afectivamente. Sin embargo, también se evidenció que el desarrollo de un apego seguro en la adultez no está exclusivamente condicionado por la experiencia infantil, sino que puede estar mediado por factores resilientes. Este estudio contribuye al análisis llevado a cabo por la terapia cognitivo-conductual al confirmar que los patrones aprendidos pueden ser modificados, y que la conciencia de los mismos representa una herramienta clave para transformar relaciones disfuncionales en vínculos sanos y funcionales. El análisis de los resultados también reafirma la necesidad de trabajar desde la prevención y la educación emocional desde etapas tempranas.

La Terapia Cognitivo-Conductual se presenta como un enfoque válido y efectivo para este tipo de problemáticas, ya que permite modificar los patrones de pensamiento y conducta que perpetúan los vínculos dañinos. Del mismo modo, la teoría del aprendizaje social de Bandura también explica cómo nuevos modelos vinculares pueden ser adquiridos mediante observación e imitación, especialmente en contextos terapéuticos o de relaciones significativas.

Este estudio también permite proponer que el bienestar psicológico y el estilo de apego no están únicamente definidos por la historia infantil, sino que se ven moldeados a lo largo del tiempo por múltiples factores: las experiencias de vida, las relaciones actuales, la cultura, y los recursos internos de cada individuo.

No obstante, un hallazgo que destaca especial relevancia es la presencia de apego seguro en una proporción significativa de los participantes, a pesar de haber crecido en contextos parentales desfavorables. Este dato introduce una mirada esperanzadora: los seres humanos no están condenados a replicar los esquemas disfuncionales heredados. Por el contrario, el desarrollo de la resiliencia emocional, el autoconocimiento, las experiencias vinculares sanas y el acompañamiento terapéutico permiten reconfigurar los modelos mentales aprendidos, dando lugar a formas de amar más sanas, conscientes y nutritivas.

La evidencia presentada concuerda con teorías actuales como la Terapia Cognitivo-Conductual, que sostiene que los esquemas cognitivos pueden ser modificados mediante la intervención estructurada; la neurociencia afectiva, que muestra cómo la neuroplasticidad permite cambios incluso en la adultez (Siegel, 2020); y la terapia narrativa, que enfatiza la resignificación de la historia personal como clave para el cambio conductual y emocional (White, 2007). A esto se suma la perspectiva sistémica de Bronfenbrenner (2005), que recuerda que el desarrollo humano ocurre dentro de contextos interrelacionados, por lo que las soluciones deben ser también sistémicas, integrando clínica, educación, comunidad y políticas públicas.

Este estudio también destaca la importancia de integrar enfoques terapéuticos actualizados, como la Terapia de Pareja Centrada en las Emociones (Johnson, 2021), la Terapia Imago (Hendrix & Hunt, 2020) y la TCC centrada en esquemas (Young, 2017), que permiten abordar el vínculo desde sus raíces profundas, trabajando con la historia emocional del individuo para desbloquear patrones repetitivos y sanar heridas del pasado. Además, se evidenció que los estilos de apego seguro no solo mejoran la calidad de pareja, sino que se correlacionan positivamente con indicadores de bienestar psicológico como el propósito de vida, la autorrealización y las relaciones positivas con los demás (Cozzarelli et al., 2023).

La investigación también reafirma que los estilos de crianza no solo impactan en la esfera íntima de la pareja, sino que se proyectan en la forma de ejercer la parentalidad. Estudios recientes (IOSR Journal, 2023) refuerzan la idea de que los adultos con apego inseguro tienden a replicar estilos de crianza severos o incoherentes, perpetuando así ciclos generacionales de dolor emocional. Por tanto, trabajar el vínculo afectivo y su historia no solo transforma al individuo, sino también a sus futuras generaciones.

En síntesis, comprender la historia afectiva individual se convierte en un acto de responsabilidad y sanación. Romper con los ciclos de sufrimiento heredados no solo es posible, sino necesario, para construir relaciones amorosas que no se basen en la repetición inconsciente, sino en la elección consciente. Este trabajo no solo aporta a la comprensión clínica de los patrones vinculares, sino que invita a la reflexión profunda sobre el poder transformador del amor propio, la introspección y la psicoterapia como camino hacia vínculos más libres, seguros y saludables.

Entre las principales limitaciones se encuentra el tamaño reducido de la muestra (15 parejas), lo cual limita la generalización de los resultados. Además, no se contempló la diversidad sexual, ni se consideraron parejas con historial de ruptura o divorcio. Otro factor a considerar es el sesgo de memoria, ya que los instrumentos aplicados dependen de la interpretación subjetiva de eventos pasados.

Para futuras investigaciones se sugiere ampliar el número de participantes e incluir parejas de diversos contextos socioculturales y orientaciones sexuales, así como explorar cómo influyen los eventos traumáticos específicos dentro de la infancia en los vínculos actuales. También sería enriquecedor utilizar metodologías mixtas que permitan profundizar en las narrativas personales y ofrecer una visión más amplia del fenómeno de estudio.

Finalmente, se concluye que comprender la historia afectiva individual no solo es una herramienta clínica poderosa, sino también un puente hacia la transformación emocional. Promover relaciones de pareja conscientes, basadas en la elección y no en la repetición automática del pasado, es posible si se trabajan los esquemas aprendidos, se fortalece la autoestima y se fomenta una educación emocional desde edades tempranas.

Referencia

- Acarapi, C. (2024). SCRIBD. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/416215565/Adult-Attachment-Scale#:~:text=La%20Escala%20de%20Apego%20Adulto%20%28AAS%29%20es%20un,agrupados%20en%20tres%20subescalas%3A%20dependencia%2C%20ansiedad%20e%20intimidad>.
- Ahmad, N. A., & Mansor, M. (2023). Adult Attachment and Parenting Styles. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 28(11), 49–54. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol.28-Issue11/Ser-11/G2811114954.pdf>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Cozzarelli, F., Rossi, M., & Sartori, R. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, Age, and Relationship Status. *Journal of Adult Development*, 30(2), 112–130. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09400-3>
- Francisca Melis, M. d. (2001). Estandarización del P.B.I. (Parental Bonding Instrument), versión adaptada a la población entre 16 y 64 años del Gran Santiago. *Sci Elo*.
- Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2020). *Doing Imago Relationship Therapy in the Space Between: A Clinician's Guide*. Norton Professional Books.
- Johnson, S. M. (2021). *A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT)*. Routledge.
- López, F., Salazar, R. & Meza, V. (2023). Vínculos afectivos y disfunciones relacionales: una revisión desde la teoría del apego. *Revista de Psicología Clínica*, 45(2), 112–130.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- N., N. (Noviembre de 2024). *Positivepsychology.com*. Obtenido de <https://positivepsychology.com/ryff-scale-psychological-wellbeing/>

- Psiconetwork. (14 de Octubre de 2024). Psiconetwork. Obtenido de <https://www.psiconetwork.com/patrones-de-comportamiento-historia-visiones-y-perspectivas-en-psicologia/>
- Raquel Caceres, Y. C. (2019). Vínculos parentales y ansiedad en adolescentes de instituciones educativas públicas del Distrito de Espinar. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 54-55.
- Schore, A. N. (2020). The Development of the Unconscious Mind. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2020). El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos. Kairós.
- University, S. (Diciembre de 2024). SPARQtools. Obtenido de <https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/>
- White, M. (2007). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton.
- Young, J. E. (2017). Terapia de Esquemas: Guía práctica para la intervención. Desclée de Brouwer.

IMPACTO DE LA INFIDELIDAD EN LA SALUD MENTAL DE LA PAREJA

Martínez Ramírez María Magdalena

magdalenamartinez1@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezadac@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

La infidelidad en una relación de pareja representa una experiencia emocionalmente traumática que puede impactar profundamente la salud mental de la persona afectada. Cuando se rompe el compromiso de fidelidad, ya sea emocional, sexual o digital, la persona traicionada suele experimentar un desequilibrio emocional significativo, acompañado de sentimientos de tristeza, angustia, ansiedad, ira, confusión y pérdida de confianza en sí misma y en los demás. Este estudio tiene como propósito explorar las consecuencias psicológicas derivadas de la infidelidad, identificando síntomas comunes como ansiedad, depresión, baja autoestima y, en algunos casos, características compatibles con el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Se llevó a cabo una investigación cualitativa con enfoque exploratorio, mediante entrevistas abiertas a personas universitarias que han sido víctimas de infidelidad en sus relaciones de pareja. Las entrevistas permitieron conocer de forma directa el impacto emocional sufrido y las estrategias de afrontamiento que cada individuo utilizó para sobrellevar la situación. Los resultados evidencian que la mayoría de los participantes presentaron consecuencias emocionales negativas significativas, afectando su desempeño académico, sus relaciones interpersonales y su bienestar general.

Además, se identificaron factores que influyen en la recuperación emocional, como el nivel de autoestima, la presencia de redes de apoyo, y el acceso a atención psicológica. Este estudio destaca la necesidad de brindar atención especializada a quienes enfrentan estas experiencias y de promover espacios de contención emocional dentro del ámbito universitario.

Palabras clave

Afrontamiento, ansiedad, autoestima, infidelidad, salud mental

Abstract

Infidelity in a romantic relationship represents a psychologically traumatic experience that can deeply affect the mental health of the betrayed partner. When the commitment of fidelity is broken—whether emotional, sexual, or digital—the affected person often experiences significant emotional imbalance, including feelings of sadness, distress, anxiety, anger, confusion, and a loss of trust in themselves and others. This study aims to explore the psychological consequences of infidelity by identifying common symptoms such as anxiety, depression, low self-esteem, and, in some cases, features consistent with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).

A qualitative, exploratory study was conducted using open-ended interviews with university students who had been victims of infidelity in their romantic relationships. The interviews provided insight into the emotional impact experienced and the coping strategies employed by each participant to deal with the situation. The results reveal that most participants reported significant negative emotional consequences, affecting their academic performance, interpersonal relationships, and overall well-being.

Additionally, the study identified key factors that influence emotional recovery, such as self-esteem levels, social support, and access to psychological care. These findings emphasize the importance of offering specialized emotional support and promoting safe spaces within the university setting. Infidelity should not be seen only as a relational issue but also as one with serious implications for mental health.

Keywords

Anxiety, coping, infidelity, mental health, self-esteem

Introducción

La infidelidad en las relaciones de pareja es una de las causas más frecuentes de conflicto, ruptura y sufrimiento emocional. Se entiende como la transgresión del acuerdo de exclusividad, ya sea emocional, sexual o a través de medios digitales, y suele interpretarse como una forma de traición. Esta experiencia tiene profundas implicaciones psicológicas para la persona afectada, generando un fuerte impacto en su estabilidad emocional, en su autoconcepto y en su confianza en los vínculos afectivos futuros.

Diversas investigaciones han abordado la infidelidad desde distintas perspectivas. Entre ellas, destaca la obra *Infidelity and Mental Health: A Meta-Analysis* (2020), la cual compila y analiza un conjunto de estudios empíricos que evidencian cómo la infidelidad está asociada con un aumento significativo en síntomas de ansiedad, depresión, ira, conductas de evitación y, en muchos casos, con síntomas compatibles con el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Este metaanálisis subraya que la experiencia de la infidelidad no debe subestimarse, ya que sus efectos pueden ser duraderos y comparables con eventos altamente estresantes o traumáticos en la vida de una persona.

En cualquier contexto construyendo relaciones afectivas profundas, la experiencia de una infidelidad puede representar una crisis emocional significativa. La presente investigación se enfoca en explorar cómo afecta la infidelidad a la salud mental de la pareja traicionada, analizando síntomas comunes, mecanismos de afrontamiento y factores que inciden en su recuperación emocional. Se parte del supuesto de que, más allá del dolor inmediato, este tipo de experiencia puede dejar secuelas psicológicas importantes que requieren atención profesional y redes de apoyo sólidas para ser superadas.

La infidelidad se define como la ruptura de un acuerdo explícito o implícito de exclusividad dentro de una relación de pareja, ya sea de naturaleza emocional, sexual o en la actualidad, incluso digital. Este fenómeno implica una serie de comportamientos que violan la confianza en la relación, como señala *Infidelity and Mental Health: A Meta-Analysis* (Allen y Atkins, 2017). La infidelidad no es un evento único; es un proceso que puede desencadenar una variedad de reacciones emocionales y psicológicas en ambas partes involucradas.

A través de diferentes contextos culturales, la infidelidad ha sido catalogada como una de las principales causas de conflicto y ruptura en las relaciones de pareja, ya que atenta contra los principios de honestidad, respeto y lealtad (Blow & Hartnett, 2005). Desde una perspectiva psicológica, algunos autores destacan que la infidelidad es particularmente compleja porque suele surgir en un contexto donde uno de los miembros de la pareja siente que sus necesidades emocionales o sexuales no están siendo satisfechas (Perel, 2017). La infidelidad también puede definirse de manera diferente en función de factores culturales, creencias personales y expectativas dentro de la relación; esto es especialmente relevante en el contexto digital, donde las nuevas tecnologías han creado un terreno ambiguo y propenso a interpretaciones variadas sobre lo que constituye una traición (Hertlein & Blumer, 2014).

El texto *Psicología de la infidelidad* (Santos & Fernández, 2018) define la infidelidad como cualquier acción que comprometa la exclusividad emocional o física acordada en la pareja. Este libro enfatiza la importancia de entender la infidelidad como una conducta que afecta la confianza y la intimidad de la relación, generando efectos negativos como la pérdida de autoestima, ansiedad y hasta síntomas de depresión en la persona traicionada.

Tipos de infidelidad

Existen diferentes formas de infidelidad que tienen un impacto variado en la relación de pareja y en la salud mental de la persona afectada. Cada tipo de infidelidad presenta características particulares y puede tener efectos psicológicos diferentes en quienes lo experimentan.

Infidelidad emocional

La infidelidad emocional se produce cuando uno de los miembros de la pareja desarrolla una conexión emocional profunda con otra persona fuera de la relación, a menudo compartiendo pensamientos íntimos y confidencias que normalmente se reservarían para la pareja. Esta forma de infidelidad puede ser percibida como una amenaza mayor que la infidelidad sexual, ya que implica una inversión emocional y una intimidad que desafían la exclusividad emocional de la relación (Glass, 2003).

Estudios recientes, como *Psychological Consequences of Infidelity* (Schneider et al., 2020), han encontrado que la infidelidad emocional suele provocar una respuesta emocional intensa en la pareja afectada, caracterizada por sentimientos de rechazo, celos y angustia. Según este estudio, las personas que experimentan infidelidad emocional reportan mayores niveles de dolor emocional, ya que sienten que su pareja ha encontrado en otro una fuente de apoyo y comprensión que solía ser exclusiva de la relación.

En *Infidelidad y salud mental* (Gómez, 2019), se observa que la infidelidad emocional tiende a ser tan dolorosa como la infidelidad sexual, ya que la conexión afectiva y el apoyo emocional son percibidos como aspectos fundamentales de la relación de pareja. Este tipo de infidelidad puede desencadenar en la pareja afectada sentimientos intensos de rechazo y soledad.

Psicología de la infidelidad (Santos & Fernández, 2018) también señala que el dolor causado por una infidelidad emocional radica en la sensación de que el vínculo afectivo principal ha sido sustituido por otra persona, generando una serie de reacciones emocionales complejas en la pareja afectada.

Infidelidad sexual

La infidelidad sexual implica la realización de actividades sexuales con una tercera persona fuera de la relación, sin el consentimiento de la pareja. Según estudios, como el metaanálisis de Blow y Hartnett (2005), este tipo de infidelidad suele percibirse como una amenaza directa a la relación debido a la pérdida de exclusividad sexual. La infidelidad sexual tiende a desencadenar respuestas emocionales intensas, como ira, tristeza y decepción, en la persona afectada.

En el estudio *Infidelity and Mental Health: A Meta-Analysis*, se observa que la infidelidad sexual no solo afecta la percepción de la relación, sino que también provoca cuestionamientos en la pareja afectada sobre su propio valor y atractivo, lo que puede derivar en una baja autoestima y una autoevaluación negativa (Atkins et al., 2001). Esta forma de infidelidad afecta profundamente la percepción de la relación, ya que se siente que se ha perdido una conexión íntima y exclusiva que era fundamental para la estabilidad y la seguridad en la pareja (Johnson, 2018).

En *El impacto de la infidelidad en las relaciones modernas* (López & Ortiz, 2020), se describe cómo este tipo de infidelidad suele desencadenar reacciones de celos, ira y sentimientos de traición. La infidelidad sexual impacta directamente la percepción de seguridad y exclusividad en la relación, lo cual provoca una ruptura significativa en la confianza de la pareja.

Según *Psicología de la pareja en crisis* (Rodríguez & Castro, 2021), la infidelidad sexual genera cuestionamientos profundos sobre la calidad de la relación y puede llevar a la persona afectada a experimentar síntomas de baja autoestima, al asumir que el acto de infidelidad puede estar relacionado con una supuesta deficiencia personal.

Infidelidad digital

La infidelidad digital es una forma de traición que se produce mediante la interacción en plataformas digitales, redes sociales o aplicaciones de citas, sin contacto físico, pero que involucra un nivel de intimidad o atracción hacia otra persona. *Infidelity and Mental Health in the Digital Age* destaca que este tipo de infidelidad es especialmente complicado debido a su naturaleza ambigua y su accesibilidad constante (Drouin et al., 2015).

A diferencia de la infidelidad física, la infidelidad digital tiene características que le otorgan un carácter continuo y accesible, ya que la interacción en línea puede desarrollarse en cualquier momento y lugar, generando una doble vida digital que es difícil de controlar y monitorear por parte de la pareja. Anderson y Fowers (2020) mencionan que, aunque no siempre exista contacto físico, la traición emocional y el vínculo digital con un tercero pueden generar sentimientos de inseguridad, celos y desconfianza, especialmente en contextos donde la privacidad digital y el uso de dispositivos móviles son habituales en la vida cotidiana.

La infidelidad digital es un fenómeno relativamente nuevo que se ha intensificado con el uso de las redes sociales y aplicaciones de mensajería. Según Amores digitales y traición en la era tecnológica (Jiménez & Pérez, 2018), esta infidelidad puede involucrar desde el envío de mensajes de coqueteo hasta la formación de relaciones más profundas en el ámbito virtual. El libro destaca que este tipo de infidelidad es particularmente complicado de manejar, ya que muchas personas no consideran estas interacciones como infidelidades “reales”, a pesar de que pueden provocar celos y ansiedad en la pareja afectada.

En el estudio Redes sociales e infidelidad (Martínez & Gómez, 2019), los autores explican que la infidelidad digital implica una constante vigilancia por parte de la pareja afectada, quien puede sentir que la traición está en riesgo de repetirse en cualquier momento. Esto genera un ambiente de desconfianza y angustia que deteriora la calidad de la relación.

Según Psicología de la infidelidad (Santos & Fernández, 2018), una baja autoestima lleva a la persona a internalizar la culpa, asumiendo que la infidelidad fue causada por sus propias carencias, lo cual profundiza el dolor emocional y los síntomas de depresión.

Impacto psicológico de la infidelidad

La infidelidad tiene un impacto psicológico significativo en la pareja afectada, generando síntomas de depresión, ansiedad y en algunos casos, trastorno de estrés postraumático (TEPT). Las consecuencias varían según el tipo de infidelidad, la duración de la relación y la percepción de la persona afectada. La infidelidad puede tener un impacto negativo en la salud mental de la persona que es traicionada, tanto a corto como a largo plazo. Algunas de las consecuencias más comunes son:

- **Trauma emocional:** La persona engañada puede sentir que su confianza ha sido traicionada y que ha perdido la seguridad emocional. Esto puede desencadenar reacciones como desconfianza, miedo, ira, angustia, dolor, incredulidad, vergüenza, baja autoestima, y una creciente necesidad de abandonar a la pareja.
- **Trastorno de estrés postraumático:** En algunos casos, la infidelidad puede generar sintomatología similar a un trastorno de estrés postraumático.
- **Depresión, ansiedad o estrés:** La infidelidad puede provocar depresión, ansiedad o estrés postraumático.
- **Problemas de comunicación:** La infidelidad puede generar problemas de comunicación entre la pareja.
- **Problemas sexuales:** La infidelidad puede provocar problemas sexuales y riesgo de enfermedades de transmisión sexual.
- **Ruptura o divorcio:** La infidelidad puede llevar a la ruptura o divorcio de la pareja.

El cerebro responde de manera similar al daño físico y al daño en las relaciones sociales. Por eso, la infidelidad puede afectar el hipotálamo y el sistema inmunológico, lo que puede desencadenar una serie de condiciones adversas para la salud.

Depresión

La infidelidad es un evento que suele desencadenar episodios de depresión en la pareja afectada, manifestados en sentimientos de desesperanza, tristeza y una profunda pérdida de sentido. Según el estudio de Gordon et al. (2016) en Psychological Consequences of Infidelity, la depresión es una de las reacciones más comunes ante la infidelidad, ya que la persona afectada puede experimentar sentimientos de insuficiencia, culpabilidad y un deterioro en su autoestima.

Esta depresión es particularmente frecuente cuando la persona afectada asume que la infidelidad ocurrió debido a carencias propias, lo que genera una autoevaluación negativa y una visión pesimista sobre su capacidad de mantener relaciones en el futuro (Allen y Atkins, 2017). Las personas que enfrentan esta forma de depresión tras la infidelidad tienden a retraerse socialmente, perdiendo interés en actividades que previamente disfrutaban y experimentando un deterioro en su calidad de vida.

En Consecuencias emocionales de la infidelidad (Hernández, 2017), se aborda cómo la infidelidad puede llevar a la persona afectada a desarrollar síntomas de depresión, caracterizados por sentimientos de desesperanza y tristeza profunda. Esta depresión suele derivar de la percepción de rechazo y el sentimiento de insuficiencia, llevando a la persona afectada a cuestionar su propio valor.

Ansiedad

La ansiedad es otra consecuencia frecuente en la pareja afectada por infidelidad. Infidelidad y recuperación emocional (Ríos & Torres, 2020) señala que esta ansiedad está relacionada con el temor constante de que la traición se repita, lo que lleva a una vigilancia excesiva y a comportamientos obsesivos en la relación. Las personas afectadas pueden desarrollar conductas de monitoreo, como revisar los dispositivos electrónicos de su pareja o interrogar constantemente sobre sus actividades, lo cual deteriora aún más la relación.

La ansiedad es otra consecuencia emocional frecuente tras la infidelidad. La pareja afectada experimenta una constante inseguridad y miedo a que el evento se repita, lo que puede llevar a comportamientos obsesivos como la necesidad de monitorear las acciones de la pareja y revisar sus dispositivos electrónicos. Infidelity and Mental Health: A Meta-Analysis destaca que esta ansiedad puede desarrollarse como un mecanismo de defensa ante el miedo al abandono y la pérdida de control (Blow y Hartnett, 2005).

La ansiedad tras la infidelidad suele incluir síntomas físicos, como insomnio, dificultad para concentrarse y episodios de taquicardia, que afectan considerablemente el bienestar de la persona afectada (Gordon et al., 2016). En algunos casos, la ansiedad es tan intensa que la persona evita nuevas relaciones o desarrolla un estado de alerta permanente, creyendo que podría enfrentar una situación similar en el futuro.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

En casos extremos, la infidelidad puede desencadenar síntomas de TEPT en la persona afectada. Infidelidad como trauma emocional (Vázquez, 2016) expone cómo la infidelidad puede ser percibida como un evento traumático, especialmente cuando la traición es inesperada o ha sido sostenida durante un largo período. Los síntomas de TEPT incluyen flashbacks, hipervigilancia y episodios de angustia emocional intensa que afectan significativamente la calidad de vida y la disposición de la persona afectada para confiar en su pareja o en futuras relaciones.

En casos extremos, la infidelidad puede desencadenar síntomas similares a los del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Este trastorno incluye flashbacks, hipervigilancia y episodios de angustia emocional intensa, como se observa en el estudio Infidelity and Post-Traumatic Growth (Cano y O'Leary, 2000). La infidelidad es un evento traumático que puede tener repercusiones psicológicas profundas, especialmente cuando la persona afectada siente que no puede procesar el dolor y la traición.

Los síntomas de TEPT en este contexto incluyen la evitación de cualquier recordatorio de la infidelidad, pensamientos intrusivos y una percepción de peligro constante en la relación. Este trastorno no solo afecta la capacidad de la persona para confiar en su pareja, sino que también puede afectar su disposición a involucrarse en futuras relaciones, ya que se desarrolla una aversión a cualquier forma de intimidad o compromiso emocional (Spring, 2016).

Factores que afectan la recuperación emocional

La recuperación emocional tras una infidelidad puede depender de diversos factores, entre los que se incluyen el nivel de autoestima y la disponibilidad de apoyo social y terapéutico.

Autoestima

La autoestima juega un papel crucial en la recuperación emocional de las personas afectadas por infidelidad. *The Role of Self-Esteem in Emotional Recovery from Infidelity* sugiere que una autoestima alta permite a la persona manejar las emociones negativas de manera más efectiva, mientras que una baja autoestima puede intensificar los sentimientos de rechazo y desvalorización, dificultando el proceso de sanación (Martínez y Vázquez, 2019).

La baja autoestima en estos casos puede llevar a la persona a internalizar la culpa y a creer que la infidelidad fue el resultado de sus propias carencias o defectos, lo cual intensifica los síntomas de depresión y ansiedad. Las personas con alta autoestima, en cambio, tienden a enfocarse en su bienestar y a buscar formas constructivas de lidiar con el dolor, lo cual facilita su recuperación y su capacidad de establecer relaciones futuras (Johnson, 2018).

Apoyo social y terapia

El apoyo social y la terapia son elementos esenciales para la recuperación emocional tras una infidelidad. En *Infidelidad y recuperación emocional* (Ríos & Torres, 2020), se describe cómo el respaldo de amigos y familiares, así como la intervención de un terapeuta, puede brindar a la persona afectada una red de apoyo para procesar sus emociones de manera constructiva. La terapia permite explorar sentimientos en un ambiente seguro y desarrollar herramientas de afrontamiento para la reconstrucción de la autoestima y la confianza.

El apoyo social y la terapia son elementos fundamentales para el proceso de recuperación emocional tras la infidelidad. Según *Infidelity and Mental Health: A Meta-Analysis*, el respaldo de familiares, amigos y terapeutas puede brindar un sentido de estabilidad y apoyo, ayudando a la persona a procesar sus emociones de manera efectiva (Blow y Hartnett, 2005).

La terapia psicológica permite a la persona afectada explorar sus sentimientos en un ambiente seguro, trabajar en el fortalecimiento de su autoestima y desarrollar habilidades de afrontamiento para superar el dolor emocional. Las intervenciones terapéuticas suelen enfocarse en la reconstrucción de la confianza y la búsqueda de estrategias para la toma de decisiones respecto al futuro de la relación, así como para el autocuidado emocional (Atkins et al., 2001).

Diferencias entre infidelidad física y digital

A pesar de que tanto la infidelidad física como la digital se consideran traiciones, presentan diferencias en su impacto y en la percepción de la pareja afectada. Mientras que la infidelidad física implica un contacto sexual explícito, la infidelidad digital se basa en interacciones no físicas que, sin embargo, pueden representar una amenaza significativa a la exclusividad emocional de la relación. *Infidelity and Mental Health in the Digital Age* explica que la infidelidad digital suele percibirse como una traición más prolongada y menos controlable, lo cual puede desencadenar una ansiedad sostenida y un estado de alerta constante en la pareja afectada (Drouin et al., 2015).

Si bien tanto la infidelidad física como la digital son consideradas traiciones, presentan diferencias en términos de impacto emocional y psicológico. En *Amores digitales y traición en la era tecnológica* (Jiménez & Pérez, 2018), se aborda cómo la infidelidad física, al implicar contacto sexual, es percibida como una amenaza más inmediata y concreta. Por otro lado, la infidelidad digital, debido a su naturaleza secreta y accesibilidad constante, genera una angustia prolongada y una sensación de inseguridad en la pareja afectada, quien siente que esta forma de traición está en riesgo de repetirse continuamente.

Objetivo General

Explorar y analizar el impacto psicológico de la infidelidad en la salud mental de la pareja afectada, identificando los síntomas emocionales más frecuentes y los factores que influyen en el proceso de afrontamiento y recuperación emocional en estudiantes universitarios de Psicología que han vivido una experiencia de infidelidad en sus relaciones de pareja.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales síntomas emocionales que experimentan las personas afectadas por la infidelidad, tales como ansiedad, depresión, baja autoestima, sentimientos de culpa, ira o síntomas relacionados con el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).
- Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas traicionadas, considerando tanto los mecanismos adaptativos como los desadaptativos, y su relación con el bienestar psicológico posterior al evento.
- Explorar el papel de factores individuales (como la autoestima) y contextuales (como el apoyo social y la atención psicológica) en el proceso de recuperación emocional tras una infidelidad.
- Examinar cómo influye el tipo de infidelidad (emocional, sexual o digital) en la intensidad del impacto emocional percibido por la persona afectada.

Metodología

La metodología empleada en este estudio sobre el impacto de la infidelidad en la salud mental se diseñó con un enfoque cualitativo, para proporcionar una visión del fenómeno. La población objetivo consistió en personas que atravesaron infidelidad, un grupo que, por su vivencia, puede aportar reflexiones profundas sobre sus experiencias.

Diseño del Estudio

El estudio adopta un diseño narrativo, enfocado en analizar las experiencias emocionales, los impactos psicológicos y los factores que influyen en la recuperación tras la infidelidad. Este diseño permite identificar patrones específicos en la población seleccionada y comprender los matices individuales de la experiencia.

Población y Muestra

Población: personas entre 20 y 45 años, que hayan experimentado infidelidad en una relación de pareja en los últimos tres años.

Muestra: Se seleccionaron 13 participantes mediante un muestreo intencional, asegurando diversidad en términos de género (9 mujeres y 4 hombres), tiempo de exposición a la infidelidad y estado de la relación posterior al evento (continuación o ruptura).

Instrumentos

Se diseñó un cuestionario de 10 preguntas abiertas, orientadas a explorar los efectos emocionales y conductuales posteriores a la infidelidad, se aplicó la encuesta por medio de Google forms a un grupo de participantes que han vivido una situación de infidelidad en sus relaciones de pareja. Se les pidió que compartieran sus pensamientos y emociones sobre el impacto que esta experiencia tuvo en su bienestar mental, su estado emocional y sus relaciones interpersonales.

Resultados

Las entrevistas revelan que, tras descubrir una infidelidad, la mayoría de los encuestados experimentó una mezcla de emociones intensas, como tristeza, enojo, frustración y decepción. Algunos describieron sentir una profunda sensación de traición y pérdida de confianza en las relaciones.

Una persona mencionó: “Después de la infidelidad, me sentí devastado. La confianza que tenía en mi pareja se rompió, y eso me dejó con una sensación de vacío y confusión. A medida que pasaba el tiempo, empecé a experimentar momentos de ira y tristeza, pero también momentos de claridad sobre lo que realmente quería en mi vida.”

Otros expresaron que el impacto emocional no solo fue inmediato, sino que se prolongó en el tiempo, afectando su capacidad para establecer nuevas relaciones o confiar en los demás.

Cambios en la Salud Mental

Varias respuestas reflejan que la infidelidad desencadenó síntomas de ansiedad y depresión. Muchos mencionaron que comenzaron a experimentar pensamientos obsesivos sobre la situación, dificultades para concentrarse y una sensación de vacío emocional.

Un encuestado relató: “Tristeza, nostalgia, depresión, ansiedad, inseguridad”

Algunos participantes también hablaron sobre la aparición de problemas de autoestima, sintiendo que no eran “suficientes” para su pareja o cuestionando el por qué.

Impacto en la Vida Diaria y Relaciones

El dolor emocional provocado por la infidelidad tuvo consecuencias en las relaciones de varios encuestados. Algunos reportaron que su confianza se vio afectado. Otros mencionaron que se alejaron de relaciones, perdieron interés en iniciar una nueva relación debido a lo cautelosos que se convirtieron.

Una persona comentó: “La infidelidad fue un golpe duro, pero también me enseñó a ser más cautelosa. Ahora, valoro más la honestidad y la comunicación en mis relaciones, lo que me ha ayudado a reconstruir mi confianza poco a poco.”

Sin embargo, algunas personas indicaron que, con el tiempo, lograron superar la experiencia y encontraron herramientas para sanar, ya sea a través de terapia, apoyo social o enfocándose en su crecimiento personal.

Análisis de los Datos

Los testimonios muestran que la infidelidad puede tener un impacto profundo en la salud mental, desencadenando emociones negativas intensas, ansiedad, depresión y cambios en la percepción de uno mismo. El tiempo de recuperación varía en cada persona, pero la mayoría coincide en que es un proceso difícil que requiere apoyo y estrategias para manejar el dolor emocional.

A pesar de esto, algunos encuestados destacaron que la experiencia, aunque dolorosa, les permitió reflexionar sobre sus relaciones y su bienestar emocional, ayudándolos a desarrollar una mayor fortaleza personal.

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes experimenta altos niveles de ansiedad y dificultades en su bienestar emocional. La calidad del sueño se ha visto afectada en algunos casos, lo que puede estar relacionado con el estrés y la preocupación. Además, han realizado cambios positivos en su rutina, lo que indica un impacto psicológico importante.

Conclusión

La infidelidad en una relación de pareja representa una experiencia altamente traumática que genera un impacto significativo en la salud mental de la persona afectada. Los hallazgos de esta investigación confirman que los efectos emocionales más comunes incluyen síntomas clínicos como

depresión, ansiedad, insomnio, pensamientos intrusivos y, en muchos casos, signos compatibles con el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Estos síntomas suelen acompañarse de una disminución de la autoestima, dificultades para confiar nuevamente y un estado de vulnerabilidad emocional prolongado.

Además, se observó que la manera en que las personas enfrentan la infidelidad varía según sus recursos personales, el apoyo social disponible y la posibilidad de acceder a acompañamiento psicológico. El proceso de recuperación emocional puede ser largo y complejo, pero se ve facilitado cuando la persona cuenta con una red de apoyo empática y estable, así como con espacios terapéuticos adecuados donde pueda trabajar el duelo, la reconstrucción de su autoconcepto y la gestión de emociones negativas.

