

Transdigital[®]

revista científica



Volumen 7, número 13: Enero-junio 2026

ISSN: 2683-328X

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S. C.



La revista científica *Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Hasta ahora, la revista ha sido indizada en: Latindex, Dialnet, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, Academic Resource Index (ResearchBib), MIAR, OpenAire-Explore, Refseek, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, ZDB Zeitschriften Datenbank, WorldCat, Dimensions, The University of Liverpool, Discovery, Erasmus University Rotterdam, Mirabel, REBIUN, DARTO, UOCI, LatinRev, ROAD, Google Scholar, Crossref, Scite, Lens, Internet Archive, BASE, OpenAlex, Semantic Scholar y ScienceOpen. Dirección oficial: Circuito Altos Juriquilla 1132. C.P. 76230, Querétaro, México. Tel. +52 (442) 301-3238. Página web oficial: www.revista.transdigital.mx. Correo electrónico: revista@transdigital.mx. Editor en jefe: Alexandro Escudero-Nahón (ORCID: 0000-0001-8245-0838). Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102. International Standard Serial Number (ISSN): 2683-328X; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (México). Responsable de la última actualización: Editor en jefe: Alexandro Escudero-Nahón. Todos los artículos en la revista *Transdigital* están licenciados bajo Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La persona licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Lo anterior, bajo los siguientes términos: Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Transdigital[®]

revista científica

CAUSAS MÁS FRECUENTES DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

MOST FREQUENT REASONS FOR SEEKING
PSYCHOLOGICAL HELP AMONG UNIVERSITY STUDENTS



Ernesto Roque Rodríguez*
Ciudad Creativa Digital, Guadalajara, México
Universidad Tecnológica de Jalisco, México
ORCID: 0000-0003-0067-7137



Ana Eugenia Romo González
Ciudad Creativa Digital, Guadalajara, México
Universidad Tecnológica de Jalisco, México
ORCID: 0000-0002-4653-2593

Sección: Artículo de investigación

*Autor de correspondencia

Fecha de recepción: 14/01/2026

Fecha de aceptación: 08/05/2026

CAUSAS MÁS FRECUENTES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

MOST FREQUENT REASONS FOR SEEKING PSYCHOLOGICAL SUPPORT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

RESUMEN

El bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es un tema prioritario en educación superior. El objetivo de este artículo fue identificar y analizar las causas más frecuentes de atención psicológica en estudiantes universitarios, contrastando las demandas durante y después de la pandemia, así como explorar las estrategias de acompañamiento psicoemocional implementadas. En esta investigación se empleó un diseño mixto secuencial. En la fase cuantitativa, se analizaron 979 atenciones psicológicas registradas en una universidad pública de Jalisco, México. En la fase cualitativa, se realizó un grupo focal con estudiantes y entrevistas a personal de la institución. Los resultados mostraron que las causas de mayor peso en los problemas de salud mental se encuentran en el entorno familiar y las condiciones socioeconómicas, más que en el uso de la tecnología.

Palabras clave: atención psicológica, universitarios, acompañamiento, salud mental

ABSTRACT

The psychological well-being of university students is a priority issue in higher education. The aim of this article was to identify and analyze the most frequent reasons for seeking psychological support among university students, comparing the demands during and after the pandemic, as well as exploring the psycho-emotional support strategies implemented. This research applied a sequential mixed-methods design. In the quantitative phase, 979 psychological support sessions recorded at a public university in Jalisco, Mexico, were analyzed. In the qualitative phase, a focus group was conducted with students, and interviews were carried out with university staff. The results showed that the most significant causes of mental health problems are related to the family environment and socioeconomic conditions, rather than to technology use.

Keywords: psychological support, university students, support, mental health

1. INTRODUCCIÓN

La creciente integración de la tecnología digital en la vida cotidiana ha transformado radicalmente los paradigmas educativos. De manera específica, en el ámbito universitario, la adopción de modalidades en línea se ha intensificado (Neagu & Vieriu, 2025). Además, es importante señalar que esta transición, si bien facilita el acceso al conocimiento y la flexibilidad académica, también introduce nuevos desafíos relacionados con la salud mental de los estudiantes. En este sentido, deben considerarse los efectos perjudiciales de la tecnología en la salud mental de los jóvenes (Gandarillas et al., 2024). De hecho, diversos estudios han reportado un incremento significativo en la incidencia de estos trastornos entre quienes cursan estudios superiores. Esta tendencia se acentuó durante la pandemia por COVID-19 (Vergara Darré, 2023).