Por tanto, se concluye que la infidelidad debe abordarse no solo como un conflicto interpersonal, sino como una experiencia con profundas implicaciones psicológicas. Es fundamental que los servicios de salud mental reconozcan esta problemática como un motivo válido de intervención, y que se promuevan estrategias de prevención, contención emocional y atención terapéutica centradas en la dignidad y bienestar de la persona afectada.

Referencias

- Allen, E. S., & Atkins, D. C. (2017). Infidelity and Mental Health: A Meta-Analysis. *Journal of Family Psicólogo*.
- Anderson, S. R., & Fowlers, B. J. (2020). The Internet Made Me Do It: Understanding the Role of Digital Media in Infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships: I. A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*.
- Cano, A., & O'Leary, K. D. (2000). Infidelity and PTSD symptoms in partners of veterans: The moderating role of gender. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.
- Drouin, M., Miller, D. A., & Dibble, J. L. (2015). Digital infidelity: Using the internet to cheat. In J. L. Dibble (Ed.), *Infidelity and the digital age* (pp. 97-121). Washington, DC: APA.
- Glass, S. P. (2003). *Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*. New York: Free Press.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2016). Psychological consequences of infidelity. In J. L. Dibble & M. Drouin (Eds.), *Handbook of relationship research* (pp. 185-208). Oxford University Press.
- Hertlein, K. M., & Blumer, M. L. C. (2014). *The Couple and Family Technology Framework: Intimate Relationships in a Digital Age*. Routledge.
- Johnson, S. M. (2018). *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. Guilford Press.
- Martínez, M. L., & Vázquez, C. (2019). The Role of Self-Esteem in Emotional Recovery from Infidelity. *Clinical Psychology Review*.
- Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. Harper Collins.
- Schneider, J. P., Irons, R. R., & Corley, M. D. (2020). Psychological Consequences of Infidelity. *Journal of Addiction & Compulsive Behavior*.
- Spring, J. A. (2016). *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*. Harper Perennial.
- Gómez, L. (2019). *Infidelidad y salud mental*. Ciudad de México: Editorial Psicología Moderna.

- Hernández, P. (2017). Consecuencias emocionales de la infidelidad. Buenos Aires: Editorial Psicoanálisis Contemporáneo.
- Jiménez, R., & Pérez, S. (2018). Amores digitales y traición en la era tecnológica. Madrid: Editorial TecnoEmociones.
- López, J., & Ortiz, M. (2020). El impacto de la infidelidad en las relaciones modernas. Barcelona: Editorial Relación y Cambio.
- López, P., & Sánchez, C. (2018). La autoestima y su papel en la superación de la infidelidad. Santiago de Chile: Editorial Psicoterapia y Crecimiento.
- Martínez, G. (2016). La traición amorosa y su impacto emocional. Bogotá: Editorial Emociones y Relaciones.
- Martínez, G., & Gómez, L. (2019)

DISMORFIA CORPORAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Michel García Fanny Aglae

fannygarcia621@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezac@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

En la actualidad las expectativas que tienen los jóvenes sobre su apariencia física se han intensificado, lo cual ha generado múltiples afecciones en diferentes áreas de sus vidas. El objetivo de esta investigación es dar a conocer el impacto que tiene el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) en los jóvenes universitarios, así como también las repercusiones psicológicas, para lograr comprender como influye en su bienestar emocional y académico. El presente trabajo por naturaleza es una investigación cualitativa, se centrará en recolectar los datos necesarios, para así lograr comprender conceptos y experiencias respecto al TDC, y la influencia que tiene sobre el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, sin la intención de generalizar los resultados. La población utilizada para la investigación serán jóvenes universitarios, mujeres y hombres, el tamaño de la muestra estará reducido (entre 10 y 20 universitarios) de la carrera de psicología de la Universidad Vizcaya de las Américas. El principal tema identificado fue la preocupación sobre el aspecto físico, los hallazgos encontrados en esta investigación fueron importantes, se pudo observar que si existe una falta de motivación en los universitarios debido a la preocupación por su aspecto físico. El principal tema identificado fue la preocupación sobre el aspecto físico siendo así un problema del cual piensan mucho argumentando que desearían lograr pensar menos en esto, las partes del cuerpo que no les gustan fueron los brazos, el abdomen, codos, muslos, caderas, cara, la principal preocupación que se tiene es sobre el aspecto físico es no estar lo suficientemente delgado, por lo cual esto ha interferido con su manera de vestir, y al momento de interactuar socialmente con otras personas.

Palabras clave

Bienestar emocional, rendimiento académico, Trastorno Dismórfico Corporal (TDC).

Abstract

Nowadays, the expectations that young people have about their physical appearance have intensified, which has generated multiple conditions in different areas of their lives. The objective of this research is to understand the impact that BDD has on young university students, as well as the psychological repercussions, in order to understand how it influences their emotional and academic well-being. This work is qualitative in nature, it will focus on collecting the necessary data, in order to understand concepts and experiences regarding Body Dysmorphic Disorder (BD), and the influence it has on the academic performance of young university students, without the intention of generalizing the results. The population used for the research will be young university women and men, the sample size will be small (between 10 and 20 university students) from any program at the Universidad Vizcaya de las Américas. The main theme identified was concern about physical appearance. The findings found in this research were important, it was observed that there is a lack of motivation in university students due to concern about their physical appearance. The main issue identified was concern about physical appearance, which is a problem they think about a lot, arguing that they would like to think less about it. The parts of the body they do not like were the arms, abdomen, elbows, thighs, hips, face. The main concern they have about physical appearance is not being thin enough, which has interfered with their way of dressing and when interacting socially with other people.

Keywords

Academic performance, Body Dysmorphic Disorder (BDD), emotional well-being.

Introducción

En la actualidad las expectativas que tienen los jóvenes sobre su apariencia física se ha intensificado, lo cual ha generado múltiples afecciones en diferentes áreas de sus vidas, en esta investigación se buscó indagar sobre cómo afectaba este problema en el desempeño académico de dichos jóvenes, debido a que la universidad es un espacio donde los jóvenes se enfrentan a varios desafíos, como adaptarse a un entorno académico diferente, la creación de nuevas relaciones sociales, haciendo esto, que surjan factores que pueden ampliar la preocupación por el aspecto físico.

El Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) es un trastorno poco conocido por el personal de salud, lo que lo convierte en un problema grave, ya que, al no tener suficiente información, disminuye la capacidad diagnóstica y la posibilidad de intervención oportuna en su evolución y el desarrollo de complicaciones. (Robles, 2021)

Así como también al no tener suficiente información, y no darle la debida importancia, se deja pasar y puede aumentar el riesgo de generar un Trastorno Alimenticio.

Al ser un tema poco conocido y estudiado, es más complicarlo diagnosticarlo.

La evaluación suele requerir preguntar, específicamente, sobre la presencia o no de determinados síntomas en la primera entrevista. Estudiar la idoneidad del paciente para el tratamiento estético puede ser un factor protector para el médico, evitando que el resultado de la intervención sea percibido como insatisfactorio y, también para el paciente, ya que permitirá brindarle el apoyo y el tratamiento adecuado. (Robles, 2021)

Muchos pacientes llegan a sentir vergüenza al momento de ser interrogados, preguntando acerca de ciertos síntomas, este es otro factor que complica su diagnóstico.

Es así como la investigación se centró en identificar si el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) impactaba en la motivación académica de los estudiantes, para lograr aumentar la comprensión sobre el trastorno, y generar conciencia sobre sus efectos, al ser un problema no tan conocido, normalmente pasa desapercibido, identificando también problemas en otras áreas como lo fue el área social, formado parte vital de los jóvenes universitarios.

Esta investigación va dirigida a los jóvenes universitarios, la importancia de estudiar el trastorno dismórfico corporal en esta población es por la necesidad de abordar y reconocer cómo el trastorno afecta a una gran parte de la población estudiantil, considerando que no se recibe la atención suficiente.

Se pretende ver cómo afecta el TDC en el rendimiento académico de los universitarios, por lo cual ésta investigación resulta viable, ya que se cuenta con los recursos suficientes para sondear cierta población de jóvenes universitarios, así como también el tiempo suficiente para llevarla a cabo, permitiendo que el alcance de la investigación pueda adecuarse a lo planeado, teniendo el acceso a los lugares en los que se pueda llegar a realizar, y contando con las plataformas digitales como recurso. La adecuada información acerca del tema, y el nivel intelectual para hacer uso de estos recursos.

La limitación más importante que tendrá la investigación será la sinceridad y autenticidad de los resultados, la falta de interés en los estudiantes puede llegar a generar un sesgo en los resultados, así como también el diagnóstico y definición precisa de dicho trastorno puede variar, a pesar de ser un trastorno conocido en el DSM-V.

Este trastorno puede desencadenar comportamientos que suelen no ser funcionales en la vida de las personas, teniendo mucho que ver la capacidad de cada uno ante la resolución de problemas, por esta razón, es que muchos de los jóvenes universitarios, al no saber manejar esta constante preocupación por el aspecto físico, suelen perder motivación en el ámbito escolar, haciendo que estas inseguridades les impidan concentrarse en sus estudios, lo que conlleva no saber o no poder mantener un balance en su día a día.

En este trabajo se encontrará información sobre el TDC, de manera general para lograr entender el trastorno, así como también un análisis de los resultados obtenidos durante este periodo de

investigación, comparando con otros resultados, para así, lograr comprobar que el TDC puede generar gran impacto en la comunidad universitaria.

Cuando hablamos de Dismorfia Corporal se refiere a un trastorno caracterizado por una preocupación excesiva por un defecto leve o imaginario en la apariencia que causa una angustia significativa y un claro deterioro funcional. (Robles, 2021).

El rendimiento de los jóvenes universitarios se ve afectado por diversos factores, como lo pueden ser: la ansiedad, las relaciones interpersonales, la depresión y el estrés, incluyendo también las redes sociales, pero un factor importante a considerar es el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) que se caracteriza por una preocupación excesiva de un defecto leve o imaginario sobre la apariencia física, el cual puede verse reflejado en dicho rendimiento, causando que los jóvenes dejen de tomarle importancia a sus actividades escolares para comenzar a tomar más importancia a su aspecto físico. Al ser un trastorno no normalizado y conocido, muchos jóvenes lo dejan pasar, argumentando que solamente se trata de un mal día, o un mal momento relacionado a su aspecto físico, pero la realidad es que el TDC puede llegar a afectar las capacidades cognitivas dejando como resultado la falta de interés por la universidad.

El trastorno puede confundirse como simple estrés universitario o incluso con solamente baja autoestima, es por esta razón que la investigación proporcionará información para detectar y diagnosticar dicho trastorno y darle la importancia que debería.

Objetivo General

Conocer el impacto que tiene el TDC en los jóvenes universitarios, así como también las repercusiones psicológicas, para lograr comprender como influye en su bienestar emocional y académico.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales factores que contribuyen al desarrollo del TDC como el uso de redes sociales, entorno social, entre otros.
- Examinar las consecuencias académicas y el impacto en las relaciones interpersonales.
- Ver las posibles estrategias psicológicas para tratar el trastorno y ayudar en la disminución de este.

Objeto de estudio

La población utilizada para la investigación fueron jóvenes universitarios, mujeres y hombres, el tamaño de la muestra fue reducido (entre 10 y 20 universitarios) de la carrera de psicología de la Universidad Vizcaya de las Américas, ya que la fenomenología prioriza la profundidad de los datos arrojados con el material a utilizar.

Metodología

El presente trabajo por naturaleza es una investigación cualitativa, se centró en recolectar los datos necesarios, para así lograr comprender conceptos y experiencias respecto al Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), y la influencia que tiene sobre el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, sin la intención de generalizar los resultados.

El diseño utilizado fue el fenomenológico, ya que se busca comprender la experiencia de las personas después de padecer TDC y cómo este trastorno afectó en cada uno de ellos, enfocándose en la esencia de esas experiencias ya que este enfoque trata de llegar a una comprensión más profunda.

La metodología cualitativa y el diseño fenomenológico permitieron comprender a profundidad las experiencias personales de los estudiantes que suelen padecer este trastorno, o que por lo menos presentan estos sobre pensamientos, para así poder brindar un panorama mucho amplio y realista sobre cómo dichos pensamientos pueden afectar la vida académica y emocional de los jóvenes, a través de la recolección directa de testimonios para lograr dar voz a quienes padecen este trastorno.

La población utilizada para la investigación fueron jóvenes universitarios, mujeres y hombres, el tamaño de la muestra fue reducido (entre 10 y 20 universitarios) de la carrera de psicología de la Universidad Vizcaya de las Américas, ya que la fenomenología, como se mencionó anteriormente prioriza la profundidad de los datos arrojados con el material a utilizar.

Se utilizó el cuestionario sobre el trastorno dismórfico corporal (BDDQ) para elegir a la población, posteriormente el instrumento de recolección de datos fue una entrevista estructurada, la cual consideró preguntas abiertas, para lograr que los participantes expresen sus experiencias de manera libre y detallada.

La selección de muestra fue realizada a través del método de muestreo intencional, debido a que solamente se realizó a alumnos de la carrera de psicología, en los cuatrimestres 2, 5 y 8 de la Universidad Vizcaya de las Américas, esto con la finalidad de que los participantes cumplan con los criterios buscados para la realización de esta investigación. Los estudiantes de psicología están más familiarizados con Trastornos psicológicos, por lo cual es conveniente seleccionarlos.

El número de participantes seleccionados para la primera parte de la investigación fue de 25, ya que solamente aquellos que obtuvieran una puntuación alta en el primer cuestionario, serían los elegidos para responder el segundo, y se mantendrían durante la duración de la investigación.

El cuestionario BDDQ-AS es el primero que se utilizó, éste con la finalidad de elegir a la población que padezca de un Trastorno Dismórfico Corporal, para posteriormente aplicarse una entrevista estructurada y recolectar los datos que fueron utilizados en la investigación.

Resultados

El principal tema identificado fue la preocupación sobre el aspecto físico siendo así un problema del cual piensan mucho argumentando que desearían lograr pensar menos en esto, las partes del cuerpo que no les gustan fueron los brazos, el abdomen, codos, muslos, caderas, cara, la principal preocupación que se tiene es sobre el aspecto físico es no estar lo suficientemente delgado, por lo cual esto ha interferido con su manera de vestir, y al momento de interactuar socialmente con otras personas ya que les genera una incomodidad, evitando algunas veces dichas situaciones, ahora bien, esta preocupación ha interferido en algunas ocasiones dentro de la universidad para algunos, mientras que para otros no, haciendo que en algunas ocasiones, afecte a su motivación en la escuela ya que se sienten incómodos, o tienden a compararse con las demás personas, las actividades extraescolares no han sido interferidas de ninguna manera por este problema.

Categorías

- Preocupación sobre el aspecto físico.

Las personas presentan una preocupación notable debido a su aspecto físico, presentándose en jóvenes universitarios.

- Sobre pensamiento respecto al físico

Hay pensamientos excesivos sobre el físico, deseando que estos mismos se redujeran.

- Partes del cuerpo que NO agradan

Se recolectaron datos sobre las partes del cuerpo menos preferidas entre los universitarios, de lo cual surgieron las siguientes: brazos, el abdomen, codos, muslos, caderas, cara.

- No ser lo suficientemente delgado o estar gordo

Otra de las preocupaciones dentro del aspecto físico, es no ser lo suficientemente delgado, un temor por ser “gordo”.

- Como ha afectado en la vida

Esto ha afectado al momento de comprar ropa, de asistir a la universidad, y de evitar situaciones sociales, ya que genera incomodidad.

- Interferencia en reuniones sociales

La preocupación y pensamientos sobre el aspecto físico ha generado que las personas cancelen salidas y eviten las reuniones.

- Problemas universitarios

También ha generado conflictos universitarios, aunque en menor medida que los conflictos sociales.

- Motivación y concentración en la universidad

Al momento de no traer ropa que les genere comodidad, se sienten inseguros, y en la motivación al momento de no querer asistir por usar siempre la misma ropa.

- Actividades extraescolares

No se tiene ninguna afectación en las actividades extraescolares

- Afectación en la vida cotidiana

La principal afectación es al momento de elegir ropa, pero también ha generado problemas con la comida y la preocupación constante con su aspecto físico.

Preguntas realizadas

Pregunta 1: ¿Estás preocupado(a) por tu aspecto físico?

- Los entrevistados 1 y 2 refieren sentir preocupación sobre su aspecto físico solamente algunas veces, mientras que los entrevistados 3,4,5 y 6 si presentan esta preocupación. Siendo un total de 66.6% las personas que se ven afectadas por este problema.

Pregunta 2: ¿Piensas mucho en tus problemas de apariencia y desearías pensar menos en ellos?

- El entrevistado 1 casi no piensa en su aspecto físico, en cambio, los entrevistados 2,3,4,5 y 6 si tienen un pensamiento frecuente acerca de esto, indicando que les gustaría pensar menos en ello. El 83.3% es el porcentaje que indicó, desearía pensar menos en el conflicto.

Pregunta 3: Por favor, haz una lista de partes de tu cuerpo que NO te gusten

- Para el entrevistado 1 las partes que no le gustan de su cuerpo son: perfil izquierdo, barbilla y orejas.
- Para el entrevistado 2 las partes que no le gustan de su cuerpo son: brazos y panza.
- Para el entrevistado 3 las partes que no le gustan de su cuerpo son: forma de la cara, cabello, codos, rodillas, brazos.
- Para el entrevistado 4 las partes que no le gustan de su cuerpo son: muslos, caderas, pecho, abdomen, espalda, cachetes, manos.
- Para el entrevistado 5 las partes de su cuerpo que no le gustan son: abdomen. Brazos, papada.
- Para el entrevistado 6 las partes de su cuerpo que no le gustan son: pecho y panza.

Pregunta 4: ¿Tu principal preocupación con respecto a tu apariencia es que no eres suficientemente delgado(a) o que puedes estar gordo(a)?

- El entrevistado 1 comentó que no le molesta estar delgado o estar gordo (16.6%), mientras que los entrevistados 2,4 y 5 sienten una preocupación por no ser suficientemente delgados (50%), por otro lado, los entrevistados 3 y 6 tienen una preocupación a ser gordos (33.3%).

Pregunta 5: ¿Cómo ha afectado en tu vida la preocupación sobre el aspecto físico?

- El entrevistado 1 se ve afectado por esta preocupación ya que a veces se siente triste, el entrevistado 2 se ve afectado al momento de no vestirse como imagina y afecta su autoestima, el entrevistado 3 refiere que últimamente no se siente bien consigo mismo y se compara con los demás, entrevistado 4 evita tipos de ropa, y situaciones sociales porque se siente incómodo con los demás, el entrevistado 5 refiere que comprar ropa le causa conflictos, por último el entrevistado 6 refiere que ha sido una motivación para hacer ejercicio.

Pregunta 6: ¿Ha interferido esta preocupación en hacer cosas con amigos, en salir, relacionarte con otras personas o en actividades sociales de forma frecuente? Describe cómo te ha afectado

- Para el primer y quinto entrevistado esta preocupación no ha interferido en sus actividades sociales, el entrevistado 2 refiere que suspende salidas por no sentirse cómodo con la ropa que lleva puesta, por otro lado, el entrevistado 3 se siente menos al momento de acudir a reuniones sociales, debido a esta preocupación, el entrevistado 4 siente incomodidad en estas reuniones sociales, mencionando que en especial cuando se trata de planes que involucren comer, por lo cual evita salir, el entrevistado 6 el ponerse playera se le marquen los pezones.

Pregunta 7: ¿Te ha generado algún problema en la universidad?

- Los entrevistados 1,2 y 6 refieren no tener problemas en la universidad debido a estas preocupaciones, mientras que el entrevistado 3 refiere que en algunas ocasiones si le ha generado problemas, el entrevistado 4 solo pocas veces ha presentado problemas en la universidad, por último, el entrevistado 5 refiere que si le ha causado problemas.

Pregunta 8: ¿De qué manera esta preocupación ha afectado tu motivación y concentración en la universidad?

- Para el entrevistado 1 esta preocupación ha afectado en su motivación/concentración en la universidad de manera que lo piensa mucho, al entrevistado 2 no le afecta, el entrevistado 3 refiere que en la motivación ya que no quiere ir porque refiere siempre ir con la misma ropa/ aspecto, el entrevistado 4 le afecta de manera en que se compara con otras personas, a el entrevistado 5 si no le gusta lo que tare puesto se siente incómodo, y por ultimo al entrevistado 6 no le afecta como tal solo se preocupa por su apariencia.

Pregunta 9: ¿Qué actividades extraescolares has rechazado por esta preocupación? Describe como te ha afectado

- Ninguno de los entrevistados ha rechazado actividades extraescolares por esta preocupación.

Pregunta 10: Escribe de manera general como la preocupación por tu aspecto físico ha influido en tu vida cotidiana.

- De manera general esta preocupación por la apariencia física ha influido en la vida cotidiana del entrevistado 1 refiriendo que a veces no le gusta como se ve, en el entrevistado 2 el no vestirse como se imagina hace que cancele cosas a último momento, en el entrevistado 3 en la forma de vestirse, quisiera vestirse de otro modo pero siente que no se ve bien, en el entrevistado 4 influye en problemas alimenticios y la preocupación constante por su aspecto físico, entrevistado 5 solo piensa y deja de comer, entrevistado 6 a la hora de elegir ropa le genera conflicto ver que no le queda bien, teniendo inseguridades con caer en la obesidad.

Las preguntas que más ayudaron en esta investigación fue la segunda (¿piensas mucho en tus problemas de apariencia y desearías pensar menos en ellos?) ya que refleja problemas con la apariencia física, otra de las preguntas es la ocho (¿de qué manera esta preocupación ha afectado tu motivación y concentración en la universidad?) se pudo recolectar información acerca del propósito de la investigación, y por último la pregunta diez (escribe de manera general como la preocupación por tu aspecto físico ha influido en tu vida cotidiana) permitiendo identificar desde que perspectiva la preocupación por el físico afecta en su día a día.

Discusión

Se pudo encontrar en esta investigación que el TDC es un trastorno que caracterizado por una preocupación excesiva por un defecto leve o imaginario en la apariencia que causa una angustia significativa y un claro deterioro funcional (Robles, 2021), cabe resaltar que a pesar de que la DM está clasificada como una forma del TDC, algunos autores han sugerido que en realidad podría estar incluido dentro de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), debido al paralelismo entre las conductas alimentarias anómalas (p.ej. restricción o sobre ingesta, consumo de fármacos, etc.), las conductas compensatorias (p.ej. exceso de ejercicio, uso de laxantes o diuréticos, vómitos, etc.),

las actitudes hacia el propio cuerpo (p.ej. satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal) y la comparación con otros cuerpos (Cervantes-Luna, 2023).

Los hallazgos encontrados en esta investigación fueron importantes, en primer lugar se pudo observar que si existe una falta de motivación en los universitarios debido a la preocupación por su aspecto físico, sin embargo, se logró obtener información sobre otras áreas que pudieran estar afectadas, como lo fue socialmente, en este aspecto los jóvenes refirieron sentir más afectación que en el ámbito académico, previamente se tenía información acerca del trastorno, así como también se tomaron en cuenta los diversos factores que podrían desencadenar un TDC en las personas, pudiendo mencionar acerca de los factores ambientales, estos abarcan el entorno en el que el individuo se logra desenvolver, siendo estos su familia, amigos, compañeros.

La principal preocupación que pudo observarse en el transcurso de la investigación fue la insatisfacción con el propio cuerpo, estos hallazgos coinciden con algunos estudios que documentan dicha insatisfacción, indicando que los jóvenes estudiantes de psicología suelen tener un poco de mayor preocupación, esta puede generar pensamientos excesivos, siendo este un indicador del impacto que puede tener el TDC.

Más de la mitad de los entrevistados expresaron su deseo de pensar menos en su aspecto físico, dando como resultado un nivel de ansiedad que se forma derivado a estas preocupaciones, tener estos pensamientos persistentes, por lo general negativos, puede generar efectos malos en el autoestima, y bienestar, algunos de los participantes también mencionaron no sentirse cómodos asistiendo a clases debido a la ropa que llevan puesta, les genera incomodidad, haciendo que presten menos atención o se les dificulte la concentración.

Siendo aquí donde se comprobó parte de la hipótesis planteada en esta investigación, que a los jóvenes universitarios les interfiere en la motivación escolar las preocupaciones constantes sobre su aspecto físico, así bien pudo comprobarse, también se obtuvieron otros datos importantes, resaltando una mayor afectación en las relaciones sociales, ya que al no sentirse cómodo consigo mismo, da como resultado el no querer acudir a reuniones sociales, cancelar salidas, y evitar reuniones que involucren incluso comida de por medio, en este ámbito pudo verse una mayor afectación, y es por eso que se comprobó casi de manera completa la hipótesis, si bien, estas preocupaciones afectan en el entorno educativo, afectan aún más en el entorno social.

Teniendo en cuenta también un dato que resaltó fue el hecho de que en su mayoría las personas afectadas por este problema fueron mujeres, sin dejar de lado la participación de hombres, pudo concluirse, según los resultados de esta investigación, que las mujeres suelen tener más dificultad en manejar la ansiedad que estas preocupaciones generan, siendo más propensas a cancelar reuniones sociales, o sentir incomodidad en la escuela, pero por otra parte, en hombres se pudo observar que en algunas ocasiones estas preocupaciones las utilizan como motivación para tener hábitos más saludables, viéndose más afectados al momento de comprar ropa.

A pesar de estos efectos generados en las personas, se pudo observar que no todos los entrevistados presentaron interferencias significativas en su vida diaria o en el ámbito académico, sugiriendo que la intensidad de este problema puede variar entre personas, como se mencionó anteriormente, varía de que tanto logran hacer funcional la ansiedad generada.

Al momento de hablar sobre TDC se sabe que existen diversos tipos de dismorfia, de los cuales son:

- **DISMORFIA FACIAL:** Preocupación excesiva por forma de ojos, nariz, labios, presencia de acné, etc.
- **DISMORFIA MUSCULAR:** Preocupación excesiva por la idea de no tener un cuerpo musculoso.
- **DISMORFIA CAPILAR:** Obsesión con la textura, color, cantidad y distribución del cabello
- **ZOOM DISMORFIA:** Percepción incrementada de características físicas que se perciben como defectos por el uso de cámaras. (Elizabeth Gómez-Cabrera, 2024)

Por lo cual puede notarse la presencia de dos tipos a lo largo de la investigación, en primer lugar, la dismorfia facial, varios de los entrevistados refirieron sentir insatisfacción en partes de su cara, así

como también en la idea de no tener un cuerpo musculoso, por el temor de llegar a ser gordos, no ser lo suficientemente delgados, comprobando así que es otro punto importante para trabajar, Al hablar de factores, se hace referencia a todas aquellas características o incluso condiciones que incrementan la probabilidad de desarrollar algún problema en específico,

- Factores psicológicos: Los traumas con el propio cuerpo, o los altos niveles de ansiedad debidos a las malas influencias de los medios hacia la obesidad y el miedo a la grasa puede empeorar el diagnóstico por el miedo que crea en las personas a no ser aceptadas socialmente, por parecer insanas o vagas o incluso por no tener prestigio. (Arreguín-Moreno et al., 2016; Jaeger y Câmara, 2015; Jenaro et al., 2011).
- Factores ambientales: El entorno del individuo es crucial en estos casos, las influencias por parte del entorno más cercano como son la familia, los amigos y el entrenador, así como las influencias de los medios, las redes sociales y las prácticas deportivas pueden desembocar en un factor protector o de riesgo según las circunstancias. (Arrellano-Pérez et al., 2019; Fanjul-Peyró y González-Oñate, 2009; Grima et al., 2019; Arbinaga-Ibarzábal, 2011; Jenaro et al., 2011; Barrientos-Martínez et al., 2014; Moreno et al., 2016; Taipei-Nasimba y Cantón, 2020).

Se mencionan estos dos factores ya que, en la investigación, se pudo comprobar únicamente estos dos factores, siendo el ambiental el principal, ya que la mayoría de los entrevistados menciono que, al área mas afectada derivada de estos, impidiendo conseguir un desarrollo mas tranquilo, que se desenvuelvan, es por eso, importante mencionar que el TDC puede generar diversas afecciones en la vida de los jóvenes, y más específicamente en este caso, en los jóvenes universitarios.

Por otra parte, algo que se mencionó durante la investigación, pero no se logró obtener información al respecto es sobre las redes sociales, que tanta influencia tienen sobre este trastorno. Las redes sociales se han convertido en uno de los principales medios que tienen las personas para generar un TDC (Trastorno Dismórfico Corporal) ya que, empiezan a generar estereotipos de belleza con “estándares altos”, llevando a los jóvenes a compararse con personas, ya sean famosas o no, por lo cual van generando inseguridades, insatisfacción, todo esto hasta llegar a padecer el trastorno. Durante el 2020 Hannah K. Jarman et al. examinaron la asociación entre la exposición a imágenes con mujeres “delgadas” de publicaciones en la red social Instagram y la perspectiva o idealizaciones por parte de las usuarias de dicha red, hallándose asociación con la aparición de cambios en el estado de ánimo y el nivel de IC alterados (Ramírez & Mendoza, 2021)

No se obtuvo información detallada sobre si las redes sociales pueden ser un factor mas para este trastorno, pero se pudo comprobar algo cercano, que fue la comparación con otras personas, pudiendo ser algo, que a futuro, sería interesante investigar, es decir, podría también verse como las redes sociales en conjunto con el TDC, afectan en la motivación de los jóvenes al momento de estudiar, si interfiere en su motivación o incluso que puede detonar mas esta carencia de entusiasmo al acudir a la escuela, si el uso de redes, relacionado al TDC, o el trastorno mismo.

La juventud es una etapa de crecimiento que conduce a la adultez, en esta se pueden percibir diferentes cambios y a su vez nuevos retos, los cuales pueden ser dados en diferentes áreas de la vida. Por ejemplo, en esta etapa cobra gran importancia alcanzar los estándares de belleza que imponen los medios de comunicación, los cuales causan preocupación en los jóvenes, por lograr alcanzar un cuerpo “aceptable”. (Hilario Choque, 2023). Es por eso que, al momento de ingresar a la universidad, los jóvenes se sienten mas obligados a cumplir con estándares previamente impuestos por otras personas, siendo así, un desencadenante para que puedan motivarse si tienen estos sobre pensamientos sobre su aspecto físico, mas al momento de comenzar en un entorno nuevo y diferente a donde ya estaban acostumbrados a desenvolverse.

En el transcurso de esta investigación se pudo comparar, en los resultados, algo previamente investigado fue que: Otro síntoma que se presenta comúnmente ante todas estas presiones es la inseguridad y los pensamientos de inferioridad que se generan en los jóvenes que buscan una perfección corporal dejando de lado otros aspectos fundamentales como la personalidad. (Hilario Choque, 2023), siendo esto un problema que se pudo observar en los resultados, ya que los entrevistados refirieron sentir más preocupación por cómo se ven físicamente.

En general, en la investigación se pueden destacar la importancia de crear un entorno universitario sano, donde cada uno de los estudiantes puedan sentirse libres y aceptados, no solo intelectualmente sino también físicamente, logrando que se reduzcan las presiones sociales a las que son sometidos diariamente. Así como a su vez, darle la importancia merecida a este trastorno que, si bien no es tan conocido, y es suficientemente normalizado, está presente en la vida de las personas, y puede llegar a impedirles demasiadas cosas en sus ruinas diarias, y en la motivación para acudir a la escuela, hacer amigos, y salir a reuniones sociales.

Las limitaciones encontradas fueron, en primer lugar, la falta de disposición de parte de los alumnos, ya que no se mostró mucho interés en contestar el cuestionario de selección, y tampoco la entrevista estructurada, por otra parte, en algunos entrevistados, las respuestas iniciales fueron muy ambiguas, finalmente se logró recolectar la información necesaria para llevar a cabo la investigación.

Se puede entonces decir, en términos generales que:

- Hay pensamientos excesivos sobre el físico en los jóvenes universitarios, deseando que estos mismos se redujeran.
- Uno de los temores encontrados, fue el miedo a estar gordo o no ser lo suficientemente delgado.
- La preocupación por el aspecto físico genera falta de motivación académica, y falta de relaciones sociales.

Con toda esta información obtenida, se puede considerar a realizar posteriormente, indagar acerca de las estrategias que pudieran ser utilizadas para disminuir este trastorno en el ámbito universitario, buscando también la manera en que se de a conocer el TDC, y concientizar a los jóvenes, hacerles saber que esto va más allá de una incomodidad o de un disgusto propio, ya que si no se toman medidas en un inicio, este problema puede llegar a un extremo mas severo, incluso pudiendo llegar a un Trastorno Alimenticio.

Sería interesante, en una próxima investigación, buscar responder la pregunta “¿Qué te gustaría cambiar de la forma en que te percibes?” pero realizándolo a adolescentes, esto con la finalidad de observar si el problema pudiera traerse desde edades mas jóvenes, para así, buscar a partir de que edad empiezan a surgir estas cuestiones, estos sobre pensamientos, inseguridades que se tienen frente al espejo, inclusive también al momento de estar en el ámbito escolar, y si es esto también un desencadenante de malas calificaciones, o de esa falta de motivación que cada vez se hace más notoria.

Esta investigación podría tener un gran seguimiento con los elementos y objetivos adecuados, con esto, se generaría aún más conciencia, ya no solo en edades adultas, también en etapas donde comienza el desarrollo, por lo general, es en esa etapa en la que surgen las inseguridades, el temor de no ser lo suficientemente delgado, o de estar gordo,

Se puede incluso crear talleres o generar platicas acerca de este trastorno, con la finalidad de reducir la mayor cantidad de casos, reforzar la seguridad en los jóvenes y en una investigación posterior, también la de los adolescentes, dar a conocer información sobre este problema seria una gran ventaja para evitar complicaciones futuras.

Conclusión

La presente investigación permitió evidenciar que, en efecto, el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) afecta significativamente a los jóvenes universitarios, esto se refleja a través de pensamientos persistentes y negativos, sobre su apariencia física. Como resultado de estos pensamientos hay una disminución en la motivación académica, y una afectación aun mayor en las relaciones sociales, en donde, como consecuencia de estas preocupaciones, los jóvenes tienden a aislarse, evitar reuniones, e incluso se genera incomodidad en las aulas, siendo estas, lugares donde dichos jóvenes suelen acudir día a día, siendo un lugar frecuentado.