En este sentido, la salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado relevancia en la agenda académica, especialmente por el incremento en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, entre otros. De acuerdo con Bezerra de Lima y Moura dos Santos (2023), los principales problemas que presentaron los estudiantes en la educación mediada por tecnología fueron: 1) altos niveles de ansiedad; 2) dificultad en el control emocional, especialmente en las mujeres, quienes mostraron mayores dificultades para manejar sus emociones durante situaciones académicas desafiantes; y 3) la falta de un entorno de estudio adecuado y las distracciones en casa, que afectaron la capacidad de concentración en sus estudios. Esto ocasionó que algunos estudiantes se sintieran inseguros acerca de su rendimiento académico, lo que generó miedo al fracaso y disminuyó su confianza.

A raíz de la pandemia se incrementó exponencialmente el uso de la tecnología en la enseñanza y el aprendizaje. Sin considerar que la enseñanza mediada por tecnología requiere cierto desarrollo de diseño instruccional y supone algunos elementos necesarios de diálogo y comunicación constantes. Esto permite que el estudiante no experimente aislamiento, desmotivación y, en consecuencia, problemas de salud mental. Así entonces, la tecnología ha traído ventajas para facilitar el acceso a los recursos (visuales, foros, aplicaciones, conferencias, blogs, etc.) que en otros tiempos simplemente no se tenían. Sin embargo, implica un autocontrol y autogestión. Es decir, los estudiantes tienen que mantener una ruta muy clara de hacia dónde se dirigen.

Entre 2019 y 2021, las clases fueron impartidas y tomadas a distancia en todo el mundo mediante el uso de diversas plataformas tecnológicas. Esto permitió dar continuidad a la enseñanza y al aprendizaje. Sin embargo, los estudiantes estuvieron expuestos a largos periodos de aislamiento. En este contexto, Cristo et al. (2019) señalaron que los programas de educación en línea disminuyeron el contacto social y que las exigencias de autonomía en el aprendizaje impactaron negativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes. Por consiguiente, quienes toman clases en modalidades educativas en línea enfrentan problemas de soledad, aislamiento y desmotivación debido a la falta de socialización y de diálogo constante entre ellos y con el docente. Esto se traduce en problemas de salud mental y, posteriormente, en el abandono de la carrera.

Es claro que el contexto y el entorno favorecen o afectan la conducta y el desempeño del estudiante. Bajo esta premisa, una teoría que ayuda a entender el fenómeno de la salud mental es la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000). Esta se centra en las condiciones sociocontextuales que facilitan los procesos de automotivación y desarrollo psicológico saludable, específicamente en el fortalecimiento de las motivaciones intrínsecas, la autorregulación y la satisfacción. Para conseguirlo, deben satisfacerse tres necesidades: competencia, autonomía y afinidad, las cuales, al ser atendidas, generan mayor bienestar mental.

En este mismo sentido, la teoría transaccional y del estudio independiente de Moore y Kearsley (1996), Moore y Diehl (2013), y Wedemeyer (1981) establecieron la autonomía como pilar del aprendizaje. Sin embargo, la literatura más reciente muestra que, en el ecosistema tecnológico en el que se desenvuelve el estudiante, este principio ya no resulta del todo claro, debido a que las necesidades de autonomía, competencia y relación pueden verse frustradas por diseños tecnológicos adictivos. En esta misma línea, Twenge (2014) demostró cómo el uso intensivo de *smartphones* y redes sociales está ligado a mayores índices de depresión y ansiedad. Por su parte, Griffiths (1995) mencionó que este uso intensivo de la tecnología puede derivar en patrones adictivos, los cuales son perjudiciales para el estudiante.

A manera de hipótesis y derivada de la revisión de la literatura, se cree que el uso intensivo y la sobreexposición a entornos digitales en la educación constituyen una de las causas de los problemas de salud mental en estudiantes universitarios, manifestándose en síntomas de depresión, ansiedad, estrés y dificultades de autorregulación emocional. Esto impacta negativamente en su desempeño y permanencia institucional.

En este sentido, el estudio buscó responder las siguientes preguntas: ¿cómo explica la tecnología los problemas de salud mental que presentan los estudiantes? y ¿de qué manera el uso excesivo de la tecnología ha afectado la salud mental de los alumnos? Con base en lo anterior, la investigación identificó y analizó las demandas más frecuentes de atención y consulta psicológica entre estudiantes universitarios.