Además, como se mencionó anteriormente, las maneras de manifestación mas observadas en la investigación fueron la dismorfia facial y muscular, reflejando preocupaciones específicas sobre el cuerpo, también se identificaron los factores psicológicos y ambientales, como principales detonantes, de estas preocupaciones, siendo la familia, amigos, compañeros, los mas influyentes en esta área, Un hallazgo bastante interesante fue que, aunque hombres y mujeres pueden verse afectados por el TDC, las mujeres suelen tener una mayor dificultad para manejar la ansiedad que estos sobre pensamientos puedan generar, por otra parte, los hombres utilizan esta preocupación para realizar cambios mas saludables en sus hábitos, sin dejar de lado que ambos grupos presentan esta incomodidad haciendo que tengan problemas en su vida diaria.

Los estándares de belleza impuestos por las redes sociales también pueden influir directamente en la construcción de autoimagen de las personas, ya que promueven ideales de belleza generalmente poco realistas, lo cual puede generar que también se comparen y hagan crecer las inseguridades respecto al propio cuerpo, sumado a esto, la falta de conocimiento general sobre el trastorno contribuye a que pueda lograr pasar desapercibido.

Por ello es crucial seguir investigando y visibilizando sobre el TDC no solamente para lograr facilitar el diagnostico, sino también, para lograr que los jóvenes no se limiten, logren disfrutar y conseguir su bienestar físico, emocional, reconocer su impacto también en otras áreas, como poder socializar sin tener estos pensamientos intrusivos.

Finalmente se puede destacar la necesidad de generar entornos universitarios más libres de críticas y ser empáticos, sobre lo que respecta a la apariencia física, así como también hacer conciencia sobre el trastorno, siendo este tan impactante y tan poco conocido, la investigación dejo en claro que el TDC realmente limita el desarrollo no solo personal sino también social y universitario en los jóvenes, por lo cual es importante generar más conciencia y prestar más atención.

Referencia

- Ana Salas Soriano, D. P.-D. (2022). Factores de riesgo en la Dismorfia Muscular: una revisión bibliográfica.
- APA, A. P. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cervantes-Luna, I. M.-B. (2023). Alcances de investigación sobre la dismorfia muscular en Mexico. Ciudad de Mexico.
- Diana B. Torres-Mota, I. P.-O.-E.-M. (2021). Dismorfia muscular: definición y generalidades sobre prevención y tratamiento.
- Elizabeth Gómez-Cabrera, *. J.-O.-O. (2024). Trastorno Dismórfico Corporal: herramientas diagnósticas en atención primaria.
- Hilario Choque, L. B. (2023). INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTADO DE ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA.
- Karla Patricia Fedullo Carrillo, K. H. (2015). Imagen corporal en jóvenes universitarios. Psicología y salud.
- Ramirez, J. J., & Mendoza, J. J. (2021). Insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la dismorfia muscular en estudiantes universitarios.
- Robles, D. M. (2021). El espejo miente. Comprender y tratar el trastorno dismórfico corporal. Barcelona.

PREVALENCIA DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO

Murga Aguirre Luis Fernando

fermurga96@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Quezada Cárdenas Kimberly

kimquezac@hotmai.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

La ansiedad se ha convertido en un problema de salud pública que afecta significativamente a la población adolescente. En México después del 2019 se incrementó la población juvenil diagnosticada con trastornos de ansiedad. El trastorno de ansiedad se encuentra entre los problemas mentales, emocionales y de comportamiento que se presentan en la niñez y la adolescencia, asegura los Servicios de Salud Mental de la Secretaría de Salud. El instrumento estadístico que presenta la mayor cantidad de datos sobre la salud mental de la niñez y adolescencia en el país es la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), cuya versión más reciente es la ENSANUT Continua 2023 en la cual se estima que cerca de 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 puede tener un trastorno de ansiedad (S.G 2024). En el estado de Durango se calcula que aproximadamente un 40% de los adolescentes padecen de algún trastorno de ansiedad, según los datos recolectados por secretaria de Salud de la entidad. (S.S.D 2023)

La etapa de la adolescencia esta caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, incrementa la vulnerabilidad a experimentar síntomas ansiosos. Aunque la ansiedad puede cumplir una función adaptativa al facilitar mecanismos de afrontamiento, cuando se presenta de forma disfuncional puede generar importantes complicaciones que pudieran afectar su vida personal, social y académica. Estudios como el de Jadue (2001) afirma que los niveles elevados de ansiedad disminuyen la eficacia del aprendizaje al afectar la atención, la concentración y la retención de información.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los niveles de ansiedad en estudiantes de nuevo ingreso del Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED). Se adoptó un enfoque cuantitativo de tipo transversal con una muestra aleatoria de 258 alumnos, lo que representó el 33.37% de la población total. Se aplicó un cuestionario digital basado en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), complementado con reactivos sobre posible patología y niveles de estrés. Los resultados revelaron una alta prevalencia de ansiedad, con mayor incidencia en mujeres del turno vespertino. Se discuten las implicaciones educativas de estos hallazgos, así como la urgencia de implementar estrategias de intervención psicoemocional temprana en el ámbito escolar.

Palabras clave

ansiedad, estudiantes, nivel medio superior, género, salud mental.

Abstract

Anxiety has become a public health issue that significantly affects the adolescent population. In Mexico, after 2019, there has been an increase in the number of young people diagnosed with anxiety disorders. According to the Mental Health Services of the Ministry of Health, anxiety disorders are among the mental, emotional, and behavioral problems that appear during childhood and adolescence. The most comprehensive statistical instrument providing data on the mental health of children and adolescents in the country is the National Health and Nutrition Survey (ENSANUT) conducted by the National Institute of Public Health (INSP). Its most recent version, the ENSANUT Continuous 2023, estimates that nearly 1 in 3 adolescents between the ages of 13 and 18 may have an anxiety disorder (S.G 2024). In the state of Durango, it is estimated that approximately 40% of adolescents suffer from some type of anxiety disorder, according to data collected by the state's Health Department (S.S.D 2023).

Adolescence is characterized by profound physical, emotional, and social changes, which increase vulnerability to experiencing anxiety symptoms. Although anxiety can serve an adaptive function by facilitating coping mechanisms, when it becomes dysfunctional, it can lead to significant complications that may impact personal, social, and academic life. Studies such as Jadue (2001) affirm that high levels of anxiety reduce learning efficiency by affecting attention, concentration, and information retention.

The present study aimed to analyze anxiety levels among first-year students at the College of Sciences and Humanities of the Juárez University of the State of Durango (UJED). A quantitative, cross-sectional approach was adopted with a random sample of 258 students, representing 33.37% of the total population. A digital questionnaire based on the Beck Anxiety Inventory (BAI) was applied, supplemented with items related to possible pathology and stress levels. The results revealed a high prevalence of anxiety, with a higher incidence among female students in the evening shift. The educational implications of these findings are discussed, as well as the urgent need to implement early psycho-emotional intervention strategies within the school setting.

Keywords

anxiety, students, upper secondary level, gender, mental health.

Introducción

La ansiedad en adolescentes constituye un problema creciente, especialmente durante la transición a niveles educativos superiores como lo es el nivel medio. Es en este momento que el adolescente puede ser afectado por una diversidad de factores psicosociales y los contextos demandantes propios del momento que transitan de los cuales situaciones como la presión académica, cambios sociales y la toma de decisiones vocacionales pueden detonar trastornos de ansiedad. La OMS (2019) estima que entre el 10% y 20% de los adolescentes a nivel mundial padecen algún tipo de trastorno de ansiedad. En nuestro país se calcula que cuatro de diez adolescentes padecen o llegan a padecer síntomas de ansiedad. No obstante, estos cuadros suelen ser subdiagnosticados, lo que contribuye a problemas crónicos de salud mental y bajo desempeño escolar. Los trastornos de ansiedad pueden afectar el rendimiento académico y provocando alteraciones cognitivas considerables como la falta de concentración, alteraciones en la atención y memoria las cuales son vitales en los procesos de aprendizaje. Otras áreas que se ven afectadas son las dificultades en el desarrollo de habilidades sociales que dificultan en gran medida la integración y adaptabilidad a los contextos escolares.

La ansiedad puede afectar el rendimiento académico, la socialización, el bienestar emocional y el manejo adecuado de estrés en los estudiantes. En el nivel medio superior, se observan factores estresantes que incrementan la vulnerabilidad emocional. Estudios como los de García-Fernández et al. (2021) demuestran la relación entre ansiedad elevada y dificultades en el aprendizaje. Sin embargo, el desconocimiento de los docentes y la falta de herramientas de evaluación dificultan la detección oportuna. Instrumentos como el formulario de ansiedad de Beck (BAI), aunque confiables, son poco utilizados en contextos escolares. EL incremento en los índices de ansiedad juvenil relacionados con los problemas de aprendizaje hace de suma importancia implementar estrategias que permitan identificar y atender oportunamente los casos de ansiedad.

Es fundamental que las instituciones académicas identifiquen de manera temprana la incidencia de fenómenos que puedan considerarse como una situación de riesgo provocando diversas problemáticas desde la falta de adaptabilidad de alumno a los nuevos contextos académicos y sociales, las dificultades en los procesos de aprendizaje hasta llegar a casos como la deserción académica. Identificar la prevalencia de ansiedad entre la población de nuevo ingreso en las instituciones de nivel medio superior puede ser de gran ayuda en las decisiones de realizar intervenciones tempranas con el propósito de prevenir o reducir los niveles de ansiedad.

Objetivo general

Conocer el nivel de ansiedad en la población de nuevo ingreso del Colegio de Ciencias y Humanidades de la UJED.

Objetivos Específicos

- Identificar los distintos niveles de ansiedad en la población de primer semestre.
- Analizar la prevalencia de ansiedad entre hombres y mujeres de primer semestre.

Metodología

Se utilizó una metodología cuantitativa de tipo transversal, análisis de datos mediante estadística descriptiva. La recolección de datos se realizó en una sola aplicación.

Diseño: Estudio transversal con datos categóricos.

Variables:

- Dependiente: Nivel de ansiedad (Alto, Moderado, Leve, Mínimo).
- Independientes: Turno y Sexo.

Análisis estadístico:

- Chi-cuadrado (χ^2): Para asociación entre variables categóricas.
- ANOVA unidireccional: Para comparar medias de ansiedad (convertida a escala numérica)
- entre grupos.

Software: Los cálculos se realizaron con Python y SPSS.

Descripción de la población

La población total consta de 773 estudiantes de primer semestre. La muestra se integró con 258 estudiantes (95% de confianza, 5% de margen de error). De ellos, 146 se componen por alumnos del sexo femenino (56.6%) y 112 del sexo masculino. (43.4%), distribuidos en turno matutino y vespertino en la Tabla 1. se describe la distribución de la población muestra. La mayoría de los estudiantes (81.8%) contaba con una edad 15 años al momento del estudio como se puede observar en la tabla 2.

Distribución sociodemográfica.

Tabla 1. Distribución de la Población según Género y Turno.

Turno	Femenino (n)	Femenino (%)	Masculino (n)	Masculino (%)	Total (n)
Matutino	87	56.5%	67	43.5%	154
Vespertino	59	56.7%	45	43.3%	104
Total general	146	56.6%	112	43.4%	258

Nota. Se observa una distribución similar de género entre los turnos, con una ligera mayoría de mujeres en ambos casos.

Tabla 2. Distribución Porcentual de Rangos de Edad de los Participantes.

Edad	Porcentaje (%)
14 años	6.6%
15 años	81.8%
16 años	11.6%

Nota. La mayoría de los participantes se encuentran en un rango 15 años, representando más del 80% de la muestra total.

Diseño de instrumentos

El instrumento se basa en las características de las pruebas psicométricas, consta en un total de 41 reactivos que miden el nivel de ansiedad de acuerdo con la intensidad y frecuencia de diversos síntomas los cuales se contestan con respuestas cerradas con un valor numérico de 1 a 4. los reactivos que integran esta sección se componen de los siguientes: 1. Sensación de hormigueo o entumecimiento. 2. Sentirse acalorado o con bochornos. 3. Temblor en las piernas. 4. Dificultad o incapacidad para poder relajarse. 5. Ideas pesimistas o miedo a que pase lo peor. 6. Sensación de mareo. 7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados. 8. Sentirse inseguro o inestable. 9. Pensar que se está en peligro o sentirse asustado. 10. Sentirse nervioso o alterado. 11. Con sensación de bloqueo. 12. Con temblores en las manos. 13. Inquieto, inseguro o con temblores en el cuerpo. 14. Con miedo a perder el control. 15. Dificultad para respirar. 16. Con temor a morir. 17. Con miedo. 18. Con problemas digestivos. 19. Con sensación de debilidad. 20. Con rubor facial o enrojecimiento. 21. Sudoración no debida al calor. La segunda sección identifica posibilidad de patología y se utiliza para dar validez a los resultados de la primera sección consta de los siguientes diez reactivos que se contestan con respuestas cerradas de si o no las cuales se codifican con valor 1 y 0 respectivamente para su posterior análisis. consta de los siguientes reactivos, 1.- Padece algún tipo de enfermedad o trastorno diagnosticado. 2.- Te encuentras en tratamiento médico, 3.- Existe historial de enfermedades de salud mental en tu familia. (ejemplos ansiedad, depresión, esquizofrenia etc.). 4.- Cambios en tus ciclos del sueño (dormir menos o más de lo normal, o cambios en tus horarios normales del sueño). 5.- Has notado cambios

importantes en tu rendimiento. (dificultad en la concentración y atención). 6.- Descenso considerable en tu energía. (fatiga, cansancio o falta de interés anormal). 7.- Cambios repentinos del humor. (pasar de estar alegre a triste o de relajado a irritado). 8.- Cambios considerables en las actividades que realizas con frecuencia. (ejem. dejar de practicar un deporte que sueles hacer). 9.- Cambios en los hábitos alimenticios. (aumento o disminución en tu ingesta normal de alimentos). 10.- Consumes alcohol, tabaco o algún otro tipo de sustancia. (la información es totalmente privada).

El instrumento identifica otras dos categorías estado de ánimo y el nivel de estrés como categorías que dan validez a los resultados de la primera sección conformada por diez reactivos. El instrumento es desarrollado en versión digital para su auto aplicación y difusión entre la muestra, el registro y captura de datos se realiza de manera automática una vez terminado la evaluación. Se utilizó codificación automática con programas de análisis estadísticos en los cuales se integran las variables de sexo, edad, turno, nivel de ansiedad. Con fines de realizar un análisis estadístico se implementaron las siguientes codificaciones:

- Sexo: Masculino = 0, Femenino = 1.
- Nivel de ansiedad: Alto = 4, Moderado = 3, Leve = 2, Mínimo = 1.
- Turno: Vespertino = 0, Matutino = 1

Resultados

Se identifico con base a los datos obtenidos que un 55% de los estudiantes a los que se aplicó el instrumento presentan niveles moderados- altos de ansiedad la Figura 1. describe la distribución de la población total de la muestra de acuerdo con los niveles de ansiedad registrados. La población del sexo femenino es la que muestra una prevalencia mayor en niveles altos de ansiedad como se puede observar en la tabla 3 y tabla 5, mientras que la población del sexo masculino tiende a estar en los niveles bajos de ansiedad en la Tabla 4 y Tabla 6 se puede observar la prevalencia de estos niveles. En la Figura 2 se puede observar la comparación de niveles de ansiedad entre la población femenina y masculina.

No se encuentra una relación significativa entre el turno y los niveles de ansiedad, de acuerdo la prueba de Chi cuadrado en la que se analizaron estas dos variables las cual da como resultado $\chi^2 = 1.07$, p-valor = 0.78 (no significativo). EL desglose de datos se observa en la Tabla 8.

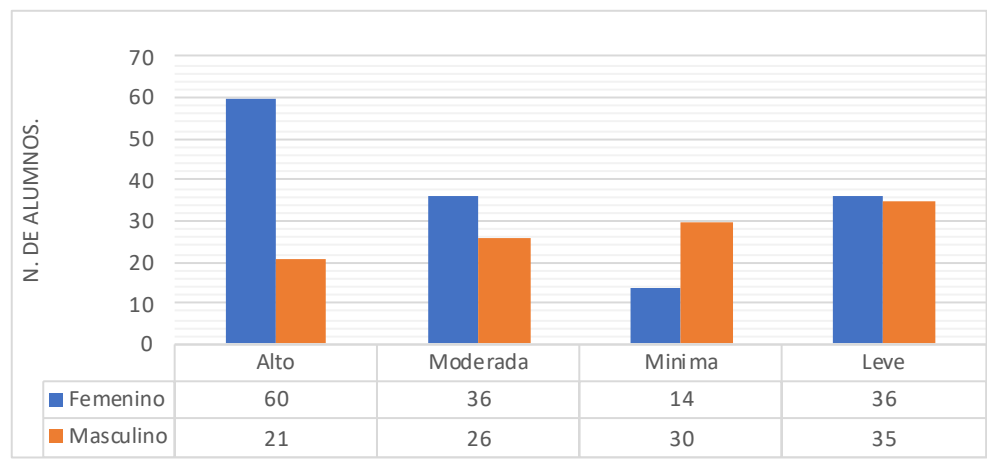
El turno vespertino muestra una mayor prevalencia de ansiedad alta con (47.5%), seguidas por mujeres matutinas (36.8%). El grupo con menor ansiedad fueron los hombres vespertinos (15.6%). El turno vespertino presentó mayor edad promedio (15.15 años) y mayor dispersión. En la figura 3 se puede observar la comparación de niveles de ansiedad entre las diferentes variables de sexo y turno. Se identifico una prevalencia significativa en la población femenina, de acuerdo con los resultados obtenidos aplicando la Prueba de Chi cuadrado en la que se relaciona el nivel de ansiedad con el sexo, $\chi^2 = 15.2$, p-valor = 0.0016 (significativo). Hay una asociación significativa entre sexo y nivel de ansiedad. Las mujeres tienden a reportar más ansiedad alta (59 vs. 21). En la Tabla 7. Contingencia Nivel de Ansiedad vs. Sexo se desglosa los datos descritos.

Figura 1. Distribución porcentual de los niveles de ansiedad en la muestra total



Nota. Se observa que el nivel de ansiedad alto presenta la mayor frecuencia (31%), seguido por el nivel leve (28%), moderado (24%) y finalmente mínima (17%). Esta distribución sugiere una tendencia predominante hacia niveles clínicamente significativos de ansiedad entre los participantes.

Figura 2. Distribución de los niveles de ansiedad por sexo.



Nota. La gráfica muestra la distribución de los niveles de ansiedad diferenciados por sexo (femenino y masculino). Se observa que el nivel de ansiedad alto es más prevalente en mujeres (n = 60) que en hombres (n = 21), marcando una diferencia significativa entre ambos grupos. En contraste, el nivel de ansiedad mínima presenta una mayor frecuencia en los hombres (n = 30) que en las mujeres (n = 14). Los niveles moderado y leve muestran una distribución más equilibrada entre ambos sexos, aunque el nivel leve mantiene una alta frecuencia en ambos grupos (femenino: n = 36; masculino: n = 35).

Figura 3. Distribución de los Niveles de Ansiedad en la Población de Acuerdo con el Sexo y Turno.

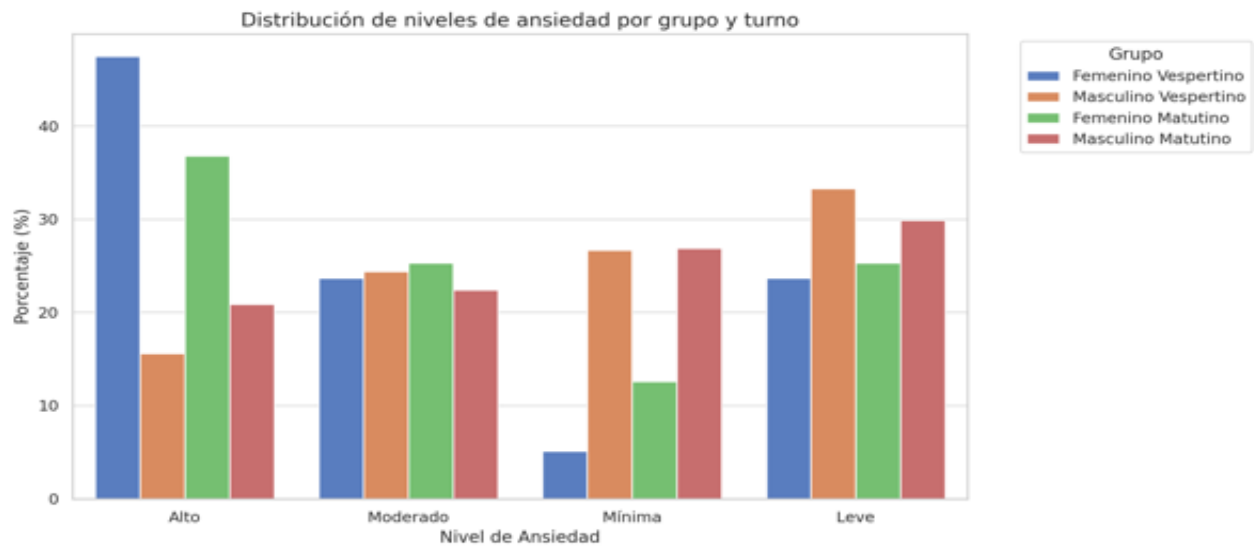


Tabla 3. Distribución de Niveles de Ansiedad en Estudiantes Femeninas del Turno Vespertino (n = 59)

Nivel ansiedad	de	Frecuenci	Porcentaje
		a (f)	(%)
Alto		28	47.5%
Moderado		14	23.7%
Leve		14	23.7%
Mínima		3	5.1%

Nota. El nivel de ansiedad más frecuente en esta subpoblación fue alto (47.5%).

Tabla 4. Distribución de Niveles de Ansiedad en Estudiantes Masculinos del Turno Vespertino (n = 45)

Nivel ansiedad	de	Frecuenci	Porcentaje
		a (f)	(%)
Leve		15	33.3%
Mínima		12	26.7%
Moderado		11	24.4%
Alto		7	15.6%

Nota. El nivel de ansiedad más frecuente en esta subpoblación fue leve (33.3%).

Tabla 5. Distribución de Niveles de Ansiedad en Estudiantes Femeninas del Turno Matutino (n = 87)

Nivel de ansiedad	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Alto	32	36.8%
Moderado	22	25.3%
Leve	22	25.3%
Mínima	11	12.6%

Nota. El nivel de ansiedad más frecuente en esta subpoblación fue alto (36.8%).

Tabla 6. Distribución de Niveles de Ansiedad en Estudiantes Masculinos del Turno Matutino (n = 67)

Nivel de ansiedad	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Leve	20	29.9%
Mínima	18	26.9%
Moderado	15	22.4%
Alto	14	20.9%

Nota. El nivel de ansiedad más frecuente en esta subpoblación fue leve (29.9%).

Tabla 7. Contingencia: Nivel de Ansiedad vs. Sexo.

N. Ansiedad	Masculino (0)	Femenino (1)	Total
Alto (4)	21	59	80
Moderado (3)	26	36	62
Leve (2)	35	36	71
Mínimo (1)	30	15	45
Total	112	146	258

Resultado:

- $\chi^2 = 15.2$, p-valor = 0.0016 (significativo).
- Interpretación: Hay una asociación significativa entre sexo y nivel de ansiedad. Las mujeres (1) tienden a reportar más ansiedad alta (59 vs. 21), mientras que los hombres (0) predominan en niveles mínimos (30 vs. 15).

Tabla 8. Contingencia: Nivel de Ansiedad vs. Turno

Vespertino (0)	Matutino (1)	Total
Alto (4)	34	46
80		
Moderado (3)	25	37
62		
Leve (2)	29	42
71		
Mínimo (1).	16	29
45		
Total	104	154
258		

Resultado:

- $\chi^2 = 1.07$, p-valor = 0.78 (no significativo).
- Interpretación: No hay evidencia de que el turno afecte la distribución del nivel de ansiedad.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio revelan una prevalencia significativa de niveles altos de ansiedad en estudiantes de nuevo ingreso de nivel medio superior, siendo más marcada en el sexo femenino. Esta tendencia concuerda con estudios previos que señalan que las adolescentes presentan mayor vulnerabilidad a trastornos de ansiedad, debido a factores tanto biológicos como psicosociales. Asimismo, el hecho de que el 55% de la muestra se ubique en un nivel moderado-alto de ansiedad refuerza la preocupación sobre el impacto emocional que representa el ingreso a un nuevo nivel educativo, especialmente en contextos de alta exigencia académica o aquellos en los

cuales se presenten situaciones de riesgo. En las últimas décadas se ha observado un incremento considerable en la población diagnosticada con trastorno de ansiedad, los adolescentes representan un demográfico a nivel global con un considerable aumento, algunas investigaciones actuales nos presentan que los casos de incidentes globales de trastornos de ansiedad en este grupo de edad aumentaron un 52,00 % (95% UI: 49,00% a 56,00%), con la tasa de incidencia aumentando de 708,02 (95 % UI: 511,55 a 939,28) por cada 100 000 en 1990 a 883,10 (95% UI: 636,95 a 1 167,13) por 100 000 en 2021. (Bie et al., 2024).

Un nivel alto de ansiedad en el adolescente puede indicar la presencia de diferentes tipos de trastornos de ansiedad como dentro los más comunes que afectan a los adolescentes encontramos los trastornos de ansiedad social o los llamados trastornos de adaptación por mencionar los más significativos y congruentes con las características de la comunidad en la cual se realizó la investigación. Las conductas disfuncionales propias de estos trastornos pueden desencadenar una serie de problemáticas que van desde problemas de aprendizaje dificultando su actividad académica como también alteraciones en sus funciones sociales, impactando de gran medida la manera en cómo se integra en sus nuevos contextos sociales. Investigaciones recientes demuestran que los adolescentes con trastornos de ansiedad tenían una competencia social más baja en relación con sus compañeros sanos, expresan sentimientos de más negatividad dentro de las relaciones interpersonales, niveles más altos de soledad y victimización. Además, tenían un mayor riesgo de rechazo escolar y entraron a la educación superior con menos frecuencia. (De Lijster et al. 2018).

La situación temporal que atraviesan los adolescentes en la cual experimentan una gran cantidad de cambio sociales, fisiológicos y psicológicos puede explicar los síntomas altos de ansiedad registrados en la investigación los cuales coinciden con algunas otras investigaciones similares en las que se identificó los niveles altos o severos de ansiedad con las experiencias momentáneas que le suceden al adolescente. Si bien puede ser la causa de parte considerable de los casos registrados no se puede explicar el universo de casos con una sola causa probable. El contexto social, político y económico puede influir de manera considerable al malestar y al surgimiento de síntomas relacionados con la ansiedad.

La ansiedad puede ser una respuesta temporal a transición del adolescente, en muchas ocasiones esta propicia al desarrollo de habilidades de afrontamiento mismas que emplea el adolescente en sus procesos de adaptación tanto biológicos como sociales. En varias ocasiones cuando no se logran consolidar estas habilidades la adaptación al cambio puede ser un detonante de estrés, mismo que puede llegar a transformarse en ansiedad. Andrews y Wilding (2004) El estrés prolongado puede aumentar la vulnerabilidad de los jóvenes a desarrollar trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico. Se encontró que la ansiedad puede afectar negativamente el rendimiento académico y las relaciones sociales de los adolescentes.

Es importante señalar que los resultados muestran una mayor prevalencia de niveles altos de ansiedad en la población femenina, dato que es congruente con las investigaciones epidemiológicas actuales las cuales indican una mayor presencia de trastorno de ansiedad en la población de mujeres en comparación con la del sexo opuesto. Estudios similares que analizaron los niveles de ansiedad en comunidades de estudiantes demuestran resultados comunes en los que se observa una marcada diferencia entre la población femenina y masculina. En un estudio transversal realizado entre estudiantes de medicina que identifica los predictores académicos y sociodemográficos de ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes mexicanos de medicina se llegó a identificar que la población del sexo femenino presenta una mayor prevalencia de ansiedad en comparación con la población masculina. (Luna et al., 2020).

La alta incidencia de mujeres con nivel alto de ansiedad puede responder a la combinación de diversos factores psicológicos, fisiológicos y sociales. Los cambios biológicos propios de la edad las nuevas dinámicas sociales a las que es probable que tenga contacto y la falta de habilidades para dar respuesta de manera adecuada a situaciones estresantes o agobiantes dan respuesta a la aparición de síntomas de ansiedad en la mayoría de las situaciones. Investigaciones recientes describen a la

mujer a ser más propensa a la rumiación (pensar repetitivamente en los problemas), mientras que los hombres usan más conductas evitativas o la distracción, lo que protege a los varones frente a la ansiedad en cierta medida. (Nolen-Hoeksema, S. 2012).

Los datos obtenidos identifican a la población con más dispersión entre mujeres en el turno vespertino, este resultado es de interés pues se puede señalar a la población del turno vespertino en situación de atención. El contexto de la población del turno vespertino puede explicar la predisposición a los niveles altos entre la población femenina. Algunas de estas características son que los alumnos del turno vespertino eligen este turno para realizar actividades laborales por la mañana, o auxiliando en las labores domésticas lo que se traduce en un alta de exigencia misma que pudiera ser causante de episodios estresantes.

Si bien el instrumento utilizado en la investigación no identifica las causas de los síntomas de ansiedad se puede relacionar el turno con el momento de la aplicación, pues se realizó semanas previas a la finalización del curso, se puede decir que en el momento de la aplicación la población llevaba expuesta a los factores y particularidades de cada turno tiempo considerable como para relacionar el turno con el nivel de ansiedad. Se debe precisar que estos argumentos son meramente especulativos pues no se contaba con estudios similares de otras instituciones con poblaciones y contextos similares. La falta de información proveniente de investigaciones similares reduce en gran medida las explicaciones causales de las situaciones observadas.

La investigación revela que el 55% de la muestra se encuentra en un rango moderado-alto lo que puede indicar posibles problemáticas psicológicas y educativas. Un nivel alto de ansiedad puede repercutir considerablemente en sus procesos de aprendizaje y de integración en su ambiente escolar.

Una población con niveles altos de ansiedad presenta una situación compleja para cualquier institución académica, pues compromete a elaborar estrategias de intervención con la finalidad de coadyubar a los procesos de aprendizaje y fortalecimiento en la función social. Es por eso por lo que es indispensable contar con mecanismos tempranos en la evaluación del estado psico-emocional del alumno. Esta primera evaluación debe cumplir con elaborar un estudio personalizado de cada alumno con el que se pretende identificar situaciones de riesgo que dejen al descubierto posibles problemáticas. Formar un estudio preliminar previo a al ingreso, aporta información vital en el diseño de estrategias psico-emocionales e intervenciones educativas.

El nivel de ansiedad moderado-alto que representa al 55% de la población de la muestra revela la necesidad de establecer estrategias de intervención con el propósito auxiliar a los alumnos a desarrollar habilidades psico-emocionales necesarias para lidiar de manera funcional con los síntomas propios de la ansiedad. Algunas instituciones han implementado programas y talleres especializados en psicoeducación, en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y manejo de estrés. algunas instituciones han implementado programas con estos objetivos obteniendo resultados positivos en la reducción del estrés, el mejoramiento de habilidades de afrontamiento y la reducción de ansiedad. un programa de intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios obtuvo como

resultados que el estrés y los pensamientos negativos disminuyeron al finalizar el programa. Se concluyo que las técnicas cognitivo-conductuales junto con el enfoque centrado en soluciones son eficaces para disminuir el estrés académico. (Villarreal Zuazua & González Ramírez, 2015).

La institución cuenta con un personal multidisciplinar entre los que se encuentran profesionales en las áreas de la salud y educación, cuenta también con la infraestructura necesaria para realizar con éxito los programas y talleres en el manejo de habilidades psico-emocionales y habilidades de afrontamiento.

Las limitaciones a las que se enfrentó la investigación recaen en los siguientes puntos:

1. Características del instrumento. El diseño de instrumento utilizado en la investigación no profundiza mas allá de los síntomas y conductas relacionadas con los trastornos de ansiedad, si bien establece criterios que identifican el nivel de estrés o rasgos de otros trastornos, este no profundiza en la historia o contexto del individuo reduciendo la información a meras descripciones sintomatológicas y conductuales.

2. La aplicación autoinforme y sin observación por el investigador puede estar realizado con posibles sesgos en su elaboración, el instrumento cuenta con mecanismos para identificar si el alumno contesto de manera arbitraria con lo que se invalidaría el resultado, sin embargo, puede que las coincidencias de respuesta sean tomadas como válidas.

3. Uno de los principales desafíos encontrados durante el desarrollo de la presente investigación fue la escasez de estudios previos que abordaran de manera directa el objetivo planteado. Si bien existen investigaciones relacionadas con la ansiedad en poblaciones jóvenes o universitarias, pocas se enfocan específicamente en los mismos factores, contexto sociodemográfico o enfoque metodológico que se empleó en este trabajo. Esta carencia de antecedentes limita la posibilidad de realizar comparaciones sólidas y directas, lo cual repercute en la interpretación de los hallazgos obtenidos.

4. La falta de referentes empíricos similares dificulta también la validación externa de los resultados, ya que no es posible contrastarlos con estudios equivalentes para identificar coincidencias, discrepancias o patrones comunes. Asimismo, restringe la discusión crítica, ya que se reduce la capacidad de situar los hallazgos en un marco más amplio de evidencia científica. En consecuencia, aunque los resultados obtenidos son relevantes y aportan información valiosa, deben interpretarse con cautela y reconociendo que, en ausencia de estudios comparables, su generalización a otras poblaciones o contextos resulta limitada.

Si se toma en cuenta las características de la investigación método, diseño de instrumento, el contexto de la muestra, los resultados obtenidos a la par de sus limitaciones y obstáculos se puede establecer las siguientes recomendaciones para líneas de investigación comunes:

Ampliar la muestra a otras escuelas o regiones. Dado que el estudio actual se centró en una muestra específica, compuesta mayoritariamente por mujeres (56.59%) y estudiantes del turno matutino (59.69%), es recomendable ampliar el alcance de la investigación a instituciones educativas de otras zonas geográficas o con características demográficas diferentes. Esto permitiría identificar si los altos niveles de ansiedad encontrados (con un 55% en nivel moderado-alto y una prevalencia significativa en mujeres) se replican en otros contextos, o si existen variables ambientales o culturales que influyen en su aparición. Además, se favorecería la generalización de los resultados, aportando una visión más representativa del fenómeno a nivel regional o nacional.

Incluir entrevistas cualitativas para comprender mejor las causas. Si bien el enfoque cuantitativo ha permitido identificar la prevalencia de la ansiedad y su distribución por sexo y turno, la incorporación de entrevistas semiestructuradas o grupos focales enriquecería la comprensión de las causas subyacentes. Por ejemplo, la mayor dispersión de ansiedad en mujeres del turno vespertino podría deberse a factores como carga laboral, responsabilidades familiares, inseguridad u otros elementos subjetivos que no se captan con instrumentos cerrados. La metodología cualitativa facilitaría la exploración de estas experiencias, emociones y percepciones que podrían estar incidiendo en los altos niveles de ansiedad detectados.

Hacer un seguimiento longitudinal para ver la evolución de la ansiedad. Los hallazgos actuales evidencian un panorama preocupante, con predominancia de niveles altos de ansiedad en ambos turnos y sexos. Sin embargo, al tratarse de un estudio transversal, no es posible determinar si estos niveles se mantienen, aumentan o disminuyen con el tiempo. Por ello, se sugiere diseñar investigaciones longitudinales que permitan hacer seguimiento a lo largo del ciclo escolar o incluso durante varios años. Esto ayudaría a observar la evolución de los niveles de ansiedad, así como evaluar la efectividad de posibles intervenciones implementadas. Además, se podrían identificar etapas críticas o factores temporales que agravan o reducen el malestar psicológico en la población estudiantil.

Conclusión

Se puede concluir con base a los resultado presentados la presencia de niveles altos de ansiedad entre los adolescentes de nuevo ingreso en educación media superior, si bien es esperado por las

característica propias del adolescente y los contextos de cambio al transitar de un nivel a otro, no debe interpretarse como una normalidad respondiente de las contingencias propias de la temporalidad del adolescente o los procesos de adaptación al cambio, es importante plantear diferentes escenarios en los cuales la población con niveles significativamente altos de ansiedad pueden situarse.

Las conductas disfuncionales y la sintomatología propia de la ansiedad en niveles significativos pueden generar una diversidad de conflictos en el adolescente afectando su vida privada y social, repercutiendo en su integración adecuada en contextos escolares, a la vez que puede ser causante de las alteraciones en sus capacidades cognitivas como la atención, concentración y memoria fundamentales en los procesos de aprendizaje. Es por esto por lo que identificar de manera temprana los niveles de ansiedad en los adolescentes que se encuentran en la transición de niveles educativos es fundamental, ya que con base en esta información se puede llegar a tener una visión más certeza de los posibles fenómenos que pudieran resultar derivados de tener una población con niveles significativamente altos de ansiedad.

Los resultados del estudio identifican que un 55% de los estudiantes de la muestra se encuentran en un nivel moderado- alto lo que puede interpretarse como una situación preocupante si estos resultados son una tendencia en la población de nuevo ingreso. El análisis estadístico identifico a la población Femenina como la población en la que la prevalencia de ansiedad alta es mas frecuente representado un 36.8% del total de la muestra, lo que es un indicador entre el sexo y el nivel alto de ansiedad. Mientras que el sexo masculino tiene una prevalencia en niveles bajos de ansiedad.

Estos indicadores se pueden utilizar en el diseño de estrategias de intervención temprana focalizando su atención en las poblaciones que muestras ser mas afectadas. como son el caso del estudio la población femenina. Se ha mostrado que implementar medidas intervención psicoemocionales puede ayudar a prevenir o reducir los niveles de ansiedad, estrategias basadas en principios cognitivos conductuales pueden llegar a ser herramientas de gran utilidad. modificar los ambientes estresantes dentro de la institución puede llegar a ser otra de las medidas significativas en el trabajo de ansiedad sobre todo en adolescentes que aún no han desarrollado habilidades apropiadas para afrontar los cambio o contextos alta exigencia.

Referencias

- Albán, J., & Calero, J. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*.
- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed., texto revisado). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life stress and achievement in students. *British journal of psychology*, 95(4), 509-521.
- Barbiero, C et al (2019). Los niños perdidos: El infra diagnóstico de la dislexia en Italia. Un estudio transversal. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210448>.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*. Desclée Brouwer.
- Bertrand Regader. (2015). *La Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky>
- Bhatia, V. y Tandon, P. (2022). Ansiedad y sus efectos en el sistema gastrointestinal: revisión del eje cerebro-intestino. *Revista de investigación psicosomática*.
- Bie F, Yan X, Xing J, Wang L, Xu Y, Wang G, Wang Q, Guo J, Qiao J y Rao Z (2024) Aumento de la carga mundial de los trastornos de ansiedad entre adolescentes y adultos jóvenes: tendencias, factores de riesgo y el impacto

- de las disparidades socioeconómicas y la COVID-19 de 1990 a 2021. *Frente. Psiquiatría* 15:1489427. doi: 10.3389/fpsyt.2024.148942
- Cedeño, H., & Ponce, J. (2018). La ansiedad y su relación en el proceso de realización del trabajo de titulación, en los egresados de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
- De Lijster JM, Dieleman GC, Utens EMWJ, Dierckx B, Wierenga M, Verhulst FC, Legerstee JS. Funcionamiento social y académico en adolescentes con trastornos de ansiedad: Una revisión sistemática. *J Afecta Al Desorden*. 1 de abril de 2018;230:108-117. doi: 10.1016/j.jad.2018.01.008. Epub 2018 31 de enero. PMID: 29407534.
- Furr, M, Bacharach, V (2019) *Psychometrics: An Introduction*. SAGE. 3 Edition.
- García- J.. (2021). Ansiedad académica en estudiantes de secundaria y bachillerato: Análisis de factores contextuales. *Revista de Psicología Educativa*, 27(1), 23-35. <https://doi.org/10.1016/j.rpe.2021.01.001>.
- Hernández, R., Díaz, L., & López, S. (2022). Ansiedad crónica y desregulación del cortisol: implicaciones para la salud física y metabólica. *Revisión endocrinas*.
- Jiménez, R., López, A., & Pérez, M. (2021). Uso de herramientas psicométricas en la detección de ansiedad en entornos educativos. *Psicología Contemporánea*, 15(3), 45-58.
- Kessler, R. C., et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-V disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602
- Langarita, R, Gracia, P. (2019). Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática. *Revista de Neurología*. Volumen 69 Número 02. <https://doi.org/10.33588/rn.6902.2018371>
- Luna, D., Urquiza-Flores, D. I., Figuerola-Escoto, R. P., Carreño-Morales, C., & Meneses-González, F. (2020). Predictores académicos y sociodemográficos de ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes mexicanos de medicina: Estudio transversal. *Gaceta Médica de México*, 156(1), 40–46. <https://doi.org/10.24875/gmm.19005143>
- Lyon, G. R., Fletcher, J. M. y Barnes, MC (2019). *Problemas de aprendizaje: De la identificación a la intervención* (2.ª ed.). Prensa de Guilford.
- Martínez, P., Sánchez, J., & Torres, L. (2020). La ansiedad en adolescentes: Estrategias de intervención educativa. *Educación y Salud Mental*, 12(4), 122-130
- Merikangas, K. R., et al. (2010). Prevalence and treatment of mental disorders among US adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nutt, D. J., Malizia, A. L., & Wilson, S. J. (2020). Neurobiology of anxiety: From the brain to the clinic. *European Neuropsychopharmacology*, 30(10), 1112–1131.
- Pessoa, L. (2021). Emotion and the interactive brain: Insights from a neurobiological systems perspective. *Nature Reviews Neuroscience*. 22(1), 14–27.
- RAE. (2018). Real Academia de la Lengua Española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=VXs6SD8>
- Redacción de Pediatría Integral. (2020). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 20(2), 80-82.

- Soares N., Evans T. y Patel D. (2018) Discapacidad específica del aprendizaje en matemáticas: una revisión integral. *Pediatría traslacional*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5803013/>
- Villaruel Zuazua, A. L., & González Ramírez, M. T. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4). Recuperado de <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/53434>
- Walkup, J. T., et al. (2008). Cognitive behavioral therapy and sertraline in childhood anxiety. *New England Journal of Medicine*, 359(26), 2753-2766.

APLICACIÓN DE LA NOM-035-STPS-2018, EN LA EMPRESA “COMERCIALIZADORA RUJADO”

Estrada Reyes Fausto Manuel

Famaer21@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Núñez Terrazas Lorena

lorenunezt@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Calderón Navarro Angélica Carolina

Angelicaccn437@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Castro Sánchez Ángel Francisco

Ángel.castro.sanchez21@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Noriz Nájera María Fernanda

Marianoriz51@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

La pandemia de COVID-19 transformó los entornos laborales, aumentando los riesgos psicosociales y destacando la importancia de normativas como la NOM-035-STPS-2018. Esta norma busca prevenir factores de riesgo psicosocial y promover el bienestar laboral en México. Sin embargo, en Durango su implementación enfrenta obstáculos como la falta de conocimiento, escasos recursos y resistencia empresarial.

Para evaluar la aplicación de la NOM-035, se realizó un estudio en una empresa local dedicada a la comercialización de insumos para helados. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal para medir la percepción de los trabajadores sobre los riesgos psicosociales. La evaluación, basada en tres secciones clave de la norma, reveló que más del 50% de los empleados requerían valoración por exposición a eventos traumáticos, y que la empresa presentaba un alto nivel de riesgo psicosocial, con problemas como la sobrecarga laboral y la falta de control sobre las tareas.

Los resultados recalcan la necesidad de implementar medidas preventivas. Se recomienda establecer reuniones periódicas entre empleados y directivos para mejorar la gestión de cargas de trabajo, así como desarrollar un programa de intervención con indicadores clave para medir el impacto en el ambiente laboral. Además, se sugiere aplicar evaluaciones específicas como el Leymann Inventory of Psychological Terrorization (LIPT) para detectar problemas más graves como el acoso laboral.

El cumplimiento de la NOM-035 no solo reduce el estrés laboral y mejora el bienestar de los empleados, sino que también fortalece la productividad y la sostenibilidad de las empresas. Fomentar una cultura organizacional basada en la salud y el bienestar es clave para el desarrollo de un entorno laboral seguro y eficiente en Durango.

Palabras clave

NOM-035- Estrés Laboral-Bienestar Laboral-Factores De Riesgo

Abstract

The COVID-19 pandemic transformed work environments, increasing psychosocial risks and highlighting the importance of regulations such as NOM-035-STPS-2018. This standard aims to prevent psychosocial risk factors and promote workplace well-being in Mexico. However, its implementation in Durango faces obstacles such as lack of awareness, limited resources, and business resistance.

To assess the application of NOM-035, a study was conducted in a local company dedicated to the commercialization of ice cream supplies. A quantitative, descriptive, and cross-sectional approach was used to measure workers' perceptions of psychosocial risks. The evaluation, based on three key sections of the standard, revealed that more than 50% of employees required assessment due to exposure to traumatic events and that the company exhibited a high level of psychosocial risk, with issues such as work overload and lack of control over tasks.

The results emphasize the need to implement preventive measures. It is recommended to establish regular meetings between employees and management to improve workload management, as well as to develop an intervention program with key indicators to measure its impact on the work environment. Additionally, specific assessments such as the Leymann Inventory of Psychological Terrorization (LIPT) are suggested to detect more severe issues like workplace harassment.

Compliance with NOM-035 not only reduces work-related stress and improves employee well-being but also strengthens productivity and business sustainability. Promoting an organizational culture based on health and well-being is key to developing a safe and efficient work environment in Durango.

Keywords

NOM-035- Job Stress- Work Well-Being- Risk Factors

Introducción

La pandemia de COVID-19 generó transformaciones importantes en los entornos laborales, impulsando modalidades como el trabajo remoto y, al mismo tiempo, exponiendo a los trabajadores a nuevos desafíos psicosociales. Entre estos, el estrés laboral y los riesgos asociados a las condiciones de trabajo han alcanzado niveles alarmantes en diversas industrias. Ante este panorama, la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018 surge como un instrumento clave para identificar, analizar y prevenir factores de riesgo psicosocial en el trabajo, promoviendo ambientes laborales saludables y el bienestar integral de los empleados.

Sin embargo, en la ciudad de Durango, el cumplimiento de esta normativa enfrenta limitaciones significativas. El desconocimiento generalizado, la falta de interés por parte de algunos sectores empresariales y las deficiencias en la formalización laboral son factores que dificultan su implementación. Esto resulta especialmente preocupante en una región donde la economía está dominada por pequeñas y medianas empresas, muchas de las cuales operan con recursos limitados y en condiciones que no siempre cumplen con las normativas vigentes.

En este contexto, se realizó un estudio en una empresa local con el objetivo de analizar el grado de conocimiento y aplicación de la NOM-035, así como la percepción de los trabajadores respecto a los riesgos psicosociales en su entorno laboral. Los resultados permiten reflexionar sobre la importancia de fomentar una mayor cultura de cumplimiento normativo y sobre los beneficios que la adopción de esta norma puede generar, tanto para las empresas como para sus empleados. Este artículo presenta los hallazgos más relevantes de dicha investigación, destacando las áreas de oportunidad para impulsar una mejora en las condiciones laborales de Durango.

Marco teórico

La pandemia de COVID-19 transformó radicalmente los entornos laborales a nivel global, acelerando la adopción del trabajo remoto y exponiendo a los trabajadores a nuevos desafíos psicosociales. Según la Organización Internacional del Trabajo, (OIT, 2020) el estrés laboral y los riesgos psicosociales se incrementaron debido a factores como la incertidumbre, el aislamiento y la sobrecarga de trabajo. Estos elementos no solo afectan la salud mental de los empleados, sino que también impactan negativamente en la productividad y la sostenibilidad de las organizaciones. En este sentido, la pandemia evidenció la necesidad de implementar medidas que protejan el bienestar emocional y físico de los trabajadores en un entorno laboral cada vez más dinámico y demandante.

En México, la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018 se estableció como un marco regulatorio para identificar, prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Esta normativa, emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS, 2018), tiene como objetivo promover ambientes laborales saludables y garantizar el bienestar integral de los trabajadores. La NOM-035 define los factores de riesgo psicosocial como aquellas condiciones que pueden provocar trastornos de ansiedad, estrés laboral o incluso afectaciones más graves, como el síndrome de burnout (STPS, 2018). De acuerdo con la normativa, las empresas están obligadas a realizar diagnósticos sobre las condiciones laborales, ofrecer apoyo psicológico a los trabajadores cuando sea necesario y fomentar una cultura organizacional basada en la salud y el bienestar.

De acuerdo con Gil-Monte (2012), los riesgos psicosociales en la actividad laboral tienen su origen en: a) las características de la tarea como la cantidad de trabajo, desarrollo de competencias, complejidad de la tarea, monotonía o repetitividad, automatización, ritmo de trabajo, etc., b) las características del empleo como el lugar de trabajo, remuneración, estabilidad y condiciones físicas (temperatura, ruido, iluminación, etc., c) la organización del tiempo en cuanto a turnos, descansos, recesos para comer, entre otros.

Sin embargo y a pesar de la importancia, la aplicación de la NOM-035 enfrenta diversos desafíos, especialmente en regiones como Durango, donde muchas empresas desconocen su existencia o

carecen de los recursos para implementarla adecuadamente. La resistencia al cambio, la falta de capacitación en salud ocupacional y la informalidad laboral son algunas de las principales barreras para su cumplimiento. Esto es particularmente relevante en un contexto donde las pequeñas y medianas empresas (PyMES) dominan la economía local, ya que estas suelen operar recursos limitados y bajo condiciones que no siempre cumplen con las normativas vigentes.

La percepción de los trabajadores respecto a los riesgos psicosociales es un factor clave para entender la efectividad de la NOM-035. Según Leiter y Maslach (2016), la falta de conciencia sobre estos riesgos y la normalización de condiciones laborales adversas pueden dificultar la identificación y prevención de problemas psicosociales. Por ello, es fundamental fomentar una cultura organizacional que priorice el bienestar de los empleados y promueva la adopción de prácticas alineadas con la normativa.

En el caso de las PyMES, el cumplimiento de la NOM-35 suele percibirse como un proceso costoso y complicado. No obstante, su implementación no solo mejora la salud y el bienestar de los empleados, sino que también aumenta la productividad y reduce la rotación de personal, generando beneficios económicos y organizacionales a largo plazo (STPS, 2018).

En ese tenor, Delvis Muñoz Rojas (2018) comenta que con el propósito de prevenir eficaz y adecuadamente intervenciones que hagan frente a las tendencias y nuevas orientaciones que direccionan las cuestiones relacionadas con los riesgos psicosociales, es necesario mantener un compromiso total y absoluto desde la alta dirección de las organizaciones, así como disponer de los recursos específicos y suficientes; ya que ello permitirá identificar, analizar y valorar las probables causas.

Tomando como referencia la definición de dicho autor se puede establecer que, es esencial que las empresas adopten estrategias que sensibilicen a sus directivos y trabajadores sobre la importancia del bienestar emocional en el trabajo, así como desarrollar políticas internas alineadas con la normativa. El fortalecimiento de una cultura de prevención no solo contribuye a la reducción del estrés y los trastornos psicosociales en el trabajo, sino que también mejora la imagen corporativa, la retención del talento y la satisfacción laboral. En este sentido, las acciones de capacitación como cursos, talleres, conferencias, y diplomados juegan un papel crucial. Estas actividades permiten a los trabajadores adquirir conocimientos teóricos y prácticos que fortalecen su capacidad de respuesta ante los cambios del entorno y mejoran su desempeño laboral. Además, fomentan la confianza personal y desarrollan aptitudes y actitudes que son esenciales para enfrentar los desafíos del mundo laboral contemporáneo (PROFEDET, 2018).

Y es así, como el presente estudio se enfoca en analizar el grado de conocimiento y aplicación de la NOM-035 en una empresa local de Durango. Los resultados obtenidos permiten reflexionar sobre la necesidad de fortalecer la cultura de cumplimiento normativo y resaltar los beneficios que su implementación aporta tanto a las empresas como a sus empleados.

Metodología

La investigación cuantitativa, conocida también como empírico-analítica, racionalista o positivista, se fundamenta en aspectos numéricos para investigar, analizar y comprobar datos e información. Varios autores han definido este enfoque de diferentes maneras:

Para Landeau (2007) destaca que la investigación cuantitativa tiene como objetivo establecer el grado de asociación o correlación entre variables. Al generalizar y objetivar los resultados a partir de una muestra, es posible realizar inferencias causales que expliquen por qué ocurre o no un determinado fenómeno.

Por su parte, Caballero (2014) subraya que en las investigaciones cuantitativas predomina el manejo estadístico-matemático de la cantidad de datos, donde cada informante tiene el mismo valor.

Este tipo de estudio está orientado a verificar o comprobar de manera deductiva las hipótesis planteadas, basándose en la relación de variables. De esta manera, se construyen hipótesis que posteriormente se someten a medición para confirmar o refutar su validez.

La preocupación principal de la investigación descriptiva es describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. Utiliza criterios sistemáticos que permiten revelar la estructura o el comportamiento de los fenómenos estudiados, proporcionando así información sistemática y comparable con otras fuentes (Sabino, 1992).

Los diagnósticos realizados por consultores y planificadores también se clasifican como investigaciones descriptivas. Estos profesionales parten de una descripción organizada y lo más completa posible de una situación determinada, lo que les permite en una fase posterior trazar proyecciones u ofrecer recomendaciones específicas (Sabino, 1992).

Para Hernández (2014), el estudio transversal consiste en un método de obtención de datos que perdura solo un momento, en un único tiempo. Su objetivo es describir las variables y sus efectos en las interrelaciones. Podemos afirmar que un estudio transversal es un tipo de investigación observacional. En ella, analizarás datos que hayas recopilado durante un corto período de tiempo, referidos a variables aplicadas sobre una población a estudiar. También puede ser conocido como estudio de corte transversal; estudio de prevalencia o estudio de tipo transversal.

La investigación no experimental, según Kerlinger y Lee (2002), es la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no tiene control directo sobre las variables independientes ya sea porque sus manifestaciones ya ocurrieron o porque son inherentemente no manipulables. En este tipo de investigaciones, se hacen inferencias sobre las relaciones entre variables sin intervención directa, a partir de la variación concomitante de las variables independiente y dependiente.

Es importante señalar que la variable independiente no se manipula en la investigación no experimental porque es imposible hacerlo. Arnau (1995) utiliza el término “investigación no experimental” para referirse a un conjunto de métodos y técnicas de investigación distintos de las estrategias experimental y cuasi-experimental. En este tipo de investigaciones no hay manipulación de la variable independiente ni aleatorización en la formación de los grupos.

Desde la perspectiva de Kerlinger, (2002) las principales características de los diseños no experimentales son las siguientes:

No hay manipulación de la variable independiente, ya sea porque se trate de una variable que ya aconteció o porque su naturaleza o cuestiones éticas impiden su manipulación activa. Estas variables suelen incluir características propias de los individuos.

No hay asignación aleatoria de los sujetos a las condiciones de tratamiento, lo que significa que los grupos no se forman aleatoriamente y no se garantiza su equivalencia inicial. Los datos simplemente se recolectan y luego se interpretan sin intervención directa sobre el fenómeno.

Se estudian los fenómenos tal y como ocurren de forma natural, lo que hace que los diseños no experimentales se utilicen principalmente en la investigación aplicada.

El diseño no experimental no permite establecer relaciones causales inequívocas debido a las características mencionadas anteriormente.

Resultados

La aplicación de esta herramienta de análisis y detección de riesgos psicológicos en el entorno laboral se llevó a cabo en una comercializadora de insumos para la fabricación de helados. Esta empresa cuenta con un equipo de 15 empleados, entre los que se incluyen repartidores, cajeros, personal administrativo y artesanos del helado.

Para el análisis se utilizó la NOM-035, el cual está conformado por tres secciones: acontecimientos traumáticos severos, factores de riesgo psicosocial y evaluación del entorno organizacional en los centros de trabajo.

Mediante estas encuestas, se identificaron las principales problemáticas que pueden afectar el bienestar de los empleados, permitiendo así determinar una serie de recomendaciones para mejorar las condiciones laborales y fortalecer al empresario.

Acontecimientos traumáticos severos.

Esta sección evalúa si los empleados han estado expuestos a situaciones de alta violencia que podrían haberles generado traumas, tales como: asaltos, secuestros, accidentes graves entre otros.

Tabla 1. Evaluación de experiencias traumáticas

Sección / Pregunta	Respuesta	
	Sí	No
I.- Acontecimiento traumático severo		

Nota: Esta tabla recoge información sobre la presencia o ausencia de acontecimientos traumáticos severos, permitiendo identificar experiencias significativas que podrían influir en el bienestar de la persona evaluada.

Si todas las respuestas en la sección 1 son negativas, se concluye que no existen problemáticas relacionadas con traumas, por lo tanto, no es necesario contestar las demás secciones de la prueba. Sin embargo, si alguna de las respuestas es afirmativa, el empleado deberá responder las secciones adicionales, enfocadas a recuerdos persistentes del trauma. Con base a sus respuestas, se determinará si el empleado requiere una valoración clínica.

Figura 1. Valoración crítica



Nota: De un total de 15 empleados se identificó que 8 requieren valoración y 7 no.

Factores de riesgo psicosocial.

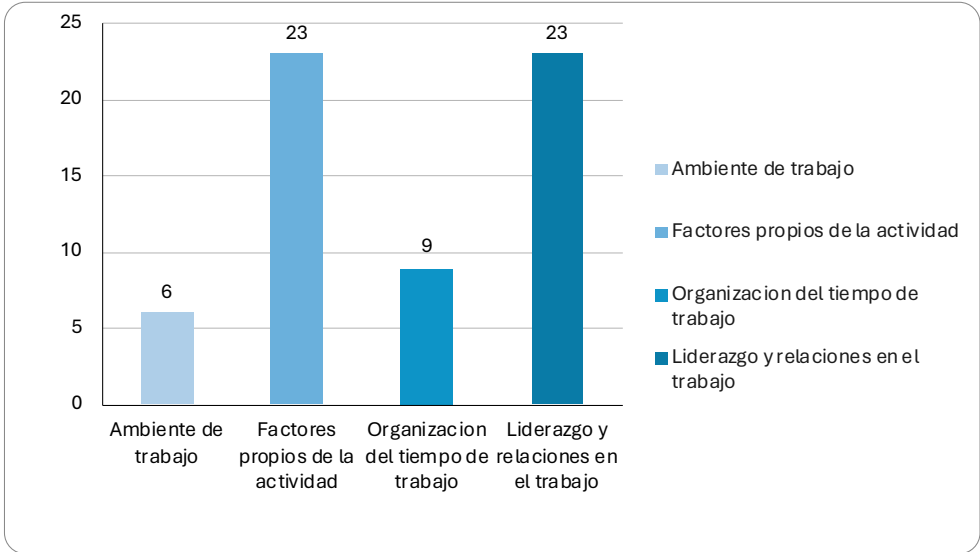
Esta sección está conformada por 46 ítems, cada uno con cinco posibles respuestas y con un valor diferente según la opción seleccionada. Los ítems están organizados por categoría y dominios permitiendo un análisis estructurado de los riesgos psicosociales. La evaluación se determina por categoría, por dominio y una calificación final, lo que permite identificar de manera precisa las áreas de mayor impacto en el bienestar laboral.

Tabla 2. Resultados de categorías prueba 1

Identificación y factores de riesgo psicosocial	Puntaje (promedio)	Calificación
Categoría		
Ambiente de trabajo	6	Medio
Factores propios de la actividad	23	Medio
Organización del tiempo de trabajo	9	Medio
Liderazgo y relaciones en el trabajo	23	Medio

Nota: La tabla 2 muestra las calificaciones promedio por categoría del total de empleados en el cual podemos destacar que existe un nivel de riesgo medio en todas las categorías.

Figura 2. Promedios por categoría prueba 1



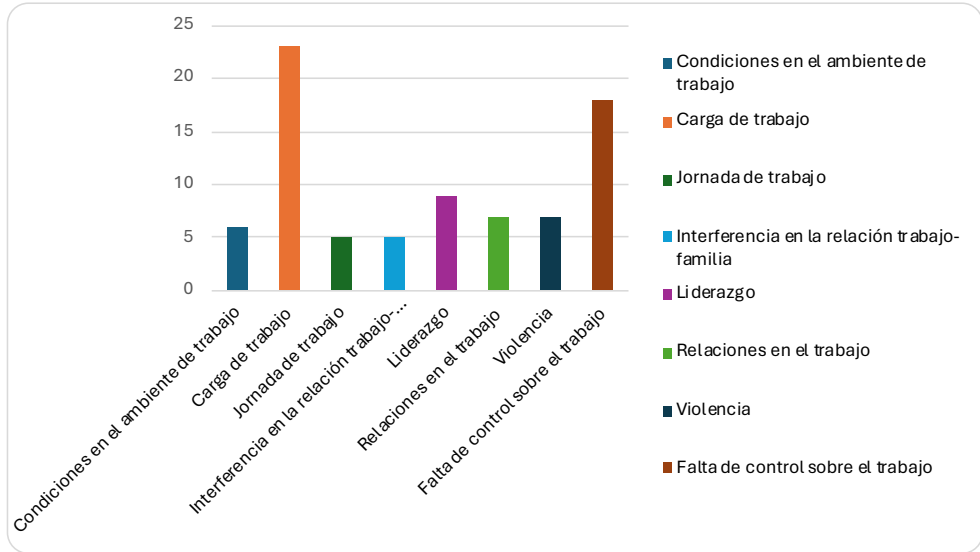
Nota: En la figura 2 podemos observar cómo se comportan los promedios conforme a los otros.

Tabla 3. Resultados de dominio prueba 1

Identificación y factores de riesgo psicosocial	Puntaje (promedio)	Calificación
Dominio		
Condiciones en el ambiente de trabajo	6	Medio
Carga de trabajo	23	Alto
Jornada de trabajo	5	Alto
Interferencia en la relación trabajo-familia	5	Alto
Liderazgo	9	Alto
Relaciones en el trabajo	7	Bajo
Violencia	7	Nulo
Falta de control cobre el trabajo	18	Muy alto

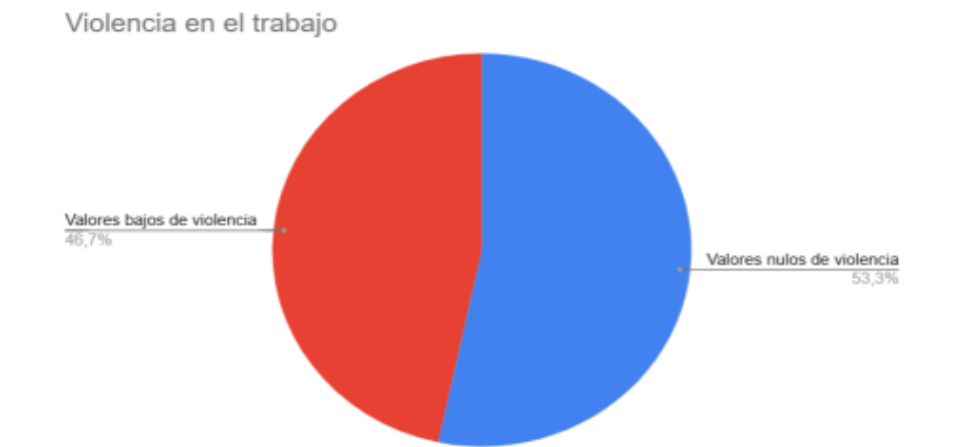
Nota: La tabla 3 reúne los promedios por dominio, de esta manera podemos observar cómo se conforman las categorías; así determinamos que existen áreas con un alto riesgo, destacando la falta de control sobre el trabajo mismo que arroja un resultado muy alto.

Figura 3. Promedios por dominio prueba 1



Nota: La figura 3 nos muestran cómo se comportan los promedios de los dominios que conforman las categorías.

Figura 4. Violencia en el trabajo



Nota: La figura 4 indica la proporción de empleados que obtuvieron resultados con valores nulos de riesgo en el dominio violencia.

Tabla 4. Resultados promedio por empleado prueba 1

Identificación y factores de riesgo psicosocial		Puntaje (promedio)	Calificación	Media
Empleado				
	1	74	Ato	78
	2	74	Alto	
	3	100	Muy alto	
	4	101	Muy alto	
	5	83	Alto	
	6	83	Alto	
	7	82	Alto	
	8	86	Alto	
	9	77	Alto	
	10	79	Alto	
	11	64	Medio	
	12	72	Alto	
	13	54	Medio	
	14	74	Alto	
	15	74	Alto	

Nota: La tabla 4 muestra las calificaciones finales de las pruebas aplicados, donde se generó un promedio total de calificaciones

Tabla 5. Criterios para la toma de acciones

Nivel de riesgo	Necesidad de acción
Muy alto	Se requiere realizar el análisis de cada categoría y dominio para establecer las acciones de intervención apropiadas, mediante un Programa de intervención que deberá incluir evaluaciones específicas1, y contemplar campañas de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.
Alto	Se requiere realizar un análisis de cada categoría y dominio, de manera que se puedan determinar las acciones de intervención apropiadas a través de un Programa de intervención, que podrá incluir una evaluación específica1 y deberá incluir una campaña de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.

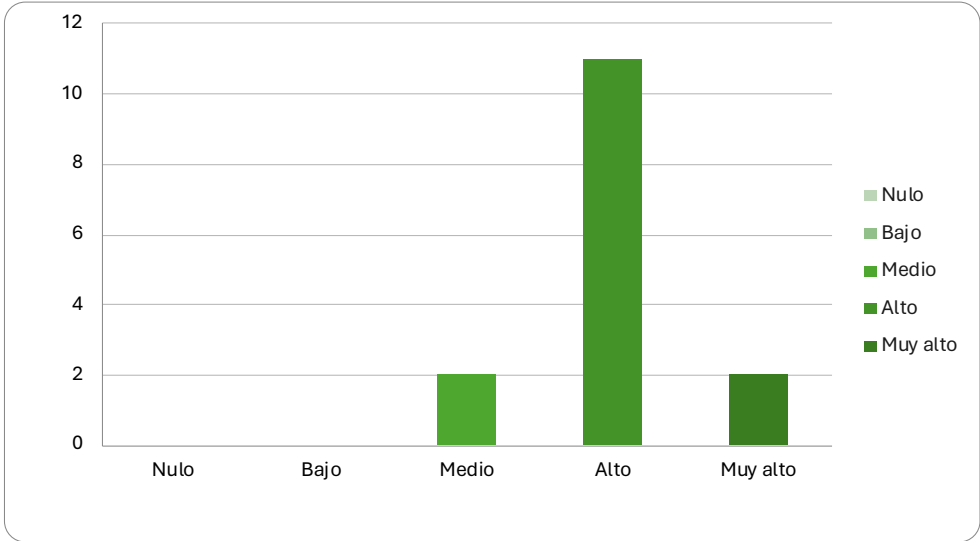
Nota: La tabla 5 detalla los niveles de riesgo psicosocial en el entorno laboral y las acciones necesarias para su gestión.

La NOM 035 establece las pautas de acción ante casos de riesgo psicosocial en el entorno laboral. Con base a los resultados obtenidos (78.46), podemos determinar que el riesgo es alto, por lo que es fundamental analizar en profundidad qué factores lo propician. A partir de la revisión de las categorías y los dominios, se recomienda al empresario implementar evaluaciones específicas a través de un programa de intervención, el cual debe incluir campañas de sensibilización para prevención de factores de riesgo, así como ajustes en las políticas organizacionales que contribuyan a mejorar el ambiente laboral de manera positiva.

Factores de riesgo psicosocial y evaluación del entorno organizacional en los centros de trabajo.

La última sección del instrumento para la aplicación de la NOM-035 consiste en un cuestionario conformado por 72 ítems, diseñado para identificar problemáticas dentro del entorno organizacional.

Figura 5. Calificación final de encuestas aplicadas prueba 1



Nota: La figura 5 muestra las calificaciones finales de la prueba 2, obteniendo como resultado alto en un gran número de empleados.

Tabla 6. Calificación de las opciones de respuesta

Ítems	Calificación de las opciones de respuesta				
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1, 4, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57	0	1	2	3	4
2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 29, 54, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72	4	3	2	1	0

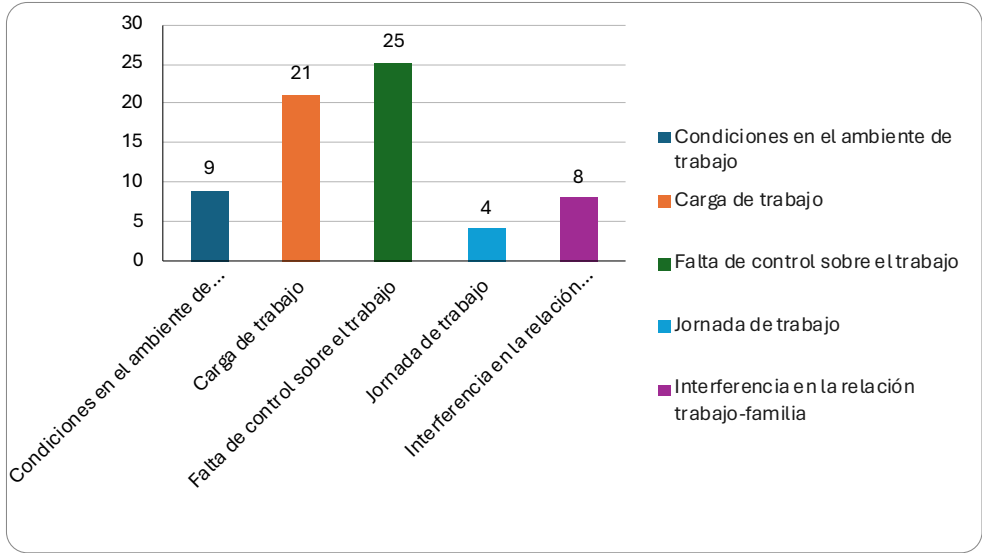
Nota: Cada ítem cuenta con cinco opciones de respuesta, las cuales tienen un valor asignado en base a la elección del encuestado, permitiendo así una evaluación detallada de las condiciones laborales.

Tabla 7. Resultados por categoría prueba 2

Identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y evaluación del entorno organizacional en los centros de trabajo	Puntaje (promedio)	Calificación
Categoría		
Ambiente de trabajo	9	Medio
Factores propios de la actividad	45	Medio
Organización del tiempo de trabajo	13	Alto
Liderazgo y relaciones en el trabajo	38	Medio
Entorno organizacional	20	Alto

Nota: La tabla 7 es la lista de promedios por categoría de la prueba 2, a diferencia del anterior aquí se pueden observar resultados altos desde este punto.

Figura 6. Promedios por categoría prueba 2



Nota: La figura 6 muestra cómo se comportan los promedios por categoría de la prueba 2.

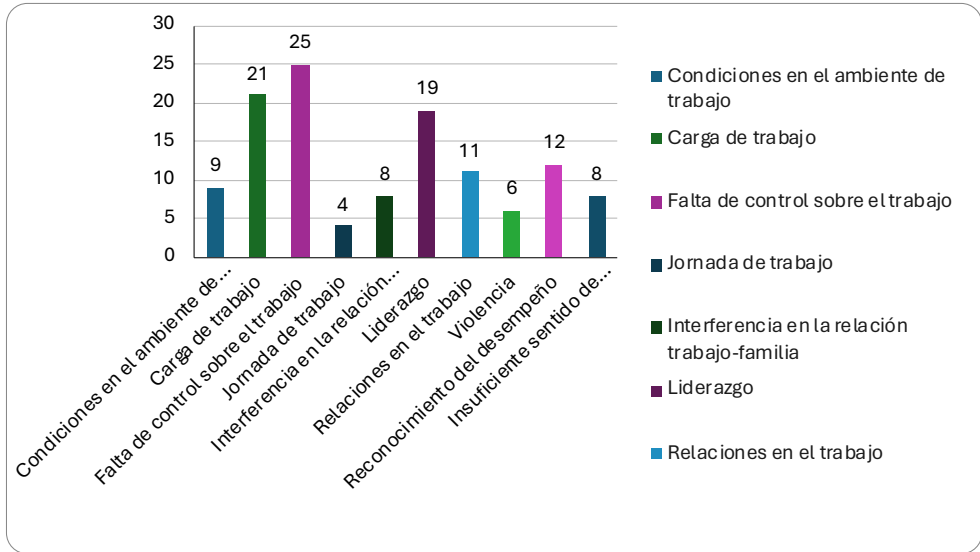
Tabla 8. Resultados por dominio prueba 2

Identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y evaluación del entorno organizacional en los centros de trabajo	Puntaje (promedio)	Calificación
Categoría		
Condiciones en el ambiente de trabajo	9	Medio
Carga de trabajo	21	Medio
Falta de control sobre el trabajo	25	Muy alto
Jornada de trabajo	4	Medio
Interferencia en la relación trabajo-familia	8	Medio
Liderazgo	19	Alto
Relaciones en el trabajo	11	Bajo
Violencia	6	Nulo
Reconocimiento del desempeño	12	Medio
Insuficiente sentido de pertenencia e inestabilidad	8	Alto

Nota: La tabla 8 señala los promedios por dominio de la prueba 2, al igual que el anterior, aquí se puede observar de manera detallada como están conformadas las categorías, de igual forma el dominio falta de control sobre el trabajo arroja resultados muy altos de riesgo.

Al igual que en la prueba interior, se destaca que el dominio violencia presenta un valor nulo, por lo cual no representa un motivo de preocupación. Sin embargo, el dominio de falta de control sobre el trabajo muestra un alto nivel de riesgo (25.26), lo que indica la necesidad de atención en este aspecto.

Figura 7. Promedios por dominio prueba 2



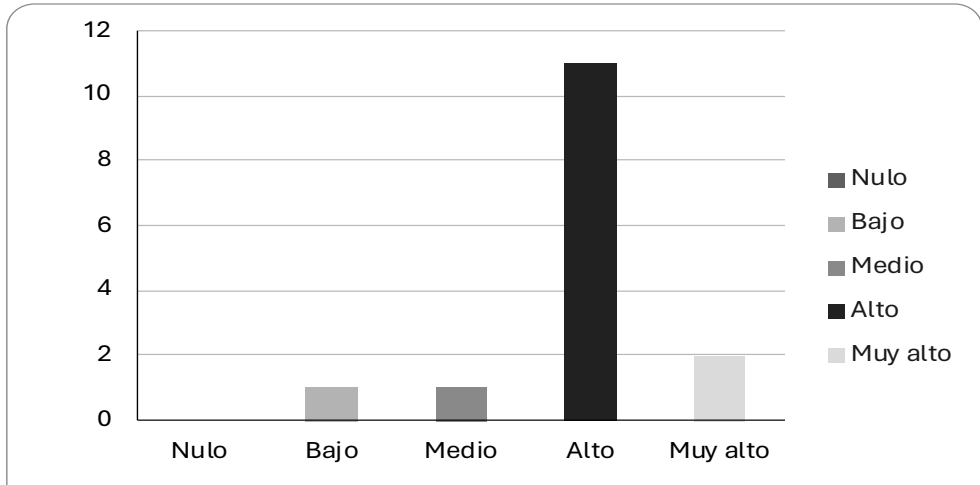
Nota: La figura 7 muestra cómo se comportan los valores de los promedios por dominio.

Tabla 9. Resultados por empleado prueba

Identificación y factores de riesgo psicosocial		Puntuaje	Calificación	Media
Empleado				
	1	110	Ato	121.2
	2	138	Alto	
	3	169	Muy alto	
	4	140	Muy alto	
	5	117	Alto	
	6	137	Alto	
	7	112	Alto	
	8	137	Alto	
	9	134	Alto	
	10	112	Alto	
	11	83	Medio	
	12	116	Alto	
	13	65	Bajo	
	14	110	Alto	
	15	138	Alto	

Nota: La tabla 9 es un listado de todos los promedios finales de la prueba 2, que arroja un promedio de riesgo alto.

Figura 8. Calificación final de encuestas aplicadas prueba 2



Nota: La figura 8 indica como la mayoría de los resultados finales presentan valores alto de riesgo, y como existe una diferencia muy notable respecto a otras calificaciones.

Las recomendaciones establecidas por la NOM 035 para esta prueba son similares a las del análisis anterior. La calificación promedio de 121.2 indica un alto nivel de riesgo psicosocial en el entorno organizacional, lo que requiere una intervención inmediata.

Se recomienda al empresario la implementación de un programa de intervención con evaluaciones específicas que nos permita identificar con mayor profundidad problemáticas como burnout o mobbing. Además, es fundamental realizar un cambio radical en las políticas organizacionales para mejorar el ambiente laboral y el bienestar de los trabajadores.

Conclusión

El hecho de que la NOM 035 exista en la actualidad nos muestra la creciente importancia de la salud mental en el entorno laboral, lo que exige que los empresarios le presten especial atención al momento de diseñar sus planes de trabajo, esta norma no solo busca cumplir un requisito legal si no mejorar la calidad de vida laboral a largo plazo y por lo tanto mejorar el rendimiento y la calidad de trabajo.

A lo largo de esta investigación, hemos podido analizar cómo ciertos factores influyen en el bienestar y el desempeño de los empleados, uno de los hallazgos más relevantes de este estudio fue la sobrecarga de trabajo y la dificultad para crear estrategias las cuales puedan ayudar a gestionar mejor los tiempos laborales, lo que desencadenó en niveles elevados de estrés y fatiga entre el personal, es importante enfatizar que el estudio no solo se enfoca en el rendimiento productivo y laboral del empleado sino más bien, en como estos pueden tener efectos negativos en su salud, en su vida personal y familiar, tratando de generar la solución más óptima para cada caso en particular.

Otro punto que destacar fue el hecho de que algunos empleados han estado expuestos a situaciones de trauma severo, como asaltos, lo que ha provocado secuelas psicológicas en ellos. Como parte de las recomendaciones, consideramos esencial que estos individuos reciban una evaluación psicológica para determinar si requieren apoyo especializado.

Con base en los hallazgos identificados, resulta fundamental implementar medidas correctivas y preventivas bajo un enfoque de mejora continua. Estas acciones deben centrarse en la gestión del estrés laboral, especialmente en la optimización del manejo del tiempo, así como el fortalecimiento de los protocolos de seguridad para reducir la exposición de los empleados a situaciones de riesgo.

Finalmente, la aplicación de la NOM-035 en esta empresa ha permitido identificar los factores psicosociales de mayor riesgo, facilitando la elaboración de un diagnóstico preciso y el diseño de estrategias de mejora. Dado que un principio clave de las Normas Oficiales Mexicanas (NOM's) es la mejora continua, es esencial implementar las recomendaciones propuestas para fortalecer el entorno organizacional. Esto contribuirá a fomentar un ambiente de trabajo más eficiente, productivo y saludable, asegurando el éxito sostenible de la empresa a largo plazo.

Recomendaciones

A lo largo de esta investigación hemos recopilado una serie de datos que nos han permitido identificar diversas problemáticas dentro de la empresa. Cada prueba evalúa distintos dominios, los cuales reflejan aspectos específicos del entorno laboral; entre los resultados más relevantes, se ha identificado que la carga de trabajo y la falta de control sobre las tareas han generado malestares psicológicos en los empleados.

Con base a estos resultados, proponemos las siguientes recomendaciones para el empresario:

Análisis de cada categoría y dominio.

Como ya mencionamos anteriormente los dominios relacionados con la carga de trabajo han arrojado un alto nivel de descontento entre los empleados especialmente en la manera en que se les asigna el trabajo y en qué condiciones debe realizarse.

Por ello, recomendamos la implementación de reuniones periódicas en las que líderes y empleados puedan discutir sus percepciones y respecto a sus labores; estas reuniones permitirán analizar de manera específica los dominios de alto riesgo y establecer estrategias de mejora.

Programa de intervención.

Es necesario que la empresa desarrolle un programa de intervención con acciones correctivas y preventivas para la mejora del ambiente laboral adaptado a sus necesidades y funciones. Para ello es importante asignar un responsable que supervise su implementación y asegure su cumplimiento.

Para que el programa tenga éxito se sugiere establecer indicadores clave, entre ellos:

Indicadores de cumplimiento normativo:

- Porcentaje de acciones implementadas.
- Porcentaje de trabajadores capacitados.

Indicadores de impacto en el trabajador:

- Evaluaciones psicológicas periódicas.
- Porcentaje de empleados satisfechos con su ambiente laboral.

Indicadores de gestión organizacional:

- Número de iniciativas implementadas como: horarios flexibles, pausas activas, distribución equitativa de carga laboral, espacios breves de relajación, mejora en la rotación de turnos.

Evaluaciones específicas.

Para conocer a mayor profundidad el estado psicológico de los empleados, se recomienda aplicar evaluaciones específicas que permitan al empresario detectar problemas más severos como burnout, depresión, ansiedad laboral o mobbing. Entre los instrumentos más adecuados para esta empresa sugerimos:

- Leymann Inventory of Psychological Terrorization (LIPT):

El acoso laboral no ha sido un problema central en los resultados, consideramos relevante su aplicación para detectar posibles casos más específicos.

- Cuestionario de burnout de Copenhagen:

Permitirá al empresario detectar si los empleados presentan síntomas de agotamiento extremo debido a sus condiciones laborales.

- Cuestionario general de salud de Goldberg:

Evaluará niveles de estrés, ansiedad y depresión para tomar medidas preventivas y correctivas.

Promoción de un entorno organizacional favorable.

Si bien puede parecer una recomendación obvia a simple vista, la clave para lograr una mejora significativa radica en transformar la cultura organizacional. Un entorno laboral positivo solo puede alcanzarse cuando existe una comunicación efectiva entre empresario y trabajadores en la toma de decisiones, desarrollando una cultura de motivación y reconocimiento laboral.

Algunas acciones concretas que recomendamos para fortalecer este aspecto son:

- Establecer un código de ética laboral, que promueva el respeto y la equidad.
- Evitar la sobrecarga de trabajo, distribuyendo equitativamente las tareas.
- Crear programas de reconocimiento laboral que motiven y valoren el desempeño de los empleados.

Referencias

- Arnau, J. (1995). Los Diseños Experimentales de Sujeto Único. Madrid.
- Gil-Monte. (2012). Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29(2), 237-241. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36323272012>

- Kerlinger, L. y. (2002). Investigación del Comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales 4ta. Edición. México: McGRAW-HILL.
- Landeau, R. (2007). Elaboración de Trabajos de Investigación. Caracas, Venezuela: Alfa.
- Leiter, M. y. (2016). Scientific Research. Obtenido de <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2553247>
- Muñoz, D. O. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. Obtenido de <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>
- OIT. (2020). ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO. Obtenido de https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40dgreports/%40dcomm/documents/meetingdocument/wcms_747938.pdf
- Romero, A. C. (2014). Academia.edu. Obtenido de Metodología integral innovadora para planes y tesis: https://www.academia.edu/34339287/Metodolog%C3%ADa_integral_innovadora_para_planes_y_tesis_LA_METODOLOG%C3%8DA_DEL_C%C3%93MO_FORMULARLOS
- Sabino, C. (1992). El Proceso de Investigación. Obtenido de <https://hormigonuno.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/10/el-proceso-de-investigacion-carlos-sabino.pdf>
- Sampieri, R. H. (2014). Tesis y Másters Chile. Obtenido de Estudio Transversal: <https://tesisymasters.cl/estudio-transversal/>
- STPS. (2018). DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN. Obtenido de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0
- Trabajo, P. F. (2018). PROFEDET. Obtenido de <https://www.google.com/>

NOM-035 RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL ENTORNO LABORAL DE EMPRESA MANUFACTURERA DE ARNESES ELÉCTRICOS

Alarcón Armendáriz Cuauhtémoc

cuaualarcon@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Gómez Gallegos Francisco Hiram

Fran.go9051@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Mendoza López María Fernanda

Mariafernandam534@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Solís Limones Miriam Yareli

Miriam01solis@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

La importancia de la implementación de la NOM-035, como una normativa de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social en México, busca identificar y prevenir riesgos psicosociales en los entornos laborales, además de promover un ambiente organizacional favorable. Esta norma responde al impacto negativo del estrés laboral, derivado de factores como la sobrecarga de trabajo, falta de equilibrio entre vida personal y laboral, condiciones físicas del entorno y relaciones laborales deficientes. Se detalla un caso específico de una empresa automotriz en Durango, dedicada a la fabricación de componentes eléctricos, donde se planea evaluar las condiciones psicosociales de los empleados. A través de un enfoque descriptivo, transversal, experimental y cuantitativo, esta investigación busca medir variables relacionadas con estos riesgos, identificar problemas existentes y proponer estrategias para mitigarlos, alineándose con la normativa. La NOM-035 se presenta como una herramienta estratégica tanto para mejorar el bienestar de los trabajadores como para incrementar la productividad organizacional al reducir el estrés, el ausentismo, la rotación y los accidentes laborales. Con los resultados de la aplicación se obtuvo respuesta a la investigación del entorno laboral, promoviendo un ambiente de trabajo lleno de comunicación y participación.

Palabras Clave

NOM-035, Secretaría del Trabajo y Previsión Social, riesgos psicosociales, ambiente organizacional.

Abstract

The importance of implementing NOM-035, a regulation by Mexico's Secretaria del Trabajo y Prevision Social, lies in its objective to identify and prevent psychosocial risks in the workplace while promoting a favorable organizational environment. This regulation addresses the negative impact of work-related stress, caused by factors such as excessive workload, lack of work-life balance, physical working conditions, and poor interpersonal relationships at work. A specific case of an automotive company in Durango is examined, focusing on the production of electrical components and planning to evaluate the psychosocial conditions of its employees. Through a descriptive, cross-sectional, experimental, and quantitative approach, this research aims to measure variables related to these risks, identify existing problems, and propose strategies to mitigate them, aligning with the regulatory framework. NOM-035 is presented as a strategic tool not only to improve workers' well-being but also to enhance organizational productivity by reducing stress, absenteeism, turnover rates, and workplace accidents.

Keywords

NOM-035, Secretaria del Trabajo y Previsión Social, Psychosocial Risks, Organizational Environment.

Introducción

En las entidades laborales contemporáneas, se experimenta una creciente presión para mantener altos niveles de competitividad debido a la intensificación de la demanda y la competencia en el mercado. Esta exigencia no solo se limita al cumplimiento de los objetivos productivos, sino que también abarca la necesidad de garantizar condiciones laborales que promuevan la salud y el bienestar de todos los trabajadores. Sin embargo, las condiciones actuales del entorno laboral, sumadas a factores como la sobrecarga de trabajo y la falta de equilibrio entre la vida profesional y personal, pueden generar efectos adversos sobre la salud mental y física de los empleados. El estrés laboral, consecuencia de estas condiciones, ha aumentado considerablemente, llevando consigo trastornos psicosociales que afectan tanto la calidad de vida de los trabajadores como el desempeño organizacional.

Es importante destacar que, durante años, la atención se ha centrado en los riesgos laborales de carácter físico. No obstante, en el contexto actual, ha cobrado relevancia la identificación y gestión de los riesgos psicosociales, los cuales se reconocen como una prioridad en la promoción de ambientes laborales saludables. En este sentido, la implementación de normativas como la NOM-035, emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), tiene como objetivo prevenir dichos riesgos al establecer directrices claras que permiten a las empresas adoptar medidas preventivas eficaces. Estas medidas no solo buscan proteger a los empleados, sino también asegurar un entorno laboral que favorezca su bienestar, reduciendo el ausentismo, los accidentes laborales, la rotación de personal, y promoviendo una mayor productividad.

La adopción de la NOM-035 no debe considerarse meramente como una obligación legal, sino como una inversión estratégica en el bienestar de los trabajadores y en el fortalecimiento de la productividad organizacional. La normativa impulsa a las empresas a identificar, gestionar y prevenir los riesgos psicosociales, velando por la confidencialidad de los empleados y evitando la escalada de problemas que puedan afectar tanto al individuo como al entorno laboral en su conjunto.

Este artículo se enfoca en la implementación de la NOM-035 en una organización dedicada a la producción de componentes de alta calidad y bajo costo para la industria automotriz, enfocados en ofrecer soluciones eficientes y confiables a los principales fabricantes de vehículos a nivel mundial, fundada en 1993 y llegando al estado de Durango en 2019, especializándose en la fabricación de arneses eléctricos para antenas de radio, camas de auto, entre otros componentes. A través de una evaluación de las condiciones psicosociales en esta organización, se pretende identificar los riesgos presentes en el ambiente laboral y establecer estrategias para mitigar los efectos negativos sobre el bienestar de los empleados, contribuyendo al cumplimiento de la normativa y al fortalecimiento de la cultura organizacional.

Marco Teórico

Las Normas Oficiales Mexicanas que emite la Secretaría del Trabajo y Previsión Social determinan las condiciones mínimas necesarias en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales.

La NOM 035 tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

De acuerdo con el campo de aplicación, la NOM 035 rige en todo el territorio nacional y aplica en todos los centros de trabajo. Sin embargo, las disposiciones de esta norma aplican de acuerdo con el número de trabajadores que laboran en el centro de trabajo. Derivado de lo anterior, existen tres niveles:

- Centros de trabajo donde laboran hasta 15 trabajadores;
- Centros de trabajo donde laboran entre 16 y 50 trabajadores,
- Centros de trabajo donde laboran más de 50 trabajadores.

Por lo que el centro de trabajo debe determinar en qué nivel se encuentra, para que cumpla con las disposiciones que le corresponden de acuerdo con el número de trabajadores que emplea. (Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), 2019)

Antecedentes.

En 2013, la OIT (Organización Internacional del Trabajo) señaló que algunos riesgos tradicionales se habían reducido por el adelanto tecnológico y la normatividad desarrollada y aplicada en la actualidad. Sin embargo, comenzaban a surgir nuevos riesgos laborales que iban en crecimiento y para las cuales, no existían normas o reglas para solucionarlas o prevenirlas. Entre los riesgos emergentes se incluían los de carácter psicosocial. Nuevamente, en 2016; la OIT dio a conocer información sobre los Factores de Riesgo Psicosociales (FRP) y afirmó que se trata de un problema global que afecta a todos los puestos de cualquier empresa u organización, y a todos sus trabajadores; tanto en países desarrollados como en desarrollo. Colocando al centro de trabajo como una fuente importante de Riesgos Psicosociales (RP), y al mismo tiempo, el mejor sitio para comenzar a prevenirlos y actuar sobre ellos, con la finalidad de proteger la salud y bienestar de los trabajadores. De esta manera, en el 2016, la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, a través del Programa Nacional de Bienestar Emocional y Desarrollo Humano en el Trabajo (PRONABET) impulsó un proyecto de norma con el fin de identificar, analizar y prevenir los FRP, con la finalidad de promover empleos de calidad y una cultura de prevención en México.

Finalmente, el 29 de octubre de 2018, se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, dirigida a la identificación, análisis y prevención de los RP en las empresas, así como a la promoción de entornos favorables de trabajo, esta norma; estipulando que esta norma entraría en vigor el 23 de octubre del 2019. (¿Qué es la NOM 035?, s.f.)

Objetivo

Mediante esta norma, patrones y trabajadores de una Organización deben emprender acciones para evaluar y mejorar las condiciones en el ambiente de trabajo, poder reducir aquellas cargas excesivas, faltas de control, conseguir una óptima conciliación entre el trabajo y la familia, mejorar las relaciones de liderazgo e interpersonales Enel trabajo y reducir la violencia laboral a un grado nulo. El objetivo central de la NOM-035 es establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los Factores de Riesgo Psicosociales (FRPS), así como promover un Entorno Organizacional Favorable (EOF) en los centros de trabajo. (NOM-035-STPS-2018 INTRODUCCIÓN GENERAL, s.f.)

Factores de Riesgo Psicosocial

Los factores psicosociales pueden ser factores de riesgo para la salud con origen en la organización del trabajo generando respuestas de tipo fisiológico, emocional, cognitivo y conductual que son conocidas popularmente como estrés y que pueden ser precursoras de enfermedad en ciertas circunstancias de intensidad, frecuencia y duración”. (Luna Chávez et. Al., 2019)

De acuerdo con Gil-Monte (2012), los riesgos psicosociales en la actividad laboral tienen su origen en base con a cantidad de tareas y trabajo, el posible desarrollo de competencias, el que tan compleja es la tarea, su monotonía o repetitividad, automatización, ritmo de trabajo, entre otros factores; y las características del empleo como el lugar de trabajo, remuneración, estabilidad y condiciones físicas (temperatura, ruido, iluminación, etc.); la distribución del tiempo en cuanto a turnos, descansos, recesos para comer, entre otros.

Estrés

Conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello, algunas de sus causas pueden ser las finanzas personales, violencia, problemas familiares o de pareja y el trabajo. En términos porcentuales el 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando incluso a China y Estados Unidos de América, que es el tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral

puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal. Y sus principales consecuencias van desde lo emocional, como ansiedad, mal humor, frustración, agotamiento, impotencia, etc.; de conducta, como disminución de la productividad, cometer errores, dificultades en el habla, aumento en el consumo de alcohol y otras sustancias, llanto, etc.; cognitivas, dificultad de concentración, confusión, falta de memoria, entre otros; y fisiológicos, ya sea dolor de cabeza, malestar estomacal, fatiga, infecciones, problemas de sueño, problemas de espalda o cuello. (Instituto Mexicano del Seguro Social, s.f.)

Metodología

Con la implementación de una investigación cuantitativa nosotros buscamos un análisis argumentado por una medición, Kerlinger (1984), define un grupo de criterios que se requieren cuantitativo:

- Expresar el problema en relación con las variables de estudio
- El problema debe ser formulado con claridad
- El problema debe permitir la posibilidad de realizar pruebas empíricas
- Deben teorizarse las variables de estudio para plantear un problema de investigación, desde un estudio.

La realización de este proyecto de la misma manera está basada en una investigación descriptiva ya que se busca obtener características o detalles de una situación, como dice Gay, L (1996) “La investigación descriptiva, comprende la colección de datos para probar hipótesis o responder a preguntas concernientes a la situación corriente de los sujetos del estudio. Un estudio descriptivo determina e informa los modos de ser de los objetos.”

Mientras que para Hernández Saampieri et. Al. (2014) no dice que “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.”

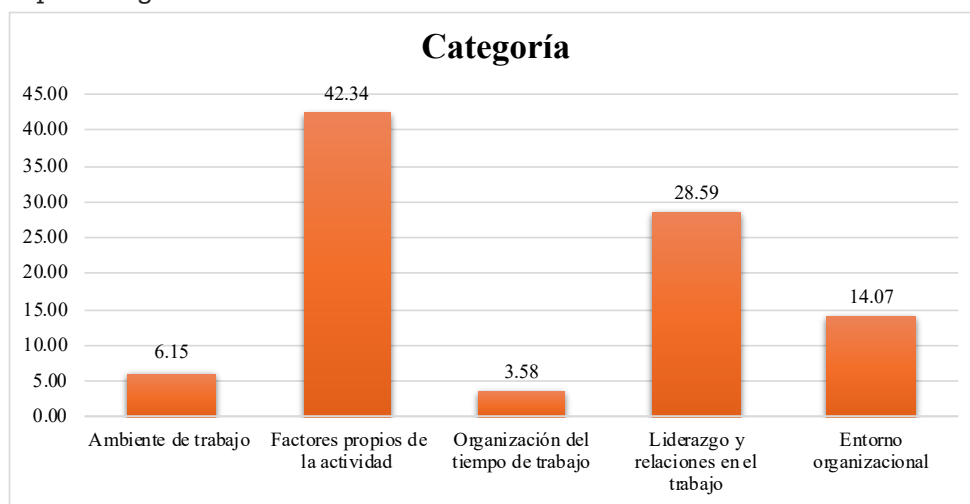
Para el diseño experimental nos dice Arias (2021) “En este diseño no hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio. Dentro de este diseño existen dos tipos: Transversal y longitudinal y la diferencia entre ambos es la época o el tiempo en que se realizan.

Transversales: Este diseño recoge los datos en un solo momento y solo una vez. Es como tomar una foto o una radiografía para luego describirlas en la investigación, pueden tener alcances exploratorios, descriptivos y correlaciones.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de haber aplicado la evaluación a 203 empleados de la empresa dedicada a la producción de arneses establecida en Durango de origen surcoreana.

Grafica 1. Resultados por categoría



En la Gráfica 1, se puede observar los resultados obtenidos en cada categoría al concluir la aplicación de la evaluación en la cual se puede identificar que los “Factores propios de la actividad” y el “Entorno organizacional” predominan en la calificación. En la Tabla 3 también muestra el nivel de riesgo por cada categoría y la calificación final del cuestionario obtenidos al analizar y compararlos de acuerdo con la Tabla 1 y Tabla 2 que se encuentran dentro de la misma NOM-035.

Tabla 1. Calificación de la categoría

Calificación de la categoría	Nulo o despreciable	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Ambiente de trabajo	$C_{cat} < 5$	$5 \leq C_{cat} < 9$	$9 \leq C_{cat} < 11$	$11 \leq C_{cat} < 14$	$C_{cat} \geq 14$
Factores propios de la actividad	$C_{cat} < 15$	$15 \leq C_{cat} < 30$	$30 \leq C_{cat} < 45$	$45 \leq C_{cat} < 60$	$C_{cat} \geq 60$
Organización del tiempo de trabajo	$C_{cat} < 5$	$5 \leq C_{cat} < 7$	$7 \leq C_{cat} < 10$	$10 \leq C_{cat} < 13$	$C_{cat} \geq 13$
Liderazgo y relaciones en el trabajo	$C_{cat} < 14$	$14 \leq C_{cat} < 29$	$29 \leq C_{cat} < 42$	$42 \leq C_{cat} < 58$	$C_{cat} \geq 58$
Entorno organizacional	$C_{cat} < 10$	$10 \leq C_{cat} < 14$	$14 \leq C_{cat} < 18$	$18 \leq C_{cat} < 23$	$C_{cat} \geq 23$

Tabla 2. Resultado del cuestionario

Resultado del cuestionario	Nulo o despreciable	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Calificación final del cuestionario	$C_{final} < 50$	$50 \leq C_{final} < 75$	$75 \leq C_{final} < 99$	$99 \leq C_{final} < 140$	$C_{final} \geq 140$

Tabla 3. Categoría-nivel de riesgo

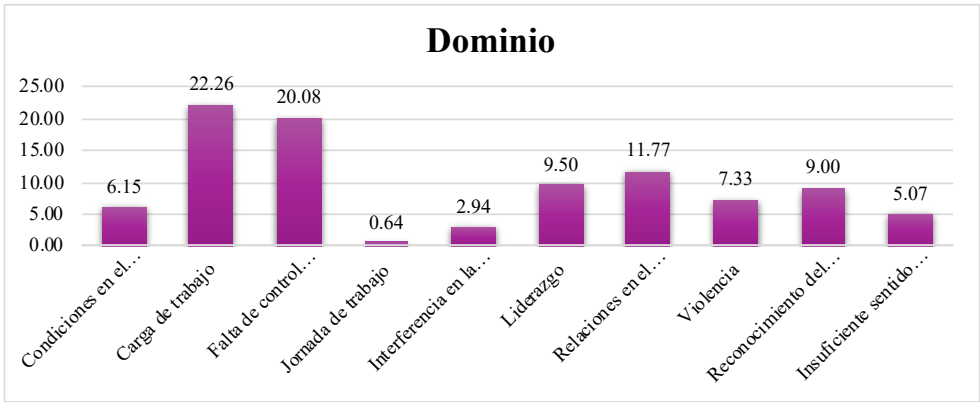
Categoría	Ambiente de trabajo	Factores propios de la actividad	Organización del tiempo de trabajo	Liderazgo y relaciones en el trabajo	Entorno organizacional	Total
Calificación	6.15	42.34	3.58	28.59	14.07	94.73
Nivel de riesgo	Bajo	Medio	Nulo	Bajo	Medio	Medio

En la Tabla 4, se muestra las dimensiones y dominios que integran a cada categoría de acuerdo a la NOM, se añade esta table, ya que a continuación de se podrá encontrar la Grafica 2: Comparación de dominios.

Tabla 4. Categoría-Dominio-Dimensión

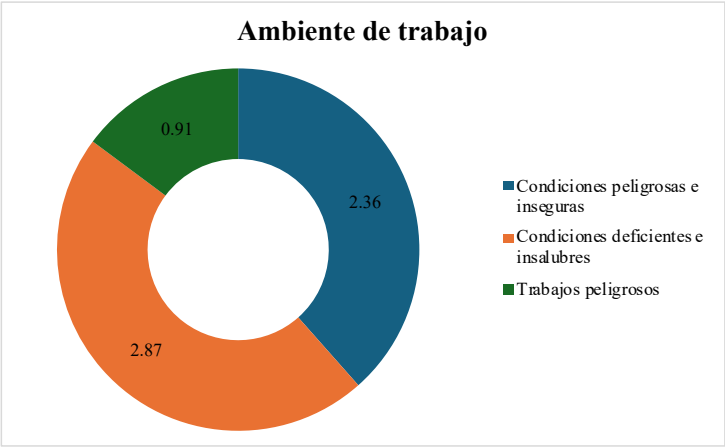
Categoría	Dominio	Dimensión
Ambiente de trabajo	Condiciones en el ambiente de trabajo	Condiciones peligrosas e inseguras
		Condiciones deficientes e insalubres
		Trabajos peligrosos
Escaso o nulo reconocimiento y compensación Limitado sentido de pertenencia	Carga de trabajo	Cargas cuantitativas
		Ritmos de trabajo acelerado
		Carga mental
		Cargas psicológicas emocionales
		Cargas de alta responsabilidad
		Cargas contradictorias o inconsistentes
	Falta de control sobre el trabajo	Falta de control y autonomía sobre el trabajo
		Limitada o nula posibilidad de desarrollo
		Insuficiente participación y manejo del cambio
		Limitada o inexistente capacitación
Organización del tiempo de trabajo	Jornada de trabajo	Jornadas de trabajo extensas
	Interferencia en la relación trabajo-familia	Influencia del trabajo fuera del centro laboral
		Influencia de las responsabilidades familiares
Liderazgo y relaciones en el trabajo	Liderazgo	Escaza claridad de funciones
		Características del liderazgo
	Relaciones en el trabajo	Relaciones sociales en el trabajo
		Deficiente relación con los colaboradores que supervisa
Entorno organizacional	Violencia	Violencia laboral
	Reconocimiento del desempeño	Escasa o nula retroalimentación del desempeño
	Insuficiente sentido de pertenencia e, inestabilidad	
		Inestabilidad laboral

Grafica 2. Comparación de dominios



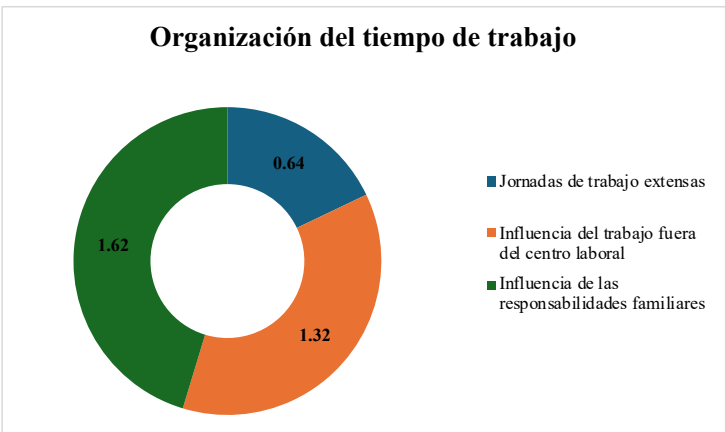
Las siguientes graficas detallan las dimensiones y calificaciones obtenidas en cada categoría, de las cuales puedeos identificar qué aspectos sobresalen o influyen en los resultados obtenidos. La Grafica 3, señala que los empleados consideran deficiente e insalubre el ambiente de trabajo, por lo cual temen sufrir algún accidente o tener que realizar demasiado esfuerzo físico.

Grafica 3. Ambiente de trabajo



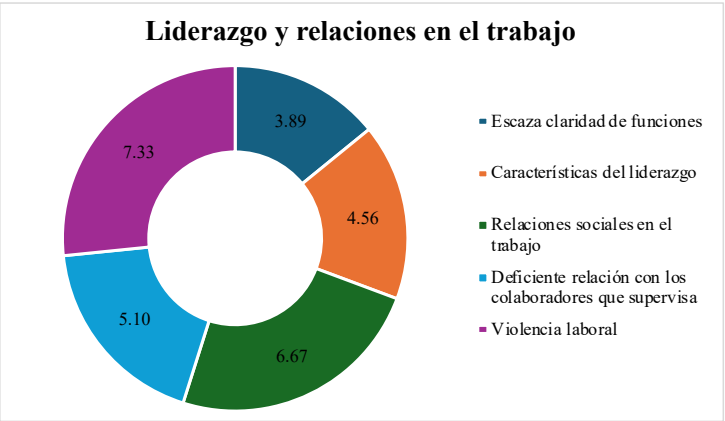
Para la Grafica 4, nos muestra que los empleados tienden a pensar en sus asuntos personales y familiares en horas de trabajo, y que esto puede influir y afectar en su rendimiento.

Grafica 4. Organización del tiempo de trabajo



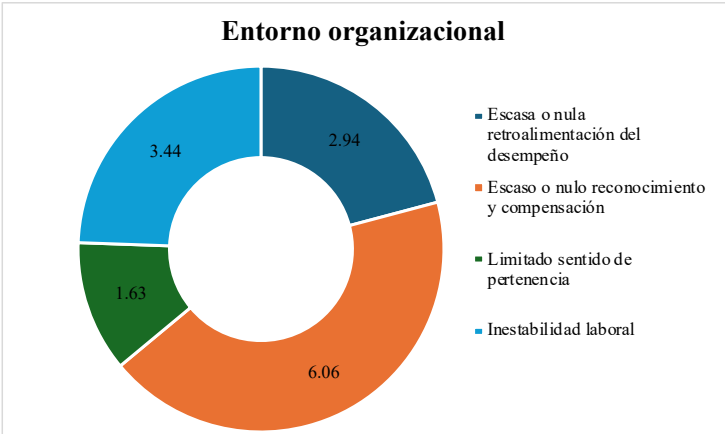
En la gráfica 5 tiene como resultado predominante la violencia laboral enfocado a la manipulación del trabajo para estropearlo.

Grafica 5. Liderazgo y relaciones de trabajo



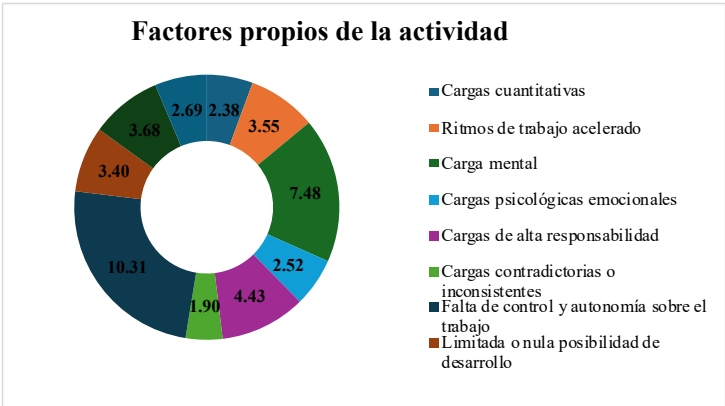
El escaso o nulo reconocimiento y compensación destaca en los resultados de la Grafica 6, el personal considera que a pesar de realizar bien su trabajo no se le es reconocido en su centro de trabajo.

Grafica 6 Entorno organizacional



La carga mental derivado al alto enfoque en las actividades realizadas y la falta de control y autonomía sobre el trabajo, muestran como son los principales factores que afectan a los trabajadores, por ser una empresa de producción genera mucha presión para poder cubrir la producción como las actividades administrativas de la empresa.

Grafica 7. Factores propios de la actividad



Como se mencionó al inicio de los resultados, la evaluación obtuvo un nivel de riesgo medio, de esta manera en la siguiente tabla muestra las acciones que debe realizar el centro de trabajo para intervenir en los factores de riesgo.

Tabla 5. Criterios para la toma de acciones

Nivel de riesgo	Necesidad de acción
Muy alto	Se requiere realizar el análisis de cada categoría y dominio para establecer las acciones de intervención apropiadas, mediante un Programa de intervención que deberá incluir evaluaciones específicas1, y contemplar campañas de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.

Alto	Se requiere realizar un análisis de cada categoría y dominio, de manera que se puedan determinar las acciones de intervención apropiadas a través de un Programa de intervención, que podrá incluir una evaluación específica ¹ y deberá incluir una campaña de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.
Medio	Se requiere revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión, mediante un Programa de intervención.
Bajo	Es necesario una mayor difusión de la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para: la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral.
Nulo	El riesgo resulta despreciable por lo que no se requiere medidas adicionales.

Conclusión

La implementación de la NOM-035 STPS dentro de esta empresa del sector automotriz representa una oportunidad significativa para la mejora del bienestar de los trabajadores ayudando principalmente a su rendimiento organizacional. Por medio de esta normativa, es posible identificar y abordar factores de riesgo como la carga excesiva de trabajo, las relaciones interpersonales deficientes y la falta de conciliación entre la vida laboral y personal. Siendo estas acciones factores que contribuyen a mitigar los efectos del estrés laboral, además de promover un entorno organizacional favorable que beneficia la productividad y la cohesión del equipo. Se entiende que dentro del contexto de una industria automotriz donde vemos ritmos de trabajo momentáneamente intensos y tareas especializadas, la aplicación de la NOM-035 permite a los líderes empresariales establecer estrategias preventivas eficaces. Al enfocarse en la evaluación de riesgos psicosociales y en la creación de una cultura organizacional sólida, se pueden reducir problemas como el ausentismo, la rotación de personal y los accidentes laborales, favoreciendo un clima laboral más saludable. En conclusión, implementar la NOM-035 no debe ser visto solo como un requisito normativo, sino como una inversión estratégica que impulsa la competitividad y garantiza el bienestar físico, social y psicológico de los trabajadores. Este estudio refuerza el compromiso de las organizaciones con la calidad y responsabilidad social, y establecen un claro ejemplo de cómo las empresas pueden prosperar al poner la salud y seguridad de su capital humano en el centro de sus prioridades. Con resultados medios en la aplicación de la NOM-035 se identificaron posibles factores de riesgo psicosocial y áreas de mejora en el entorno organizacional, y para implementar acciones efectivas que promuevan un ambiente laboral favorable, se sugiere a la organización implementar políticas sobre la convivencia entre sus colaboradores, así como capacitaciones tanto a líderes como demás empleados sobre el manejo del estrés y la comunicación efectiva promoviendo un ambiente de trabajo más participativo y colaborativo donde el personal se sientan valorados y escuchados. Por lo que, con un enfoque sistemático, la empresa puede avanzar hacia un cumplimiento más integral de la norma y, al mismo tiempo, mejorar su productividad y bienestar laboral.

Referencias

- ¿Qué es la NOM 035? (s.f.). Obtenido de Smart 035: <https://nom-035-stps-mx.com/que-es-la-nom-035.php>
- Arias Gonzales, J. L. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Peru: ENFOQUES CONSULTING EIRL.
- Gay, L. (1996). Educational Research Neu Jersey. Estados Unidos: Prentice Hall Inc.
- Gil-Monte, P. R. (2012). RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL. Obtenido de Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29(2), 237-341: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36323272012>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.). Estrés Laboral. Obtenido de Gobierno de México: <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Kerlinger, F. (1984). La investigación del comportamiento (4ta ed). Mexico: Nueva editorial interamericana.
- Luna Chávez, E. A., Anaya Velasco , A., & Ramírez Lira, E. (2019). Diagnóstico de las percepciones de los factores de riesgo psicDiagnóstico de las percepciones de los factores de riesgo psicosociales en el trabajo del personal de una industria manufacturera. . Obtenido de Estudios de Psicología, 36(): <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395364257006>
- NOM-035-STPS-2018 INTRODUCCIÓN GENERAL. (s.f.). Obtenido de Multinom: https://multinom.com.mx/introduccion_general_nom-035-stps-2018/
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS). (22 de Octubre de 2019). Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/stps/articulos/norma-oficial-mexicana-nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion>
- Roberto Hernandez Saampieri, Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio , P. (2014). Metodología de la investigación. México D.F.: McGraw Hill Education.

APLICACIÓN DE LA NOM-035-STPS, EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE VALLE DEL GUADIANA

Olivas Ávila Lizbeth Hortencia

Lizbeth8dic@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Meza Martínez Hazel Monserrat

hazeelmeza@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Del Campo Rodríguez Dalia Judith Zaory

Dajuza.dcr@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Candía Morales Luz Elena

Luzelenacandia087@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Cabrera Meza Alejandra

Zaale91@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

Cuando hablamos de entornos laborales debemos tomar en cuenta diversos temas, situaciones, problemas o acciones que de alguna u otra manera desembocan actitudes relacionadas directamente al comportamiento de los colaboradores y es por eso que se consideran los factores de riesgos psicosociales como alerta para identificar y poder mantener un buen equilibrio emocional de los colaboradores. Es decir, estos riesgos surgen de las interacciones que existen entre el ambiente, el trabajo y la personalidad de cada empleado y a su vez conlleva las relaciones interpersonales, las condiciones físicas y las psicológicas que a su vez tornan en el ambiente sano o insano de determinada empresa. En esta investigación se consideró la evaluación de la norma 035 con el personal de una institución educativa la cual considero importante utilizar un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal por medio de los cuales identificamos como se siente el personal de la escuela si manejan un grado de estrés, acoso laboral, desmotivación y que a su vez esto impida que se logre mantener un desarrollo sano de manera interna.

Palabras clave

Nom035-Factores De Riesgo- Estrés-Ambiente

Abstract

When we talk about work environments we must take into account various issues, situations, problems or actions that in one way or another lead to attitudes directly related to the behavior of employees and that is why psychosocial risk factors are considered as an alert to identify and maintain a good emotional balance of employees.

That is to say, these risks arise from the interactions that exist between the environment, the work and the personality of each employee and in turn entails the interpersonal relationships, the physical and psychological conditions that in turn into the healthy or unhealthy environment of a given company.

In this research we considered the evaluation of the norm 035 with the personnel of an educational institution which consider important to use a quantitative, descriptive and transversal approach by means of which we identify how the school personnel feel if they handle a degree of stress, labor harassment, demotivation and that in turn this prevents them from maintaining a healthy development internally.

Key words

Nom035 -Risk - Factors - Stress - Environment

Introducción

En la actualidad, la atención al bienestar relacionado con la salud mental, laboral y los riesgos psicosociales de los trabajadores se ha convertido en una prioridad estratégica tanto para las organizaciones privadas como gubernamentales, no solo en México, sino en el ámbito internacional. Este interés responde a la creciente evidencia de que un entorno laboral saludable no solo favorece la productividad, sino que también incide directamente en el bienestar integral de los empleados.

En este contexto, la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, “Factores de riesgo psicosocial en el trabajo - Identificación, análisis y prevención”, emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, representa uno de los avances más significativos en la protección de la salud mental y emocional de los trabajadores en el país. Esta normativa establece un marco de acción para identificar, analizar y prevenir los riesgos psicosociales en los entornos laborales, fomentando prácticas que contribuyan a un clima organizacional sano, eficiente y enfocado en el respeto por el capital humano.

El Tecnológico Nacional de México, campus Valle del Guadiana, como institución de educación superior, no está exento de los retos que implica la implementación de esta norma, dada su amplia comunidad conformada por personal académico, administrativo y estudiantes. En una organización de esta naturaleza, donde las relaciones interpersonales son fundamentales y donde convergen diversas dinámicas laborales, resulta esencial garantizar un entorno que propicie el bienestar y la armonía entre sus colaboradores.

La presente investigación tiene como objetivo analizar el nivel de bienestar laboral, así como evaluar el grado de implementación y cumplimiento de la NOM-035. Para ello, se pretende identificar los principales factores de riesgo psicosocial que afectan al personal docente y administrativo, considerando las particularidades de la cultura organizacional de la institución.

El estudio también busca proponer estrategias prácticas y efectivas que permitan fortalecer o mejorar la salud laboral dentro del campus, además de enriquecer el clima organizacional.

En última instancia, la investigación aspira a contribuir al entendimiento de la importancia de la NOM-035 en instituciones educativas y a la creación de espacios laborales que no solo cumplan con las disposiciones normativas, sino que también sirvan como modelo de cuidado y atención integral hacia el recurso humano.

Marco teórico

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) tiene sus raíces en la situación social de Europa y América del Norte del siglo XIX, está consagrada a la promoción de la justicia social, de los derechos humanos y laborales reconocidos internacionalmente, persiguiendo su misión fundadora: la justicia social es esencial para la paz universal y permanente. (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2025). La OIT se encarga de asegurar trabajos dignos, con condiciones laborales justas y seguras, se dice que esta organización tiene una estructura tripartita ya que participan los gobiernos, los empleadores y los trabajadores, siempre buscando el beneficio y salud de los empleados.

Según (Juárez - García, 2007) La Academia Europea de Psicología de la Salud Ocupacional define el campo como: “la aplicación de los principios y prácticas de la psicología aplicada a los problemas de la salud ocupacional: el estudio de los aspectos psicológicos, sociológicos y organizacionales de la dinámica de la relación entre el trabajo y la salud”.

A pesar que la OIT tiene su objetivo relacionado a los derechos humanos y laborales se empata con la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), la cual determina las condiciones laborales mínimas y consideradas necesarias en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, tomando en cuenta que cada persona en papel de trabajador sea cual sea su actividad debe contar con satisfacción y motivación al desempeñarse evitando prevenir accidentes y enfermedades laborales que son causadas por trabajar bajo presión, bajo estrés o en un ambiente desagradable o restringido en lo que se refiere a sus derechos.

Es decir, el objetivo de la NOM035 es establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo. Para que la NOM 035 tenga los resultados esperados por los cuales fue creada, es importante pensar en la estructura y sus componentes internos ya que cada centro de trabajo tiene su esencia, pero basado en esta norma debe de contar con armonía y un ambiente laboral satisfactorio. Es por lo que, para efectos de esta norma, se consideran los factores psicosociales, los cuales son los siguientes, como se mencionan en (Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 2016):

- Acontecimiento traumático severo: Suceso laboral que implica muerte o peligro real para la integridad física, con riesgo de generar estrés postraumático.
- Apoyo social: Acciones para mejorar las relaciones laborales y fomentar la ayuda mutua.
- Autoridad laboral: Entidades encargadas de inspeccionar y vigilar la seguridad y salud en el trabajo.
- Centro de trabajo: Espacios donde se desarrollan actividades económicas con trabajadores bajo relación laboral.
- Diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo: Identificación de riesgos laborales (físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales) y cumplimiento normativo en seguridad y salud.
- Entorno organizacional favorable: Condiciones que promueven pertenencia, formación, comunicación, carga laboral equilibrada y reconocimiento del desempeño.
- Factores de riesgo psicosocial: Elementos que pueden causar ansiedad, estrés o trastornos del sueño. Incluyen sobrecarga laboral, falta de control sobre el trabajo, jornadas excesivas, rotación de turnos sin descanso, interferencia trabajo-familia y liderazgo negativo.
- Medidas de prevención y acciones de control: Estrategias para mitigar riesgos psicosociales, eliminar violencia laboral y mejorar el entorno organizacional.
- Política de prevención de riesgos psicosociales: Declaración de principios para prevenir riesgos psicosociales y violencia laboral, promoviendo un ambiente de trabajo digno y saludable.
- Violencia laboral: Actos de hostigamiento, acoso o maltrato que afectan la integridad o salud del trabajador.

En general las instituciones y/o dependencias encargadas del bienestar de los trabajadores la mayoría de las veces no detectan a tiempo su sentir, ni visualizan el trato que estos reciben; al mismo tiempo es por lo que se describe que el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana hasta un punto el cual puede considerarse como alerta a nuestra civilización, afectando tanto a la salud y bienestar del personal que en este caso nos referimos a los docentes en donde además se considera la satisfacción laboral y colectiva, que en un caso extremo se puede detonar como el síndrome de burnout. Para Maslach y Jackson (1981) quienes consideran que tal síndrome es una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional la despersonalización y la disminución del desempeño personal, citado por (Méndez Venegas, 2004). Según Hans Selye (1935) el estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación» y lo describió en 3 etapas, citado por (Pérez Martínez , 2017):

- Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor.
- Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor.
- Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

En esta última etapa normalmente va acompañada de un grupo típico de síntomas de ansiedad. Por otro lado, también está inmersa la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual conlleva un seguimiento en visión a la salud que muestran los colaboradores de cualquier institución, además de saber y constatar que no se vean afectados en mayor grado para desempeñar sus actividades diarias, y que a su vez la jornada laboral sea satisfactoria para mantener un equilibrio en el aspecto emocional y laboral de cada docente.

Metodología

En este apartado hablaremos acerca de la metodología la cual se refiere al conjunto de métodos, técnicas y procedimientos que se utilizan para llevar a cabo una investigación o un estudio en un campo específico; por medio del cual proporciona un marco estructurado que guía el proceso de recolección y análisis de datos de cualquier investigación.

Sin embargo, este contenido se considera necesario para llevar a cabo un estudio de manera efectivo y riguroso por medio del cual se garantiza la validez y confiabilidad de los resultados de la investigación, y se describen los siguientes componentes de la metodología.

Según Angulo López (2011) La metodología cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

Tamayo y Tamayo (2010), expresa que el propósito de una investigación transversal es describir condiciones para analizar su incidencia e interrelación en un momento específico. (Rocha, 2015).

Calduch (2012) menciona que el método descriptivo busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores. Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia

Cuando el investigador se limita a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos entonces se desarrolla una investigación no experimental.

El estudio de caso es una técnica o instrumento ampliamente utilizado en las ciencias humanas tiene una doble utilidad: para el aprendizaje de la toma de decisiones y como una modalidad de investigación. Desde una perspectiva metodológica, el estudio de caso es un paradigma científico y de investigación que comienza a ser una vía muy importante para la realización de diseños que por su validez pueden ser incluidos dentro de los denominados estudios cuasi experimentales. En el campo de la investigación pedagógica comienza a introducirse como pujanza como paradigma de investigación (Diccionario de las ciencias de la educación, 2005, p. 232). La metodología del estudio es cuantitativa, descriptiva, transversal y no experimental. Utiliza recolección y análisis de datos para identificar patrones sin intervención del investigador. Se emplea el estudio de caso como técnica central para analizar la realidad específica de forma rigurosa. La interpretación de los valores del coeficiente alfa de Cronbach, según George y Mallery, nos dice que es una medida de estadística utilizada para evaluar la consistencia interna de un conjunto de ítems o preguntas en un cuestionario o escala debe ser entre .7 a .9, con relación al instrumento de la NOM se generó 0.9183 por lo tanto se considera confiable.

Resultados

Se aplicó una herramienta de análisis con la cual se logró comprender como perciben el ambiente que se tiene en el instituto considerando las condiciones de la relación entre su trabajo desempeñado, su familia y las condiciones del lugar de trabajo.

Factores de Riesgo Psicosocial.

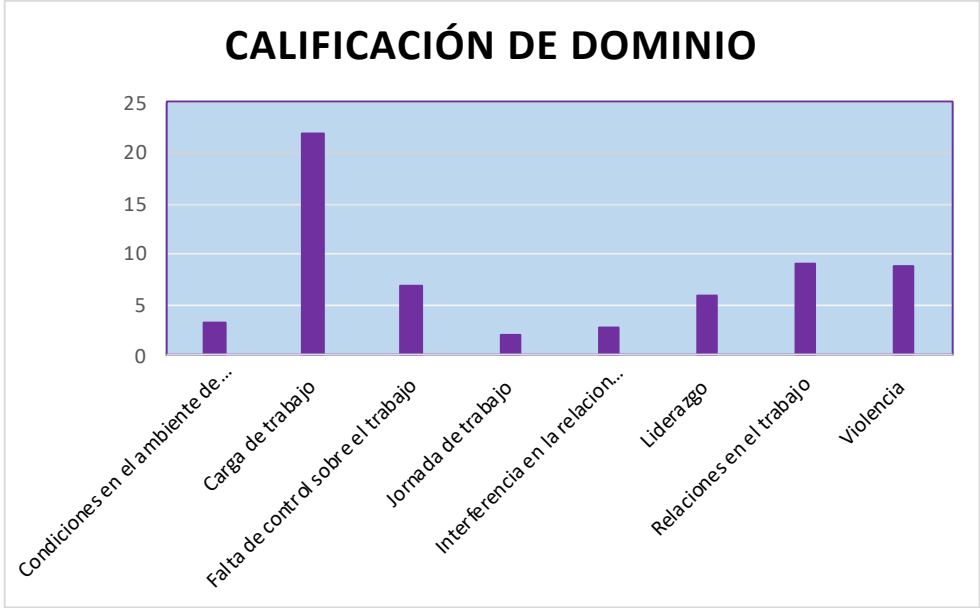
Para la valoración de las 46 preguntas elaboradas se hizo un análisis en cuanto a las calificaciones de dominio, categorías y resultado final, en dichas calificaciones se despliegan diversos conceptos que evalúan la capacidad de riesgo psicosocial en cuanto a las áreas de mayor impacto laboral.

Tabla 1. Calificación de Dominio

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL		
Dominio	Calificación	Resultado
Condiciones en el ambiente de trabajo	3.3428571	BAJO
Carga de trabajo	21.9	ALTO
Falta de control sobre el trabajo	6.8571428	BAJO
Jornada de trabajo	1.9571428	BAJO
Interferencia en la relación trabajo-familia	2.7714285	MEDIO
Liderazgo	5.9285714	MEDIO
Relaciones en el trabajo	9.0142857	MEDIO
Violencia	8.8857142	BAJO

En la Tabla 1 se muestra el análisis y cálculo realizado en cuanto a la calificación de dominio donde se puede visualizar que su nivel de riesgo esta desde la bajo hasta lo alto.

Figura 1. Factores y Resultado de Dominio



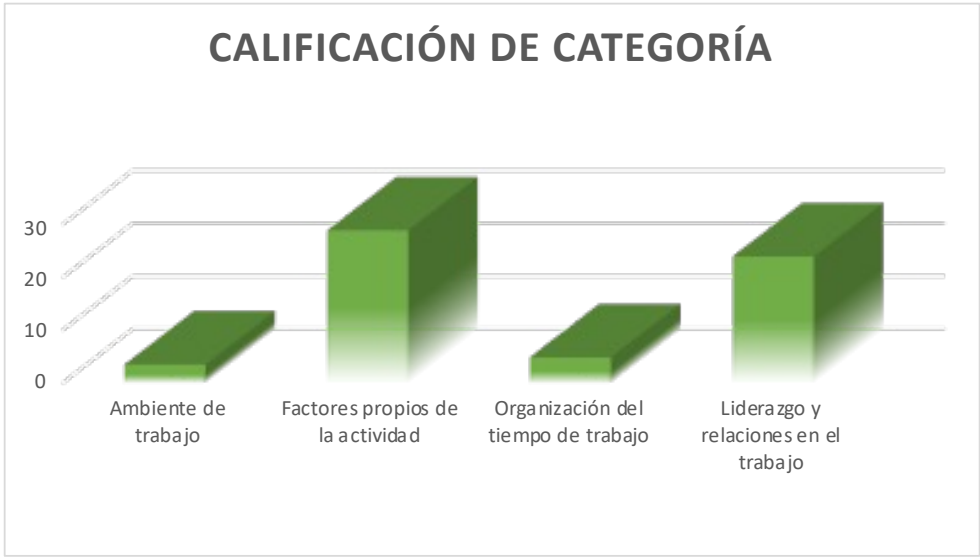
En esta figura 1 se visualiza los promedios en barras donde se puede observar claramente el nivel de riesgo de cada dominio.

Tabla 2. Calificación de Categoría

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL		
Categoría	Calificación	Resultado
Ambiente de trabajo	3.34285714	BAJO
Factores propios de la actividad	28.7571429	MEDIO
Organización del tiempo de trabajo	4.72857143	BAJO
Liderazgo y relaciones en el trabajo	23.8285714	MEDIO

La Tabla 2 reúne los resultados de la calificación de categoría en la cual podemos observar que el nivel de riesgo, lo cual destaca que el control de trabajo esta Medio.

Figura 2. Factores y Resultado de Categoría



Criterios para la toma de acciones.

En la calificación final podemos observar que nuestro nivel de riesgo se encuentra un resultado medio.

Tabla 3. Calificación Final

CALIFICACION FINAL	60.6571429	MEDIO
--------------------	------------	-------

Tabla 4. Nivel de Riesgo

Nivel de riesgo	Necesidad de acción
Medio	Se requiere revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión, mediante un Programa de intervención.

En la Tabla 4 podemos observar que el nivel de riesgo es medio, así como las necesidades de acción para mejorar el entorno laboral.

Conclusión

La norma 035 nos da pauta para darnos cuenta que hay factores o circunstancias que afectan el desempeño o la estabilidad emocional de los empleados en el ámbito laboral al que pertenezcan y que esto conlleva problemas posteriores a las relaciones sociales que se desarrollan.

Al aplicar y evaluar la herramienta de investigación se percibe que la preocupación por el tiempo que se dedica a una jornada laboral, así como el ser parte de un incidente de trabajo genera distracción a los docentes para su desempeño de manera favorable.

Además, es por ello que la NOM035 permite identificar los posibles riesgos psicosociales que afecten al adecuado desempeño de los colaboradores y a su vez proporciona recomendaciones para que se traten y se reduzcan los riesgos antes mencionados también promueve que se desarrolle e implemente un entorno organizacional favorable en todos los centros de trabajo, así como respetar los derechos y salud de cada docente.

Recomendaciones

Durante el trayecto de esta investigación, se han observado y analizado diferentes puntos y posibles problemáticas dentro de la institución en cuanto al entorno laboral, los cuales se desglosaron en una serie de aspectos para la valoración del dominio, dando como resultado de un nivel alto la carga de trabajo.

Es por esto que, con base en los resultados obtenidos, se reflejó un nivel de riesgo psicosocial medio dentro del instituto y se proponen las siguientes acciones que se enfocan a mitigar los factores detectados para promover un entorno organizacional saludable:

1. Carga de Trabajo

Como se menciona con anterioridad esta categoría arroja un riesgo alto y es la más elevada de todas las categorías, es por esto que se recomienda realizar una distribución de actividades laborales para evitar la sobrecarga en el personal, además puede ser pertinente la reasignación de personal en áreas con exceso de responsabilidades. Así mismo es necesario fomentar actividades programadas, establecer mecanismos que permitan priorizar tareas y estrategias de gestión de tiempo.

2. Liderazgo

Esta categoría arroja un riesgo medio, es por esto que se recomienda ofrecer capacitaciones a los líderes en áreas de dirección, subdirección, jefes, entre otros para ejercer un liderazgo positivo, empático y basado en la escucha activa. También se sugiere promover una comunicación horizontal y evaluación del liderazgo desde los subordinados.

3. Relaciones en el trabajo

Otra categoría más que tiene un riesgo medio, por lo tanto, se propone que se realicen actividades que fortalezcan el compañerismo, la integración y el sentido de pertenencia. Se propone que existan canales formales para la resolución de conflictos laborales, del mismo modo campañas de sensibilización sobre el respeto, la equidad y el trato digno.

4. Factores Propios de la Actividad

Se deben realizar las tareas que impliquen monotonía y alta demanda, al igual que fomentar la rotación de las funciones para permitir el desarrollo de nuevas habilidades y es de suma importancia que exista un reconocimiento sobre los logros y el buen desempeño del personal.

Por último, pero no menos importante es necesario revisar y reforzar la política institucional de prevención de riesgos psicosociales, se debe diseñar e implementar un programa de intervención, que examine:

- Un diagnóstico periódico para revisar el riesgo psicosocial.
- Talleres formativos para el manejo del estrés, comunicación asertiva, liderazgo e inteligencia emocional.
- Formación de comités internos que promuevan el bienestar laboral.
- Generar un entorno participativo, empático, seguro y saludable.

Estas acciones contribuirán significativamente a mejorar el ambiente laboral, reducir los factores de riesgo psicosocial y cumplir con los lineamientos establecidos por la NOM-035-STPS-2018.

Referencias

- Angulo Lopez, E. (JULIO de 2011). Politica fiscal y estrategia como factor de desarrollo de la mediana empresa comercial sinaloense. Un estudio de caso. Obtenido de <https://defiscal.posgrado.fca.uas.edu.mx/wp-content/uploads/2020/07/eleazar-angulo.pdf>
- Calduch Cervera, R. (2012). Universidad de madrid. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-55163/2Metodos.pdf>
- CEANUNIVERSIDAD. (s.f.). Obtenido de CEANUNIVERSIDAD: <https://ceauniversidad.com/wp-content/uploads/2023/04/353.pdf>
- educacion, D. d. (2005). 2da. ed. Obtenido de <https://rediech.org/inicio/images/k2/libro-2019-arzola-11.pdf>
- Guillermo Axayacalt Gutiérrez Aceves, M. Á. (2006). Síndrome de burnout. En M. Á. Guillermo Axayacalt Gutiérrez Aceves, Síndrome de burnout (pág. 309). MEXICO: Arch Neurocien.
- Hunt Ortiz, J. F. (2007). La Organización Internacional del Trabajo. Un milenio de oportunidades. Medicina y Seguridad del Trabajo.
- Instituto Tecnológico del Valle del Guadiana. (s.f.). Historia. Recuperado el 12 de 07 de 2017, de [itvalledelguadiana.edu.mx: http://www.itvalledelguadiana.edu.mx/historia.html](http://www.itvalledelguadiana.edu.mx/historia.html)
- Juárez - García, A. (2007). PSICOLOGÍA DE LA SALUD OCUPACIONAL: ÁREA DE OPORTUNIDAD EN MÉXICO. . Medigraphic .
- Méndez Venegas, J. (2004). Estrés laboral o síndrome de “Bournout”. Acta Pediátrica de México.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2025). Organización Internacional del Trabajo . Obtenido de <https://www.ilo.org/es/acerca-de-la-oit>
- Pérez Martínez , J. (2017). Trata el Estrés con PNL. Editorial Universitaria Ramón Areces, 19.
- Rocha, Z. (Octubre de 2015). Marketing Digital para el Posicionamiento de Tiendas Virtuales emergentes. Obtenido de [virtual.urbe.edu: https://virtual.urbe.edu/tesispub/0101110/](https://virtual.urbe.edu/tesispub/0101110/)
- Secretaria del Trabajo y Previsión Social. (26 de Octubre de 2016). GUÍA INFORMATIVA NOM-035-STPS-2018 Factores de riesgo psicosocial Identificación, análisis y prevención. Obtenido de https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/7415/stps2a11_C/stps2a11_C.html
- SOCIAL, S. D. (2016). GOBIERNO DE MEXICO. Obtenido de <https://www.gob.mx/stps/articulos/norma-oficial-mexicana-nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion>
- Soto Ramirez, R. (2019). Red de Investigadores Educativos Chihuahua A.C. Obtenido de <https://rediech.org/inicio/images/k2/libro-2019-arzola-11.pdf>

ABANDONO ESCOLAR EN EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Hita Serrato Alexa Soledad

sol_hita@hotmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

López Delgado Jocelyn

jocelynlopezdelgado@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Carcaño Zamora Constantino

carcanozamorac@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

Esta investigación pretende analizar los factores que inciden en el abandono escolar en estudiantes en educación de nivel medio superior, con el fin de proponer estrategias de intervención que contribuyan a su permanencia educativa, como principal objetivo se plantea identificar los factores sociales, económicos y culturales que influyen en dicho fenómeno. Se formuló que el abandono escolar esta significativamente influenciada por diversos factores. Se parte de la hipótesis de que el abandono escolar está influenciado significativamente por factores que dificultan la comprensión del fenómeno. Los factores que provocan el abandono escolar llegan a ser muy diversos. , es imprescindible diseñar e implementar estrategias de intervención focalizadas que respondan a las necesidades específicas de los estudiantes en riesgo de abandonar sus estudios. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y exploratorio, con base en la aplicación de un cuestionario estandarizado del programa "Yo No Abandono", dicho instrumento permitió clasificar a los estudiantes en diferentes niveles de riesgo además de la utilización de un muestreo probabilístico donde se recopilaron datos mediante una encuesta validada por la secretaria de Educación Pública, enfocada en detectar el riesgo de abandono escolar. La investigación destaca la importancia de fortalecer el acompañamiento escolar, implementar programas de apoyo y fomentar la participación de todos los actores involucrados en el proceso educativo para reducir el abandono escolar en este nivel de educación media superior. Se concluye que el abandono escolar es un fenómeno multifactorial, influenciado por aspectos estructurales como la situación económica, la falta de apoyo familiar, los desafíos emocionales, además se identifica que contextos de vulnerabilidad, agravan estas condiciones y demandan estrategias de intervención.

Palabras clave

Educación media superior, Abandono escolar, Manual Construye-T, COVID-19

Abstract

This research aims to analyze the factors that influence school dropout among high school students, in order to propose intervention strategies that contribute to their educational permanence. The main objective is to identify the social, economic, and cultural factors that influence this phenomenon. It was formulated that school dropout is significantly influenced by various factors. The hypothesis is based on factors that make it difficult to understand the phenomenon. The factors that cause school dropout can be very diverse. It is essential to design and implement targeted intervention strategies that respond to the specific needs of students at risk of dropping out. The study was conducted using a quantitative and exploratory approach, based on the application of a standardized questionnaire from the "I Don't Drop Out" program. This instrument allowed students to be classified into different risk levels. This instrument also used probability sampling, where data was collected through a survey validated by the Ministry of Public Education, focused on detecting the risk of school dropout. The research highlights the importance of strengthening academic support, implementing support programs, and encouraging the participation of all stakeholders involved in the educational process to reduce school dropout rates at this level of upper secondary education. It concludes that school dropout is a multifactorial phenomenon, influenced by structural factors such as economic circumstances, lack of family support, and emotional challenges. It also identifies how vulnerable contexts exacerbate these conditions and require intervention strategies.

Keywords

Higher secondary education, School dropouts, Construye-T Manual, COVID-19

Introducción

La presente investigación aborda el problema del abandono escolar en el nivel medio superior, el cual constituye uno de los retos más significativos para el sistema educativo en México, ya que influye directamente en el crecimiento académico, social y económico de los jóvenes, junto con el avance de las regiones y el país en su conjunto. Frente a esta problemática, es clave aceptar que el abandono escolar implica un proceso con múltiples causas que se presenta de diferentes maneras en cada zona del país. El abandono escolar en la educación media superior es una problemática complicada que afecta significativamente a la sociedad. A pesar de los esfuerzos por ampliar la cobertura educativa y garantizar el acceso a la educación, un número inmenso de estudiantes abandona sus estudios antes de concluir este nivel académico. Esta situación limita las oportunidades de desarrollo personal y profesional de los jóvenes, impactando de manera directa en el crecimiento económico y social del país.

En los últimos años, diversas investigaciones, como las de Plasencia (2020) y Mejoredu (2022), han evidenciado que el abandono escolar no puede atribuirse únicamente a decisiones individuales o familiares. Por el contrario, es resultado de una combinación de factores económicos, sociales, psicológicos y educativos. Entre las principales causas destacan la falta de recursos económicos, la carencia de apoyos institucionales, la violencia en el entorno social, el embarazo adolescente, y las dificultades académicas derivadas de un sistema educativo poco adaptado.

Tiene como objetivo analizar los factores determinantes del abandono escolar en el nivel medio superior en Durango. A partir de un enfoque integral, se busca identificar las causas principales de esta problemática, comprendiendo el contexto específico de la región y las dinámicas sociales, económicas y educativas que influyen en la decisión de los estudiantes de impedir sus estudios.

Se plantea la elaboración de objetivos y estrategias de mediación que contribuyan a reducir el abandono escolar y a fortalecer la estabilidad educativa. Para ello, se abordarán tanto los factores individuales como los estructurales, considerando el papel de las instituciones educativas, las políticas públicas y el entorno familiar y comunitario.

Desarrollo

Es crucial llevar a cabo un estudio completo acerca de la deserción escolar en las preparatorias de Durango, puesto que este problema impacta no solo en el futuro educativo y profesional de los jóvenes, sino que también influye de manera significativa en el desarrollo social y económico de la zona. La deserción en la educación preparatoria refleja varios problemas estructurales, como la desigualdad en el acceso a la educación, dificultades financieras, la falta de respaldo familiar y la débil conexión entre los alumnos y el sistema educativo. Estos elementos se manifiestan de forma particular en cada situación, por lo que es fundamental tratar este fenómeno desde una perspectiva local y específica.

A pesar de que el abandono escolar ha sido ampliamente estudiado a nivel nacional, es necesario profundizar en las particularidades que afectan a Durango, un estado con características propias que requieren ser analizadas para poder diseñar estrategias adecuadas que respondan a las necesidades locales. Actualmente, la falta de datos e investigaciones específicas sobre el abandono escolar en este contexto hace urgente contar con información precisa que permita identificar las causas, consecuencias y posibles soluciones para reducir la tasa de deserción.

Esta investigación tiene un gran potencial para aportar beneficios significativos tanto a nivel local como nacional. En primer lugar, proporcionará una comprensión más detallada de los factores que inciden en el abandono escolar en Durango, lo que permitirá la creación de políticas educativas más eficaces, centradas en la retención de los estudiantes en la preparatoria. Asimismo, los resultados podrían dar lugar al diseño de programas de apoyo concretos, como becas, orientación vocacional, y acompañamiento emocional y académico, que ayuden a los estudiantes en riesgo de abandonar la escuela a superar los obstáculos que enfrentan.

Objetivo general y objetivos específicos

Analizar los factores que inciden en el abandono escolar en estudiantes de nivel medio superior con el fin de proponer estrategias de intervención que contribuyan a la permanencia educativa.

Identificar los factores sociales, económicos y culturales que contribuyen al abandono escolar en estudiantes de educación media superior.

Objeto de estudio

Los factores influyen en el abandono escolar en instituciones de educación media superior mediante la investigación de Plansencia (2020) durante dicha indagación se resalta que, en México la deserción escolar ha aumentado significativamente en los últimos años. El abandono escolar en la escuela media superior es parte de una problemática nacional que requiere atención inmediata. Se piensa de forma simplista que dejar la escuela obedece a una decisión familiar, personal o unilateral; que depende de la situación económica del estudiante, o bien, de la falta de capacidad individual para aprender.

La deserción escolar es un fenómeno multifactorial, en el que impactan las carencias económicas, la falta de apoyos, así como procesos de cambio psicológico y biológico, además de situaciones de riesgo, dada la creciente violencia y el deterioro del tejido social en prácticamente todo el territorio nacional. México es un país de niños y jóvenes que deben estar en la escuela, su única posibilidad de trascender su contexto social es la educación; de ahí, la importancia de conocer qué es y cómo se está comportando el fenómeno del abandono o deserción escolar, particularmente en la educación media superior.

En la investigación recabada por Mejoredu (2022) es la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación en México, su objetivo es coordinar el Sistema Nacional de Mejora Continua de la Educación y realizar estudios, investigaciones y evaluaciones del Sistema Educativo Nacional. Publica el Modelo de Evaluación Diagnóstica, Formativa e Integral (MEDFI) para mejorar la educación en el país. Destaca que el abandono escolar con relación a la educación media superior y superior, los estudios evidencian desigualdad en el acceso a servicios educativos, niveles elevados de rezago educativo y deserción escolar.

Ante esta situación se insiste en atender de forma adecuada la demanda de espacios para jóvenes en la educación media superior. El abandono escolar en la educación media superior rebasa los estudios que tiempo con tiempo se han realizado, además de que el abandono escolar se ha convertido al mismo tiempo en un problema más complejo donde se encuentran diferentes factores por los cuales los estudiantes deciden dejar sus estudios por lo que se convertirá en abandono escolar. Hay que mencionar además que existen muchos factores por los cuales pasa este problema, y conforme en las investigaciones es lo que pasa en la mayoría de los países.

Metodología

El enfoque cuantitativo de la investigación se caracteriza por la recolección y análisis de datos numéricos para probar hipótesis y establecer patrones de comportamiento.

El autor Tamayo (2007) definió la metodología cuantitativa como el contraste de teorías a partir de hipótesis.

Según Fidias (2006) a encontrado que la investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por los que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto.

Fases del desarrollo

El grupo de estudio fue el de segundo semestre grupo “D” de la escuela preparatoria nocturna turno vespertino, a partir de un estudio exploratorio en la población que está compuesta por 19 alumnos matriculados del segundo semestre turno matutino donde se llevara a cabo una recopilación utilizando un método de muestreo probabilístico donde se incluya una técnica de recolección de

datos donde se aplicaran encuestas a partir de la implementación del programa “Manual para recibir a los nuevos estudiantes en planes de educación media superior” Yo no abandono documento 2 la cual esta estandarizada y busca reducir el índice de abandono escolar.

Se ha elegido un documento idóneo “Manual para recibir a los nuevos estudiantes en planes de educación media superior” que se ha obtenido mediante la plataforma de la secretaria de educación pública de los 12 manuales yo no abandono publicados el 19 de abril de 2015. Dicho documento será contestado de manera individual donde deberán registrar sus respuestas que serán de gran utilidad para ayudarlos a tener éxito en la educación media superior, deberán leer los 15 ítems de la descripción y registrar su respuesta, mediante una marca “V” si el enunciado es verdadero y “F” si el enunciado es falso. Donde al final se hará una valoración e interpretación de los datos para saber si el estudiante está en muy alto riesgo de abandono escolar o bajo riesgo.

Dicho documento se aplicó en el grupo de segundo semestre grupo D del turno vespertino de la escuela preparatoria nocturna con un total de alumnos 19.

Resultados y discusión

Cuestionario sobre Abandono Escolar en la Preparatoria Nocturna de la UJED, Durango

En este análisis se presenta el resultado de un cuestionario aplicado a los 19 alumnos del salón 2D, turno vespertino, de la Preparatoria Nocturna de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED).

Para López, M., & Pérez, J. (2015)

“El abandono escolar es un fenómeno que no solo afecta al individuo, sino a la sociedad en su conjunto, ya que impide que los jóvenes accedan a los beneficios de una educación formal y completen su preparación académica.” Análisis del abandono escolar en jóvenes de educación media superior. Journal of Educational Studies.

Los resultados obtenidos en el cuestionario se distribuyen de la siguiente manera:

- 9 alumnos en bajo riesgo: Representan el 47.37% de la muestra total. Estos estudiantes parecen estar en una situación académica y personal relativamente estable, lo que sugiere que, a pesar de ciertos desafíos, cuentan con una baja probabilidad de abandonar sus estudios en el corto plazo.
- 7 alumnos en riesgo moderado: Equivalen al 36.84% de los encuestados. Este grupo indica que existe una probabilidad intermedia de que estos estudiantes abandonen la escuela, dado que enfrentan obstáculos que podrían aumentar con el tiempo, como dificultades académicas o personales.
- 3 alumnos en alto riesgo: Corresponden al 15.79% de la muestra. Este grupo de estudiantes se encuentra en una situación crítica, ya que presentan características que los colocan en una alta probabilidad de abandono escolar, como problemas severos de adaptación académica o situaciones familiares y sociales que afectan su rendimiento. Ningún alumno está en alto riesgo.

Implicaciones del análisis

- Bajo riesgo predominante: El hecho de que la mayoría de los estudiantes se ubiquen en la categoría de bajo riesgo es un indicio favorable. Esto sugiere que una gran parte de los alumnos mantiene un buen compromiso con sus estudios y enfrenta pocos obstáculos significativos.
- Riesgo moderado y alto: Aunque una proporción importante de estudiantes se encuentra en el rango de bajo riesgo, la presencia de un 36.84% de alumnos en riesgo moderado y el 15.79% en alto riesgo debe ser motivo de preocupación.

Estos grupos requieren de estrategias de apoyo adicionales, como tutorías, seguimiento psicológico y programas de orientación que ayuden a reducir las posibilidades de abandono.

Acciones recomendadas

Con base en las recomendaciones del Manual Yo No Abandono y el Manual 2, se sugiere implementar las siguientes medidas:

1. Monitoreo continuo de los estudiantes en riesgo moderado y alto para identificar cualquier cambio en su situación.
2. Intervenciones personalizadas que aborden las causas específicas del riesgo de abandono, como dificultades académicas o problemas personales.
3. Promoción de un ambiente de apoyo dentro del salón y fuera de él, involucrando a los docentes, orientadores y familiares en el proceso educativo.
4. Fortalecimiento de los lazos con los nuevos estudiantes, siguiendo los lineamientos del Manual 2, que orienta sobre cómo recibir y brindar apoyo a los alumnos recién ingresados a los programas de educación media superior.

Conclusión

El abandono escolar en la educación media superior es un fenómeno complejo y multifactorial que refleja no solo las decisiones individuales de los estudiantes, sino también las condiciones estructurales que influyen en su permanencia en el sistema educativo. Factores como la situación económica, la falta de apoyo familiar, las limitaciones en el acceso a servicios educativos de calidad, así como los desafíos emocionales y sociales, inciden significativamente en la deserción. Además, eventos como la pandemia de COVID-19 agravaron estas problemáticas, incrementando la desigualdad educativa y afectando de manera desproporcionada a los sectores más vulnerables.

Los hallazgos del estudio efectuado a partir del sondeo del “Manual Yo No Abandono” respecto a la condición de los alumnos del grupo 2 “d” de la preparatoria nocturna de la UJED, muestran una situación alarmante, pero a la vez con posibilidades de mejora. Aunque la gran mayoría de los alumnos se encuentra en un nivel de bajo riesgo de dejar sus estudios (19 en total), hay un número considerable que enfrenta riesgos moderados y altos. Este descubrimiento subraya la necesidad urgente de implementar acciones preventivas y de apoyo para impedir que estos jóvenes abandonen la escuela, ya que esto podría tener consecuencias en su desarrollo académico y laboral.

En el contexto de Durango, el abandono escolar refleja las dificultades propias de una región con rezagos sociales y económicos. Si bien existen políticas públicas y marcos normativos orientados a garantizar el acceso y la permanencia educativa, los desafíos persisten. Por ello, es imprescindible diseñar e implementar estrategias de intervención focalizadas que respondan a las necesidades específicas de los estudiantes en riesgo de abandonar sus estudios.

Referencias

- Hernández Flores, José Álvaro. (2016). Capital cultural y estrategias educativas en hogares periurbanos. Un estudio comparativo en tres localidades del centro de México. *Perfiles educativos*, 38(154), 154-172. Recuperado en 22 de febrero de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982016000400009&lng=es&tlng=es.
- Plasencia Díaz, A. (2020). Abandono escolar en la Educación Media Superior. *RIESED - Revista Internacional De Estudios Sobre Sistemas Educativos*, 2(10), 449-464. Recuperado a partir de <https://www.riesed.org/index.php/RIESED/article/view/125>

- Rojas, L. (2019). Elevar el Rendimiento Académico con Estrategias Educativas. *Revista Scientific*, 4(12), 127-140, e- ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2019.4.12.6.127-140>
- Román C., M., (2013). FACTORES ASOCIADOS AL ABANDONO Y LA DESERCIÓN ESCOLAR EN AMÉRICALATINA: UNA MIRADA EN CONJUNTO. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 11(2), 33-59.
- Vries, W. D., & Martínez, O. (2021). ¿Dejar la escuela o la vida social? El abandono en la educación media superior en Oaxaca. *Revista de la educación superior*, 50(197), 59–76. <https://doi.org/10.36857/RESU.2021.197.1579>

HÁBITOS SALUDABLES Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO UNIVERSITARIO

Maldonado Marín Carolina

caro.maldonadomarin@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Ortiz Miranda Ximena

ortizmirandaximena@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Reyes Muñoz Fátima Gabriela

fatymareyes2004@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Santellanes Burciaga Rosa Guadalupe

rosasantellanes906@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Carcaño Zamora Constantino

Carcanozamorac@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

Los hábitos saludables juegan un papel fundamental en el rendimiento académico de los estudiantes. Factores como la organización del tiempo, la planificación de actividades y el entorno de estudio influyen directamente en el aprendizaje y la eficiencia en el proceso educativo. Este estudio analiza la relación entre los hábitos de estudio y el desempeño académico, identificando prácticas que pueden mejorar los resultados escolares. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre los hábitos de estudio de los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico. Busca identificar qué prácticas favorecen un mejor desempeño escolar y cuáles pueden ser perjudiciales, con el fin de proporcionar estrategias que optimicen el aprendizaje y la organización del tiempo de estudio.

Palabras clave

Hábitos saludables, Rendimiento académico, Estudiantes universitarios, Alimentación, Actividad física, Sueño, Concentración, Memoria, Desempeño escolar y Factores de impacto

Abstract

Healthy habits play a crucial role in students' academic performance. Factors such as time management, activity planning, and the study environment directly influence learning and efficiency in the educational process. This study examines the relationship between study habits and academic performance, identifying practices that can enhance school outcomes. The goal of this study is to analyze the connection between students' study habits and their impact on academic performance. It aims to identify which practices contribute to better school performance and which may be detrimental, in order to provide strategies that optimize learning and study time management.

Key words

Healthy habits, Academic performance, University students, Nutrition, Physical activity, Sleep, Concentration, Memory, School performance and Impact factors

Introducción

En la actualidad, se ha observado que muchos estudiantes presentan dificultades en su rendimiento académico, lo cual puede estar relacionado con los hábitos que mantienen en su vida diaria. Específicamente, los hábitos de sueño, alimentación y ejercicio podrían influir en su desempeño escolar. Por esta razón, se planteó la realización de esta investigación, con el objetivo de determinar si los hábitos de vida de un estudiante inciden en sus calificaciones o si su impacto no es tan significativo como suele suponerse.

Estudios previos señalan que los jóvenes que mantienen buenos hábitos tienden a obtener mejores calificaciones (González y Pérez, 2021), lo cual resulta relevante, ya que muchos estudiantes no son conscientes de esta relación o no le otorgan la importancia necesaria. Asimismo, es común identificar hábitos negativos entre estudiantes universitarios, lo que podría estar vinculado al bajo rendimiento académico que presentan.

La presente investigación adquiere relevancia al evidenciar cómo los hábitos diarios pueden influir en el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Se espera que los resultados obtenidos proporcionen información útil para comprender mejor esta relación y sirvan como base para el desarrollo de estrategias o recomendaciones que contribuyan a mejorar el rendimiento escolar dentro de la comunidad universitaria. El objetivo general de este estudio es analizar la relación entre los hábitos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En conclusión, el tema resulta de gran importancia, ya que está directamente vinculado con el éxito académico y, en muchas ocasiones, es ignorado. Comprender esta relación puede ser útil tanto para los estudiantes como para las instituciones educativas interesadas en optimizar sus resultados académicos

Desarrollo

Diversos estudios ofrecen información abundante y detallada sobre el rendimiento académico, la cual resulta útil para adoptar decisiones y llevar a cabo políticas que mejoren los niveles educativos. El gran interés que suscita este tema, tanto a nivel social y académico como económico, ha generado una gran cantidad de estudios centrados en la búsqueda de factores que afectan de manera directa o indirecta al rendimiento académico. Uno de estos factores son los hábitos saludables, tales como el sueño, la alimentación y el ejercicio físico, los cuales pueden influir en la manera en que los estudiantes aprenden y cómo se desempeñan académicamente. Además, se ha observado que otros aspectos como la gestión del tiempo, la organización de tareas y la estabilidad emocional también pueden jugar un papel clave en el desempeño de los estudiantes, lo que resalta aún más la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado.

A través de esta investigación, se pretende entender en mayor profundidad la relación que existe entre los hábitos y el rendimiento académico, observando así si es que los hábitos saludables, como lo son la alimentación adecuada, el sueño necesario o reparador y la actividad física, influyen directamente o no en las capacidades mentales como la memoria, la atención, la concentración y el aprendizaje, las cuales están directamente relacionadas con el rendimiento académico de los estudiantes. De esta manera, es realmente fundamental realizar un análisis detallado que permita identificar si los estudiantes universitarios mantienen hábitos saludables o si enfrentan dificultades para llevar un estilo de vida adecuado debido a su carga de responsabilidades académicas, laborales y personales. También es relevante considerar otros factores que pueden intervenir en esta relación, como el nivel de estrés, la ansiedad o incluso el acceso a espacios y recursos adecuados para el desarrollo de hábitos saludables.

Este es un tema muy importante, además de ser significativo y relevante para los estudiantes, porque muchos universitarios enfrentan diversas dificultades para mantener hábitos de vida saludables debido a la carga y la exigencia académica que conlleva estudiar una carrera universitaria. Para algunos, también se les suman numerosas dificultades laborales y personales, como otras responsabilidades

que se presentan en el día a día, lo cual dificulta aún más la adopción de hábitos que favorezcan su salud en el diario vivir. Se considera que, si se logra demostrar que tener hábitos saludables puede ayudar a los jóvenes universitarios a mejorar en la escuela, esto podría motivar a los estudiantes y a otros jóvenes a realizar cambios en su rutina diaria, haciéndolos así más conscientes de la importancia de cuidar su salud. Así mismo, podría ser una oportunidad para fomentar un cambio de mentalidad en la comunidad universitaria y en los propios estudiantes, quienes podrían adquirir una mayor responsabilidad sobre su bienestar y su desempeño académico.

Además, se cree que este estudio puede tener un impacto significativo en el ámbito escolar y se considera que es de suma importancia ya que no solo pondría en evidencia la íntima relación de los hábitos y el desempeño académico, sino que también podría incentivar a las universidades a implementar programas de apoyo y capacitarse para promover así un estilo de vida saludable, con el fin de realmente cambiar la situación que viven los estudiantes. Lograr esto no solo beneficiaría a los jóvenes en su etapa universitaria, sino que también podría influir en su futuro profesional, dotándolos de herramientas para llevar una vida más equilibrada y saludable. De esta forma, se lograría obtener resultados favorables y generar un cambio no solo en los estudiantes, sino también en la mentalidad que se presenta y el accionar de la sociedad en general, promoviendo así un impacto positivo a largo plazo.

Objetivo General

Explorar la correlación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico.

Objetivos Específicos

- Analizar la relación entre los hábitos saludables en estudiantes universitarios y su rendimiento académico, con el objetivo de promover la salud física y mejorar su desempeño educativo.
- Identificar si estudiantes universitarios llevan hábitos de vida saludable
- Proponer estrategias para fomentar hábitos de vida saludables en los estudiantes universitarios.

Objetivo de estudio

El no tener estilos de vida adecuados conlleva de una forma considerable a la mala salud, estando directamente relacionados con hábitos alimenticios inadecuados, el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco, la falta de horas de ocio, la falta de horas de sueño y otros factores de riesgo. Estas condiciones pueden derivar en problemas de salud a largo plazo, afectando no solo el bienestar físico, sino también el estado mental y emocional de las personas. Llevar un estilo de vida inadecuado al carecer de hábitos saludables ha generado una gran preocupación tanto en instituciones internacionales como nacionales, las cuales buscan intervenir en la población universitaria para promover estilos de vida más equilibrados al adquirir hábitos saludables y concientizar sobre su importancia en la prevención de diversas enfermedades. Para ello, han impulsado programas de concienciación y prevención que buscan educar a los jóvenes sobre los riesgos de una vida poco saludable y los beneficios de adoptar hábitos positivos.

De tal manera, la Organización Mundial de la Salud menciona que existen múltiples factores que predisponen la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como el consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol, pocas horas de sueño, el estrés constante, entre otros (Aleman et al., 2023). Estos factores no solo afectan la salud física de los estudiantes universitarios, sino que también tienen repercusiones en su bienestar emocional y su rendimiento académico. La fatiga constante, la dificultad para concentrarse y la falta de motivación son algunas de las consecuencias que pueden afectar su desempeño en las aulas y en sus actividades diarias. Esto refuerza la necesidad de implementar estrategias efectivas para el fomento de hábitos saludables dentro de las instituciones educativas, permitiendo que los estudiantes cuenten con mejores condiciones para su desarrollo personal y profesional.

En este sentido, los hábitos saludables deben tener un auge dentro de las universidades para poder promocionar y hacer estrategias que los incluyan para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Es importante que estas estrategias no solo se enfoquen en la alimentación y el ejercicio, sino también en el bienestar mental, la gestión del tiempo y el equilibrio entre estudio y descanso. De igual manera, se podrán implementar programas que beneficien a los estudiantes a reforzar sus hábitos y generen un impacto positivo en su formación integral, contribuyendo así a la creación de un entorno universitario más saludable y productivo

Metodología

Para la recolección de datos se utilizó un enfoque cuantitativo el cual se denomina así porque trata con fenómenos que pueden ser medidos, es decir, aquellos a los que se les puede asignar un valor numérico. (Kerlinger, 2002).

Se utilizó un diseño correlacional el cual consiste en investigar la asociación entre dos o más variables sin manipularlas. Ordena la información y mide los datos a partir de un coeficiente de correlación, que definirá la dirección, la fuerza y el tipo de relación que existe entre las diferentes variables. Los investigadores miden variables y determinan el grado y la dirección de su asociación mediante técnicas estadísticas como el análisis de correlación.

Fases del desarrollo

Con el objetivo de medir la relación existente entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para la recolección de datos, se aplicó una encuesta a una muestra de 20 estudiantes de los cuales 11 personas pertenecen al género femenino y 9 del masculino con edades entre 19 y 21 años, pertenecientes al cuarto cuatrimestre de la carrera de Criminología en la Universidad Vizcaya de las Américas, campus Durango. El muestreo utilizado fue probabilístico, garantizando una representación equitativa de la población estudiada. La encuesta se facilitó a los participantes mediante un código QR que los dirigía directamente al formulario en línea. Además, se proporcionó acompañamiento durante su aplicación para resolver cualquier duda que pudiera surgir. Para el análisis de los datos, se utilizaron herramientas gráficas proporcionadas por Google (Google Forms). Esta herramienta facilitó una visualización clara y detallada de los resultados obtenidos

Resultados y discusión

En el análisis de las encuestas aplicadas a los estudiantes de la Licenciatura de Criminología de quinto cuatrimestre de la Universidad Vizcaya de las Américas se descubrió que la mayoría de los participantes tienen entre 20 y 21 años, y casi una cuarta parte de ellos trabaja medio tiempo además de estudiar. Esto indica que muchos deben equilibrar sus responsabilidades académicas y laborales, lo que podría influir en sus hábitos diarios.

En cuanto a la actividad física, solo un pequeño porcentaje realiza ejercicio con frecuencia, mientras que la mayoría lo hace de manera esporádica. Sin embargo, casi la mitad de los encuestados considera que el ejercicio influye en su capacidad de concentración y memoria, lo que sugiere que, aunque no todos lo practican regularmente, sí reconocen su importancia en el rendimiento académico. Respecto a la alimentación, más de la mitad de los estudiantes consume alimentos procesados con regularidad, pero también se destaca que una gran mayoría incluye frutas y verduras en su dieta diaria. Además, el 75.8% reconoce que su alimentación impacta en su energía y desempeño escolar. El sueño es otro factor clave analizado. Más de la mitad de los encuestados duerme entre seis y ocho horas por noche, aunque solo un tercio consideran su descanso como reparador. Por otro lado, un

porcentaje significativo menciona sentirse cansado o con sueño durante sus clases, lo que podría afectar significativamente su rendimiento académico.

Al evaluar su desempeño, la mayoría lo califica como bueno, aunque un número considerable admite que no siempre cumple con todas sus tareas o se prepara para los exámenes. En cuanto a la relación entre los hábitos y el rendimiento, un 34.8% considera que tienen un impacto significativo, mientras que el 53.8% cree que su influencia es moderada. Sin embargo, el 81.8% ha notado mejoras en su desempeño al adoptar hábitos más saludables. Es importante señalar que, aunque en términos generales se observa una gran tendencia positiva entre hábitos

saludables y un rendimiento académico superior, existen variaciones individuales y otros factores que pueden influir en esta relación, como la carga laboral o el manejo del estrés.

Sin embargo, es fundamental reconocer algunas limitaciones en este estudio. Por ejemplo, la muestra utilizada fue pequeña (20 estudiantes de una única carrera en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango), lo que limita la generalización de los resultados a contextos y poblaciones más amplias. Además, el método de recolección de datos mediante encuestas autoadministradas puede estar sujeto a sesgos de respuesta y a la influencia de la deseabilidad social. Asimismo, al tratarse de un diseño correlacional, el estudio no permite establecer relaciones causales definitivas entre los hábitos saludables y el rendimiento académico, y el análisis estadístico empleado fue de carácter descriptivo, lo que impide cuantificar con precisión la magnitud de estos efectos.

No obstante, aunque nuestra investigación presenta ciertas limitaciones y posibles sesgos, estudios más amplios y profundos han demostrado una relación significativa entre los hábitos saludables y el rendimiento académico. Diferentes investigaciones han postulado que los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia y mantenidos en la adolescencia persisten en la edad adulta. En este sentido, la encuesta sobre alimentación saludable de la Fundación MAPFRE resalta los malos hábitos alimenticios que prevalecen en la vida universitaria. Se encontró que el 43.2% de los encuestados desayunan solo ocasionalmente, el 38% lleva alimentos de casa a la escuela y el 34% compra alimentos, con una prevalencia combinada del 28%. Es posible que los conocimientos nutricionales hayan influido positivamente en el hábito de desayunar diariamente, ya que el desayuno es considerado una de las comidas más importantes del día, proporcionando la energía necesaria para un adecuado rendimiento físico e intelectual (Hernández et al., 2020). Este estudio nos proporciona evidencia relevante sobre los hábitos saludables en la universidad y permite establecer una relación con nuestra investigación, ya que confirma que la adopción de buenos hábitos es un factor clave en el rendimiento académico universitario.

Conclusión

Gracias a esta investigación podemos concluir que los hábitos saludables, como una buena alimentación, el descanso adecuado y el ejercicio físico, influyen positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Por el contrario, los malos hábitos, como la inactividad, el consumo de sustancias nocivas o el alcohol, afectan de forma negativa.

Adoptar buenos hábitos requiere tiempo y una adecuada organización, lo cual representa un reto debido a la carga académica y otras responsabilidades que enfrentan los estudiantes. Este trabajo invita a reflexionar sobre cómo nuestros hábitos impactan el rendimiento académico y la calidad de vida en general. Es importante que las universidades promuevan estilos de vida saludables mediante la oferta de comida accesible y nutritiva, el fomento de la actividad física y la adecuación de horarios que permitan una mejor gestión del tiempo.

Si bien los resultados indican una relación entre hábitos saludables y mejores calificaciones, para conocer con mayor precisión la magnitud de estos efectos sería necesario un análisis estadístico más profundo, ya que una de las limitaciones de nuestro estudio es que el instrumento que se usó o para encuestar a los estudiantes no está oficial o no está valorado, además se tuvo poco tiempo para aplicarlo y analizarlo. Se recomienda implementar programas de concientización sobre el ejercicio, la

alimentación equilibrada y el descanso, así como generar espacios que faciliten la adopción de estos hábitos. La relación entre hábitos y desempeño académico es clara, por lo que resulta fundamental seguir explorando formas de apoyar el bienestar integral de los estudiantes. Esta investigación no solo busca evidenciar el impacto de los hábitos en el rendimiento académico, sino también motivar a estudiantes y directivos a reflexionar sobre la importancia de un estilo de vida saludable como base para una mejor experiencia universitaria y personal.

Referencias

- Aguirre-Crespo, A., & Reyes-Cárdenas, G. (2014). Caracterización del patrón de sueño en estudiantes de la Universidad de Quintana Roo. *Salud QuintanaRoo*. <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.pdf>
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (s.f.). *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
- Castillo Viera, E., & Sáenz-López Buñuel, P. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56711208>.
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes. Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>
- Hernández Hernández, D., et al. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Redalyc*, 14(2), 125-137.

IMPACTO EN EL USO DE DIFERENTES HARINAS EN LA REPOSTERÍA Y LA MODIFICACIÓN DE UNA RECETA TRADICIONAL A UNA OPCIÓN MÁS SALUDABLE. ESTUDIO EXPERIMENTAL

Treviño Fernández María Magdalena

mariatrevinof9@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

García Carrera Ana Karen

karen.garcia.uva@gmail.com

Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango

Resumen

Esta investigación contribuye a comprender las propiedades de los diferentes tipos de harina para poder conocer cómo influye su uso en la repostería. Evalúa los efectos que puede ocasionar al producto final al utilizar harinas como la de avena, la de almendra, la de arroz y la de garbanzo. Los resultados aportan información sobre la forma en la que afecta sustituir la harina de trigo por otro tipo de harina.

Palabras clave

Harina, Repostería, Saludable.

Abstract

This research contributes to understanding the properties of different types of flour in order to understand how their use influences baking. It evaluates the effects that using flours such as oat flour, almond flour, rice flour, and chickpea flour can have on the final product. The results provide information on how replacing wheat flour with another type of flour affects the final product

Keywords

Flour, Baking, Healthy.

Introducción

La repostería es una rama de la gastronomía que se encarga de la preparación de distintos tipos de postres dulces, por lo que resulta de gran importancia la selección de ingredientes adecuados a utilizar, con la intención de garantizar la calidad y las características de los productos elaborados (Pérez & Merino, 2024).

Dentro de los ingredientes ampliamente utilizados en la repostería, se encuentran las harinas, esenciales por su papel en la creación de una extensa gama de preparaciones, desde pasteles hasta panes y galletas. No obstante, la variedad de harinas existentes en el mercado son muchas, entre las que se pueden encontrar las refinadas, las integrales, las de frutos secos como la almendra, la de maíz, la de trigo, la de avena, la de cebada, la de centeno y la de arroz (Rojas, 2023). Dicha diversidad, sin duda alguna representa un reto considerable para los expertos en repostería, debido a que las harinas influyen de forma directa en las características organolépticas y nutricionales de los productos elaborados.

La harina es el ingrediente principal para la elaboración de los distintos alimentos de la repostería ya que es la encargada de darle textura, esponjosidad, volumen y consistencia a las masas. Los granos y cereales más utilizados para hacer harina son el trigo y el maíz. El trigo es una planta no perenne que pertenece a la familia de las gramíneas, produce un conjunto de frutos modificado que se fusionan con su sola semilla, en una espiga terminal y pueden ser silvestres o cultivadas (Rural, 2022). El trigo contiene gluten, es por ello que es más utilizada para la elaboración de bizcochos y panes y también contiene menos almidón que el maíz, pero más proteína que éste.

Sin embargo, el maíz es un grano saludable, naturalmente libre de gluten y fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidante el cual se utiliza para producir una gran variedad de productos alimenticios como harina, tortillas, cereales, palomitas, aceite o jarabe, entre otros (Baker, 2023).

El uso de distintos tipos de harina en la elaboración de productos dulces de la repostería puede ayudar a crear versiones de recetas más saludables en cuestión de que sean alimentos elaborados sin gluten y que no tengan exceso de calorías ya que hay personas que son alérgicas al gluten. El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales (Zabala et al., 2016).

Es por ello que en esta investigación se busca modificar una receta tradicional de repostería por los distintos tipos de harina ya que se espera encontrar la manera de poder disfrutar de un postre sin tantas calorías, pensando también en aquellas personas que son alérgicas al gluten y en aquellas que cuidan de su salud.

Es importante y necesario evidenciar el impacto que existe en la utilización de distintos tipos de harinas en la elaboración de productos dulces, y de esa manera valorar aspectos como la textura, el sabor, el color y el olor.

Marco teórico

La harina es un polvo que se logra a partir de la molienda del cereal, legumbres, semillas y frutos secos, puede ser utilizada para la elaboración y preparación de distintos alimentos como pastas, pan y productos de repostería.

Durante el inicio de la agricultura, se utilizaban unos molinillos de piedra en Oriente Medio para poder moler los granos y así convertirlos en harina. La harina la empezaron a usar como alimento básico, en Egipto se fue haciendo importante la elaboración de productos horneados como el pan, también se

utilizaba en rituales religiosos. En Mesopotamia se empezó a usar también para la elaboración de la cerveza, mientras que en la antigua Grecia y en Roma se utilizaba para hacer pasta y más productos horneados (Özmen, 2024).
Hoy en día existen diferentes tipos de harinas de mejor calidad, cada una tiene diferente uso y diferente valor nutricional.

Harina de trigo

Es uno de los ingredientes más fundamentales en la cocina, se usa para la elaboración de masas dulces y saladas, para hacer pan, carnes y pescado. El trigo es considerado un alimento que es rico en hidratos de carbono, contiene proteínas, vitaminas, minerales y grasas, también contiene gluten el cual ayuda a que la masa obtenga elasticidad y esponjosidad. Es considerada una harina saludable consumiéndola con moderación (Benidorm, 2021).
Es la harina más utilizada por su contenido (ver tabla 1). en gluten, proteína y la textura que le da al producto, se compone también de enzimas, maltosa, glucosa, almidón y proteínas. Las proteínas rondan entre el 9% y el 14%, la gliadina es la que da la extensibilidad en la masa y la glutenina es la que le da elasticidad, éstas están presentes con un 80% y son las proteínas que crean el gluten (Elena, 2022).

Tabla 1. Información nutricional de la harina de trigo

Valor nutricional por 100gr de harina de trigo		
Composición	Cantidad (gr)	CDR (%)
Kcalorías	341	17.8%
Carbohidratos	70.6	22.7%
Proteínas	9.86	20.6%
Fibra	4.28	14.3%
Grasas	1.2	2.3%
Minerales	Cantidad (mg)	CDR (%)
Sodio	2	0.1%
Calcio	17	1.4%
Hierro	1	12.5%
Magnesio	0	0%
Fósforo	108	15.4%
Potasio	146	7.3%
Vitaminas	Cantidad (mg)	CDR (%)
Vitamina A	0	0%
Vitamina B1	0.11	9.2%
Vitamina B2	0.03	2.3%
Vitamina B3	2.33	0%
Vitamina B12	0	0%
Vitamina C	0	0%

Nota: Vegaffinity, 2014

Harina de maíz

Es un polvo que se obtiene al moler los granos de una mazorca de maíz, es rico en magnesio, calcio, potasio, fibra y no contiene gluten. Existe la harina de maíz blanco, de maíz morado y de maíz amarillo (Panceliac, 2022).
Con la harina de maíz (ver tabla 2). se suelen elaborar tortillas, empanadas o empanadillas, bizcochos, galletas e incluso pan. A veces también se usa para espesar algunos guisos o salsas. Merece la pena destacar su alto contenido en almidón y el hecho de que no tenga gluten, lo que la convierte en la mejor aliada de las personas celíacas (Rojas, 2023).

Tabla 2. Información nutricional de la harina de maíz

Valor nutricional 0.1 Kg. De harina de maíz.	
Azúcares	0.0g
Sal (sodio)	10.0mg
Ácido fólico	0.0ug
Vitamina C	0.0g
Vitamina A	0.0ug
Zinc	1.6mg
Hierro	2.4mg
Calcio	18.0mg
Colesterol	0.0mg
Ácidos grasos polinsaturados	0.93g
Ácidos grasos monoinsaturados	0.56g
Ácidos grasos saturados	0.37g
Fibra	5.35g

Nota: HosteleriaLeioa, 2015

Harina de almendra

Se puede utilizar para hacer postres como galletas, pasteles y tartas, ya que se utiliza para agregar una textura húmeda y suave a los postres. Se hace moliendo almendras crudas hasta obtener un polvo fino. Es una harina (ver tabla 3), naturalmente sin gluten, es rica en proteínas, grasas saludables y fibra lo que lo convierte en una harina más saludable (Autrichienne, 2023).

Tabla 3. Información nutricional de la harina de almendra

Valor nutricional 100gr. De harina de almendra.	
Calorías	575Kcal
Proteínas	21.2g
Grasas totales	49.2g
Grasas saturadas	3.7g
Grasas monoinsaturadas	31.6g
Grasas poliinsaturadas	12.3g
Carbohidratos	21.6g
Fibra	12.5g
Azúcares	4.4g
Calcio	269mg
Hierro	3.7mg

nut&me, 2025

Harina de arroz

Es un alimento muy saludable, (ver tabla 4), proporciona al organismo aporte en fibra, ayuda a regular el colesterol, los niveles de azúcar en la sangre y favorece la digestión ayudando así a prevenir enfermedades de colon (Leon the Baker, 2022).

Tabla 4. Información nutricional de la harina de arroz

Valor nutricional 0.1kg. de harina de arroz.	
Azúcares	0.0g
Sal	10.0mg
Ácido fólico	0.0ug
Vitamina C	0.0g
Vitamina	0.0ug
Zinc	1.6mg
Hierro	2.4mg
Calcio	18.0mg
Colesterol	0.0mg
Ácidos grasos poliinsaturados	0.93g
Ácidos grasos monoinsaturados	0.56g
Ácidos grasos saturados	0.37g
Fibra	5.35g

Nota: HosteleriaLeioa, 2015

Harina de avena

La avena es uno de los cereales más consumidos y es uno de los más completos porque contiene nutrientes, vitaminas y minerales. Ayuda a regular el metabolismo y el colesterol, reduce la caída de cabello, regenera la piel y fortalece las uñas (Rural, 2015). Ofrece muchos beneficios para la salud, (ver tabla 5), puede ser añadida a jugos, yogures, frutas y para la elaboración de pasteles, panes y galletas. Controla la presión arterial, disminuye el colesterol, mantiene la salud del intestino, facilita la pérdida de peso, previene la diabetes y mantiene la salud de los huesos (Leal, 2023).

Tabla 5. Información nutricional sobre la harina de avena

Valor nutricional 100gr de harina de avena.	
Energía	366 calorías
Proteínas	14.5g
Grasas	7.3g
Carbohidratos	57g
Fibras	5.7g
Beta-glucanos	7g
Potasio	410mg
Fósforo	430mg
Zinc	1.5mg
Magnesio	130mg
Manganeso	4.02mg

Nota: Karla Leal, 2023

Harina de garbanzo

La harina de garbanzos (ver tabla 6), tiene muchos beneficios como los propios garbanzos ya que es una fuente de proteínas vegetales y es ideal para una dieta vegetariana, contiene fibras, hierro,

vitaminas, no contiene gluten. Se puede usar para la preparación de rebozados y fritos, para masas, como espesante y como sustituto del huevo (Luengo, 2021).

Tabla 6. Información nutricional de la harina de garbanzo

Valor nutricional 0.1kg de harina de garbanzo.	
Azúcares	0.0g
Sal	10.0mg
Ácido fólico	0.0ug
Vitamina C	0.0g
Vitamina	0.0ug
Zinc	1.6mg
Hierro	2.4mg
Calcio	18.0mg
Colesterol	0.0mg
Ácidos grasos poliinsaturados	0.93g
Ácidos grasos monoinsaturados	0.56g
Ácidos grasos saturados	0.37g
Fibra	5.35g

Nota: HosteleriaLeioa, 2015

Harina de centeno

El centeno es un cereal de la familia del trigo y se parece a la cebada. Los panes elaborados con harina de centeno son conocidos como panes alemanes. Esta harina aporta otras texturas, aromas y con un sabor fuerte de pueblo, tiene poca elasticidad, es compacto y viscoso y saben a cereal amargo. El pan de centeno suele durar más tiempo ya que retiene más humedad y si se fermenta puede obtener un volumen mayor al pan de trigo. La harina de centeno aporta proteínas, fibra y carbohidratos, minerales y vitaminas, mejora el tránsito intestinal, contiene poco gluten y tiene una proteína llamada gliadina la cual impide la formación del gluten, pero aun así es mejor que personas celíacas no la consuman (López, 2023).

(Tabla 7) (HosteleriaLeioa, 2015).

Valor nutricional 0.1kg de harina de centeno.	
Azúcares	0.0g
Sal	10.0mg
Ácido fólico	0.0ug
Vitamina C	0.0g
Vitamina	0.0ug
Zinc	1.6mg
Hierro	2.4mg
Calcio	18.0mg
Colesterol	0.0mg
Ácidos grasos poliinsaturados	0.93g
Ácidos grasos monoinsaturados	0.56g
Ácidos grasos saturados	0.37g
Fibra	5.35g

Tabla 7. Información nutricional de la harina de centeno

Nota: HosteleriaLeioa, 2015

Harina de cebada

La cebada es un alimento versátil que se puede utilizar para preparar guisos, pastas, salteados, ensaladas, sopas, etc., es el cuarto cereal más importante del mundo y se considera como una fuente de energía natural para la salud humana ya que contiene fibra y vitaminas. Anteriormente se utilizaba para elaborar pan, hoy en día la más utilizada es la de trigo. Tiene un sabor dulce como a nuez con un color amarillento. La harina de cebada (ver tabla 8), ayuda a regular el nivel de glucosa en la sangre, protege al sistema nervioso, no contiene gluten lo cual lo hace ideal para las personas que son celíacas, ayuda a perder peso y combate el colesterol malo

Tabla 8. Información nutricional de la harina de cebada

Valor nutricional de la harina de cebada.		
Composición	Cantidad (gr)	CDR (%)
Calorías	361	18.9%
Carbohidratos	74.5	24%
Proteínas	10.5	21.9%
Fibra	10.1	33.7%
Grasas	1.6	3%
Minerales	Cantidad (mg)	CDR (%)
Sodio	4	0.3%
Calcio	32	2.7%
Hierro	2.68	33.5%
Magnesio	0	0%
Fósforo	296	42.3%
Potasio	309	15.5%
Vitaminas	Cantidad (mg)	CDR (%)
Vitamina A	0	0%
Vitamina B1	0	0%
Vitamina B2	0.11	8.5%
Vitamina B3	6.27	0%
Vitamina B12	0	0%
Vitamina C	0	0%

López, 2022

Estas son algunas de todas las diferentes harinas que podemos encontrar en la actualidad, cada una tiene características distintas y beneficios a la salud. Por ello se busca encontrar como afecta su uso en la repostería tanto en textura, como el sabor, el olor y el color.

La repostería es un arte culinario que se encarga de la preparación, elaboración y decoración de pasteles, dulces, galletas, tortas y postres. Se trata de una rama dentro de la cocina profesional que está especializada en la elaboración de postres. Los ingredientes más utilizados en la repostería son la harina, el azúcar, chocolate, vainilla, nata, y huevos (SRV, 2021).

De esto podemos decir que la repostería se trata de la elaboración de productos y alimentos dulces como pueden ser galletas, pasteles y panes en donde se toma mucho en cuenta la creatividad a la hora de la decoración de estos postres, es por ello por lo que la repostería es considerada como arte.

Objetivo general

Evaluar el uso de diferentes tipos de harina en la repostería con el fin de conocer cómo afecta su uso en la textura, el color, el olor y el sabor de los productos realizados a través de un estudio experimental.

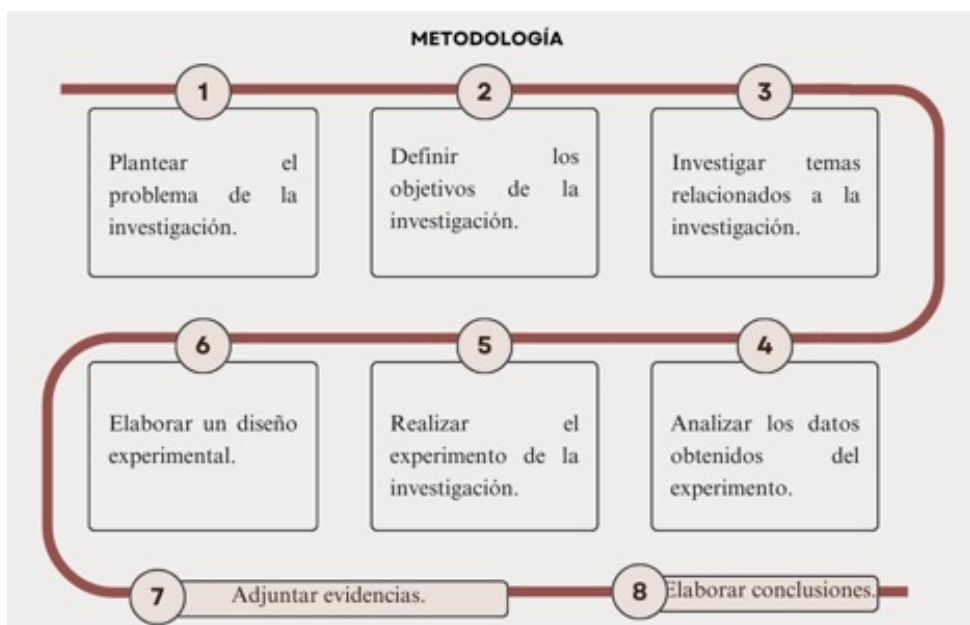
Objetivos específicos

Valorar la utilización de diferentes ingredientes con la finalidad de sustituir la harina de trigo. Comparar resultados en la elaboración de cupcakes con las harinas con la finalidad de evidenciar la opción más saludable.

Metodología

Se efectuó una revisión sistemática de las investigaciones empíricas sobre los distintos tipos de harina y como afecta su uso en la elaboración de postres de repostería, indexadas en la base de datos Google Chrome entre los años 2015-2025 en los idiomas español e inglés. Se excluyeron publicaciones fuera de los años establecidos, otras revisiones y publicaciones en idiomas diferentes a los seleccionados. La búsqueda de información incluyó las palabras clave “harinas”, “repostería”, “historia”, “avena”, “trigo”, “maíz”, “almendra”, “cupcake”, “maíz”. “arroz”, “centeno” y “cebada” en los algoritmos de búsqueda efectuados en Google Chrome.

Figura 1. Metodología experimental



Diseño experimental

Se plantea conocer la forma en la que afecta usar diferentes tipos de harina en alimentos dulces de la repostería, ya sea en la textura, en el sabor, en el olor y en el color.

Para realizar este experimento se va a preparar cupcakes o pastelitos ya que el tamaño es más pequeño y ayudará a que su preparación sea más rápida. Las harinas que se van a utilizar para llevar a cabo esta práctica serán la harina de almendra, la harina de arroz, la harina de garbanzo y la harina de avena ya que fueron las que se lograron encontrar en el municipio de Nuevo Ideal, Dgo.

La receta que se utilizó para guiarnos es la siguiente:

- 120gr de harina
- 140gr de azúcar
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal,
- 40gr de mantequilla
- 120ml de leche
- 1 huevo (40gr) y
- una cucharadita de vainilla.

El procedimiento es el siguiente:

Precalentar el horno a 160° C, en un recipiente hondo mezclar la harina, el azúcar, el polvo para hornear, la sal y la mantequilla, batir a velocidad baja hasta que se integren y obtenga una consistencia arenosa. Después se va a agregar la mitad de la leche poco a poco y se seguirá batiendo hasta integrar, luego agregaremos el huevo, la vainilla y la leche restante y seguir batiendo hasta obtener una consistencia suave.

En un molde de cupcakes pondremos los capacillos para hornear y dentro de éstos vertimos la mezcla hasta la mitad y se llevan al horno durante 25 minutos aproximadamente o hasta que queden dorados (Figura 2) (Molina, 2025).

Los ingredientes de esta receta se modificaron con cada una de las harinas ya que cada una es diferente y obtienen diferentes consistencias.

Para la harina de avena se utilizaron las siguientes cantidades:

60gr de harina de avena, 25gr de azúcar, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 pizca de sal, 20 gr de mantequilla, 30 ml de leche, 20 gr de huevo y un chorrito de vainilla (Figura 3).

Para la harina de almendra se utilizaron las siguientes cantidades:

60gr de harina de almendra, 25 gr de azúcar, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 pizca de sal, 20gr de mantequilla, 40ml de leche, 20gr de huevo y un chorrito de vainilla (Figura 4).

Para la harina de arroz se utilizaron las siguientes cantidades de ingredientes:

60gr de harina de arroz, 20 gr de azúcar, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 pizca de sal, 20gr de mantequilla, 60 ml de leche, 20 gr de huevo y un chorrito de vainilla (Figura 5).

Por último, para la harina de garbanzo se utilizaron las siguientes cantidades de ingredientes:

50gr de harina de garbanzo, 45gr de azúcar, ½ cucharadita de polvo para hornear, y pizca de sal, 20gr de mantequilla, 40ml de leche, 20 gr de huevo, un chorrito de vainilla y el jugo de medio limón. (Figura 6).

Resultados

Tipo de harina	Textura		Color		Sabor	Olor
Avena	Arenosa seca	y	Parecido al pan integral pero claro		A avena	A avena
Almendra	Suave húmeda	y	Dorado fuera cremita dentro	por y por	A almendra	A almendra
Arroz	Dura y seca		Claro		No sabe a nada	No huele a nada
Garbanzo	Suave		Dorado		No tiene un sabor agradable	No tiene un olor agradable

Discusión

La sustitución de la harina de trigo en la repostería por otros tipos de harina hace que el producto final obtenga diferentes texturas y sabores. En base al experimento realizado se puede decir que la harina de almendra es la que mejor se parece en textura en los cupcakes a la de la harina de trigo, ya que con la harina de almendra se obtiene como producto final una textura suave y húmeda, no pierde su sabor ni olor de la almendra.

La harina de almendra es considerada como una harina saludable por su alto contenido en proteínas, fibra y grasas saludables, así como también es una harina libre de gluten lo cual la hace ideal para el consumo de personas celíacas o para aquellas que tratan de cuidar su salud (Autrichienne, 2023). Se buscó la forma de conocer el valor nutricional de los cupcakes para conocer a detalle si realmente

se le podía reconocer como un cupcake saludable o no pero no hubo una forma fácil de conocer esos resultados por lo que se decidió solo modificar la receta principal.

No se encuentra mucha información detallada sobre cómo afecta sustituir la harina de trigo por otros tipos de harina, esto hizo que la realización de esta investigación fuera más compleja.

Conclusión

Usar otro tipo de harina en lugar de la de trigo en el área de la repostería si afecta al producto final ya que cada una tiene diferentes propiedades las cuales hacen que tanto la textura como el sabor, el color y el olor cambie. Estas preparaciones pueden ser una opción más saludable para aquellas personas que lo consuman y pueden estar libres de gluten.

Referencias

- Alonso, A. L. (2022). Harina de cebada. Propiedades y beneficios de este cereal. De Rechupete. <https://www.abc.es/recetasderechupete/harina-de-cebada-propiedades-y-beneficios-de-este-cereal/50947/>
- Alonso, A. L. (2023). Harina de centeno. La harina perfecta para hacer pan, propiedades y beneficios. De Rechupete. <https://www.abc.es/recetasderechupete/harina-de-centeno-la-harina-perfecta-para-hacer-pan-propiedades-y-beneficios/50851/>
- Auxy Ordóñez. (2015). Qué es un Postre Saludable? Postres Saludables. <https://postressaludables.com/que-es-un-postre-saludable/>
- Baking Alchemy. (2024). Leche y repostería: Sus variaciones y cómo influye en los postres. Baking Alchemy. <https://bakingalchemy.com/blogs/blog-baking-alchemy/tipos-de-leche-y-como-influye-en-los-postres>
- Cabezas Zabala, C. C., Hernández Torres, B. C., & Vargas Zárate, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: Efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. Revista de la Facultad de Medicina, 64(2), 319. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>
- Cooking Academy. (2019). Trucos para usar la mantequilla en repostería | Cooking Academy. <https://cookingacademy.es/food-lovers-blog/tecnicas-de-cocina/trucos-para-usar-la-mantequilla-en-reposteria/>
- Elena. (2022). La harina de trigo | Be Chef Pastry School. <https://bechefpastryschool.com/curiosidades/la-harina-de-trigo/>
- Enciclopedia Significados. Retrieved February (2025), from <https://www.significados.com/reposteria/>
- Gastronómica Internacional. (2020). ¿Qué es la repostería? | Gastronómica Internacional. <https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/reposteria/que-es-la-reposteria/>
- Hostelería Benidorm. (2021). Harina de trigo: Características principales. Hostelería Benidorm. <https://www.hosteleriabenidorm.com/2021/04/19/harina-de-trigo-caracteristicas-principales/>
- Hostelería Leioa. (2015). Harina de arroz—Gastronomía Vasca: Escuela de Hostelería Leioa. <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/harina-de-arroz>
- Hostelería Leioa. (2015). Harina de centeno—Gastronomía Vasca: Escuela de Hostelería Leioa. <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/harina-de-centeno>

- Hostelería Leioa. (2015). Harina de garbanzo—Gastronomía Vasca: Escuela de Hostelería Leioa. <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/harina-de-garbanzo>
- Hostelería Leioa. (2015). Harina de maíz. <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/harina-de-maiz>
- Karla Leal. (2023). Harina de avena: 8 beneficios y cómo hacer (incluye recetas). Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/harina-de-avena/>
- LaCavaCakery. (2023). Qué es un pastelito. ¿Por qué te gusta tanto? LaCavaCakery. <https://lacavacakery.com/es/blogs/noticias/que-es-un-cupcake-por-que-gusta-tanto>
- L Autrichienne. (2023). ¿Qué es la harina de almendra y cómo se usa en la pastelería? L Autrichienne. <https://sacher.com.mx/a/blog/post/%c2%bfque-es-la-harina-de-almendra-y-como-se-usa-en-la-pasteleria>
- Leon the baker. (2022). Beneficios de la harina de arroz y dos recetas saludables – Leon The Baker. <https://leonthebaker.com/blog/beneficios-de-la-harina-de-arroz/>
- Leon the baker. (2023). Qué beneficios aporta el maíz al organismo – Leon The Baker. <https://leonthebaker.com/blog/que-beneficios-aporta-el-maiz-al-organismo/>
- Luengo. (2021). Harina de garbanzo—La gran desconocida. Luengo. <https://legumbresluengo.com/harina-de-garbanzo-la-gran-desconocida/>
- Medicover. (2024). Pasteles bajos en calorías y sus sorprendentes beneficios para la salud. <https://www.medicoverhospitals.in/es/articles/healthy-low-calorie-cake>
- Montesol. (2016). Historia y características de los cupcakes. El Blog de Montesol. <https://www.montesol.es/blog/historia-y-caracteristicas-de-los-cupcakes/nut&me>
- nut&me. (2025). Harina de almendra—Harinas—Ver todo ♥ nut&me. <https://www.nutandme.com/productos/harinas/harina-de-almendra>
- Özmen UN. (2024). Historia y desarrollo de la harina | ÖZMEN UN I Producimos los alimentos del futuro con las últimas tecnologías. <https://ozmenun.com/en/news/history-and-development-of-flour>
- Panceliac. (2022). Beneficios de la harina de maíz en la cocina. <https://panceliac.com/beneficios-harina-maiz-cocina/>
- Pastelería Dulcita. (2024). ¿conoces el origen de los cupcakes?: ¡déjanos contarte una dulce historia! – Dulcita. <https://pasteleriadulcita.com/conoces-el-origen-de-los-cupcakes-dejanos-contarte-una-dulce-historia/>
- Pérez & Merino. (2024). Repostería—Qué es, definición, tipos y referentes. Definición. de Reposteía. <https://definicion.de/reposteria/>
- Rebón, A. (2023). Pastelería y repostería - Repostería saludable: Postres deliciosos y nutritivos. ESAH. Retrieved 02 24, 2025, from <https://www.estudiahosteleria.com/blog/pasteleria-reposteria/reposteria-saludable>
- Rexal. (2021, enero 28). ¿Qué es el polvo para hornear y para qué sirve? Rexal. <https://rexal.com/que-es-el-polvo-para-hornear-y-para-que-sirve/>
- Rojas, J. (2023). Los ocho tipos de harina más comunes: Cuáles son sus propiedades y cómo usarlas en cada receta. Directo al Paladar. <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/ocho-tipos-harina-comunes-cuales-sus-propiedades-como-usarlas-cada-receta>
- Rural, S. de A. y D. (2015). La avena, reina de los cereales. gob.mx. <http://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/la-avena-reina-de-los-cereales>

- Rural, S. de A. y D. (2022). Cultivo de trigo en México: Todo lo que debes de saber. gob.mx. <http://www.gob.mx/agricultura/articulos/cultivo-de-trigo-en-mexico-todo-lo-que-debes-de-saber>
- Scoolinary. (2023, marzo 7). Sacarosa: Qué es, tipos de azúcar y usos en la repostería. <https://blog.scoolinary.com/diferentes-usos-de-la-sacarosa-en-reposteria>
- SRV, V. (2021). Tipos de Repostería—Vitina SRV. <https://vitinasrv.com/tipos-de-reposteria/>
- Ursua, H. O. (2021). Huevos: Su función en repostería. Disfrutando sin Gluten. <https://www.disfrutandosingluten.es/recetas/cocinar-sin-gluten/huevos-su-funcion-en-reposteria/>
- Vainilla Molina. (2025). Esponjosos y deliciosos cupcakes de vainilla. Vainilla Molina. <https://vainillamolina.com/blog/esponjosos-y-deliciosos-cupcakes-de-vainilla>
- Vegaffinity. (2014). Harinas y Pates. Vegaffinity. <https://www.vegaffinity.com/comunidad/alimento/harina-de-trigo-beneficios-informacion-nutricional-f146>

SOBRE LOS AUTORES

ALARCÓN ARMENDÁRIZ CUAUHTÉMOC

Ingeniero Técnico en Producción de alimentos, 1 año en Diseño, Infraestructura y Construcción Vala del Pacífico S. de R. L. de C. V., 2 años en Grupo Gastronómico Capital Durango S. A. de C. V., actualmente encargado de departamento de mantenimiento en SAMAS Wiring System S. A. de R. L. de C. V., y estudiante de la Licenciatura de Contaduría Pública Mixta en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango.

CABRERA MEZA ALEJANDRA

Estudiante de la modalidad mixta de la carrera de Contaduría Pública en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, experiencia de 8 años en Dpto. de área contable y administrativa.

CALDERÓN NAVARRO ANGÉLICA CAROLINA

Estudiante de la modalidad mixta de la Licenciatura en Administración de Empresas en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango, con 4 años de experiencia en el puesto de Encargado Nocturno de Farmacia Guadalajara, Sucursal Domingo Arrieta, en la ciudad de Durango.

CANDÍA MORALES LUZ ELENA

Estudiante de la modalidad mixta de la carrera de Contaduría Pública en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, 2 años de experiencia en área de ventas y servicio al cliente.

CARCAÑO ZAMORA CONSTANTINO

Licenciado en Psicología y en Desarrollo Comunitario; Maestro en Educación y doctorante en Ciencias de la Educación. Once años de trayectoria docente en instituciones públicas y privadas, en niveles medio superior, superior y modalidades a distancia. Participación en tutorías académicas y proyectos de investigación. Candidato a Investigador Estatal por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Durango.

CASTRO SÁNCHEZ ÁNGEL FRANCISCO

Estudiante de la modalidad mixta de la Licenciatura en Administración de Empresas en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, con 5 Años de experiencia en comercio, administración de pequeños negocios y área de ventas, encargado de pastelería Monchys por un año, en la ciudad de Durango.

DEL CAMPO RODRÍGUEZ DALIA JUDITH ZAORY

Estudiante de la modalidad mixta de la carrera de Contaduría Pública en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, experiencia de 2 años en dpto. de área administrativa, servicio al clientes y área de ventas.

ESTRADA REYES FAUSTO MANUEL

Estudiante de la modalidad mixta de la Licenciatura en Administración de Empresas en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, con 10 años de experiencia en manejo de alimentos y organización de banquetes para eventos.

FERNÁNDEZ DOSAL YESSICA XIMENA

Originaria de Cieneguilla, Poanas, Durango, estudiante de la licenciatura en Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango.

FLORES MENA RAFAEL

Estudiante de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango.

GARCÍA CARRERA ANA KAREN

Licenciada en Nutrición y Maestra en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, con estudios sobre probióticos y matrices herbales. Miembro del Colegio de Nutriólogos de Durango, docente en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango. Asesora de investigación sobre gastronomía tradicional, nutrición y psicología. Primer lugar nacional en la IV Jornada de Investigación 2022. Actualmente cursa el Doctorado en Pedagogía e Investigación Educativa.

GARVALENA CASTREJÓN MARÍA ISABEL

Estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango.

GÓMEZ GALLEGOS FRANCISCO HIRAM

12 años como asistente en Ortho Tec Centro Radiológico, 5 años como operador en control de calidad en maquiladora Yazaki Dgo. Planta 1. Actualmente y con 3 años de antigüedad en RX Dental Dgo., como técnico radiólogo y cursando la carrera de Contabilidad Pública en Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango.

HERNÁNDEZ FLORES DIANA ISABEL

Estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango.

HITA SERRATO ALEXA SOLEDAD

Estudiante de la licenciatura en Ciencias de la Educación Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango. Experiencia en la colaboración de procesos de enseñanza-aprendizaje, actividades didácticas, manualidades y dinámicas pedagógicas orientadas al aprendizaje significativo. Participación en proyectos educativos enfocados en el fortalecimiento del entorno formativo infantil con niñas y niños de nivel preescolar y primaria.

LÓPEZ DELGADO JOCELYN

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango. Experiencia en el desarrollo de habilidades de lecto-escritura con niños.

MADRID LÓPEZ KIMBERLY TAMARA

Estudiante de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango.

MALDONADO MARÍN CAROLINA

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango. Combina su formación académica con la gestión de un negocio familiar, desde hace cuatro años, fortaleciendo habilidades en coordinación y administración. Cuenta con experiencia frente a grupo en la enseñanza del idioma inglés, destacando por su capacidad para organizar procesos formativos, diseñar estrategias didácticas y fomentar entornos de aprendizaje participativos.

MARTÍNEZ RAMÍREZ MARÍA MAGDALENA

Estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango.

MENDOZA LÓPEZ MARÍA FERNANDA

Profesional Técnico-Bachiller en Contabilidad, 3 años en empresa Carhartt de México S. de R. L., actualmente estudiante de la Licenciatura en Contaduría Pública Mixta en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango y auxiliar contable en “LV Asesoría Contable”.

MEZA MARTÍNEZ HAZEL MONSERRAT

Estudiante de la modalidad mixta de la carrera de Contaduría Pública en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, experiencia de 12 años en dpto. área contable y administrativa.

MICHEL GARCÍA FANNY AGLAE

Estudiante de la carrera de Psicología dentro de la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango.

MURGA AGUIRRE LUIS FERNANDO

Licenciado en Derecho en la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la UJED, docente en el Colegio de Ciencias y Humanidades de la UJED, estudiante de Licenciatura en Psicología en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango.

NORIZ NÁJERA MARÍA FERNANDA

Estudiante de la modalidad mixta de la Licenciatura en Administración de Empresas en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango, con experiencia en atención al cliente, ventas y coordinación administrativa.

NÚÑEZ TERRAZAS LORENA

Estudiante de la modalidad mixta de la Licenciatura en Administración de Empresas en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, con 17 Años de experiencia en el área administrativa de la Coordinación de Instituciones Formadoras de Docentes, de la Secretaría de Educación en el Estado de Durango.

OLIVAS ÁVILA LIZBETH HORTENCIA

Estudiante de la modalidad mixta de la carrera de Contaduría Pública en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango, con 9 años de experiencia en la docencia para nivel superior en las áreas de contabilidad y mercadotecnia, en el Tecnológico Nacional de México campus Valle del Guadiana.

ORTIZ MIRANDA XIMENA

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango. Experiencia como auxiliar de grupo en nivel básico, apoyando en la planeación y desarrollo de clases, el acompañamiento individualizado a estudiantes en sus actividades pedagógicas y formativas.

QUEZADA CÁRDENAS KIMBERLY

Licenciada en Nutrición egresada de la Facultad de Medicina y Nutrición de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED); Maestra en Ciencias de la Salud egresada de la UJED; Maestra en Innovación Educativa por el Instituto Educativo AVANZA; en proceso de titulación del Doctorado en Ciencias Biomédicas del Instituto de Investigación Científica de la UJED. Directora de Expo-Ciencias Durango.

REYES MUÑOZ FÁTIMA GABRIELA

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango. Experiencia como auxiliar de grupo brindado apoyo en actividades escolares a nivel preescolar, preparación de materiales educativos y en el fortalecimiento de ambientes de aprendizaje significativos.

SANTELLANES BURCIAGA ROSA GUADALUPE

Estudiante de la licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango. Experiencia en el ámbito educativo, desarrollada dentro del aula, así como en pequeños emprendimientos y en el área de atención al cliente.

SOLÍS LIMONES MIRIAM YARELI

5 años en empresa Carhartt de México S. de R. L., actualmente asistente de finanzas en Ecocable México R. L. de C. V., y estudiante de la Licenciatura en Contaduría Pública Mixta en la Universidad Vizcaya de las Américas Campus Durango.

TREVIÑO FERNÁNDEZ MARÍA MAGDALENA

Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía en la Universidad Vizcaya de las Américas, Campus Durango. Ha participado activamente en concursos y eventos, destacando su intervención en un concurso de preparación de arroz, así como en la elaboración de piezas representativas como una catrina de pan de muerto y una rosca de reyes. Su preparación se orienta hacia la especialización en el área de repostería y panadería.