2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue un estudio sobre la salud mental de los estudiantes de una universidad pública del estado de Jalisco, México. Se empleó un método mixto secuencial en dos etapas (Creswell, 2014). En la fase cuantitativa, se realizó un análisis estadístico descriptivo de las bases de datos proporcionadas por la institución. Se calcularon frecuencias, tasas de crecimiento y porcentajes; además, se elaboró un gráfico para mostrar la evolución y la tendencia, así como una nube de palabras para identificar los términos más frecuentes mencionados por los estudiantes. Es importante señalar que no se realizó ninguna inferencia causal.

Se analizaron los cuatrimestres 2020A, B, C y 2021A (periodo de la pandemia del COVID-19 con uso de plataformas tecnológicas). Para realizar comparaciones, se analizaron los cuatrimestres 2023C, 2024A, B, C; y

2025A. Se usó *Excel* para realizar las tablas y los gráficos. Para fines éticos, no se contó con datos personales de los estudiantes, solo se proporcionó información estadística general.

La universidad que sirvió como caso de estudio no cuenta con programas académicos completamente en línea. Sin embargo, durante la pandemia las clases fueron en línea mediante las plataformas de *Zoom* y *Moodle*. La investigación se enfocó en el periodo de la pandemia, pero se analizaron cuatrimestres postpandemia para comparar y encontrar diferencias de la evolución de los problemas de salud mental. Del periodo de la pandemia se analizaron 340 consultas psicológicas y del periodo postpandemia 639.

Por otra parte, en la fase cualitativa se realizó un grupo focal en las instalaciones de la universidad el 12 de noviembre de 2025, con la participación de cuatro alumnos (tres hombres y una mujer) del turno matutino, seleccionados al azar entre estudiantes de grados avanzados. Se les presentaron los datos obtenidos en el análisis cuantitativo y se les preguntó si estaban de acuerdo con que la depresión, la ansiedad y el estrés, entre otros, fueran los principales problemas de salud mental de los estudiantes.

Posteriormente, se les preguntó cuál era su opinión respecto a que los estudiantes pasan mucho tiempo expuestos a la tecnología (frente a un monitor, celular, tableta, internet, videojuegos e incluso usando inteligencia artificial) y si esto causa problemas de salud mental. Asimismo, se entrevistó a la psicóloga y a un directivo de primer nivel, ambas personas con más de 10 años en la institución, para conocer las estrategias de acompañamiento que se han implementado para atender los problemas de salud mental de los estudiantes.

3. RESULTADOS

Se analizaron las atenciones psicológicas (AP) que recibieron los participantes. Asimismo, se indagó la tasa de crecimiento (TC). Se identificó que, durante la pandemia, la TC anual promedio fue de 9.08%. Esta fue superior en los hombres (12.26%) que en mujeres (4.32%) (Tabla 1). Por otro lado, en el periodo postpandemia la TC anual promedio disminuyó a 3.22%, donde el 3.39% fueron hombres y el 3.06% mujeres.

Tabla 1

Número de atenciones psicológicas realizadas por periodo

Cuatrimestre	Total		Mujeres		Hombres	
	AP	TC	AP	TC	AP	TC
2020A	89		38		51	
2020B	58	-34.83%	42	10.53%	16	-68.63%
2020C	67	15.52%	37	-11.90%	30	87.50%
2021A	126	88.06%	45	21.62%	81	170%

Tabla 1

Número de atenciones psicológicas realizadas por periodo

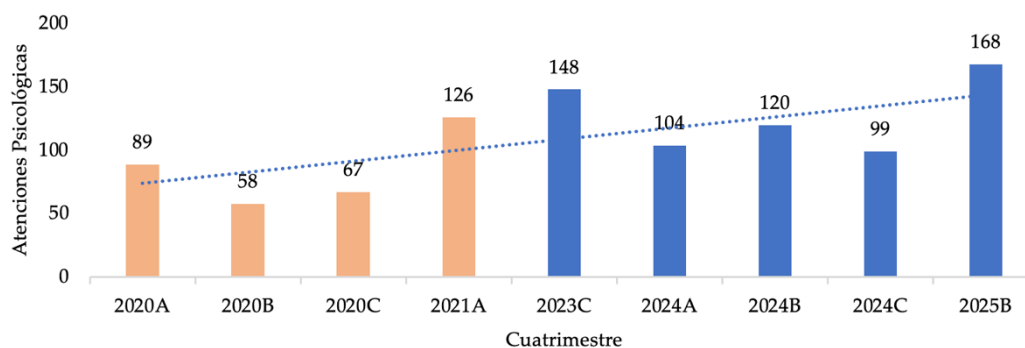
Cuatrimestre	Total		Mujeres		Hombres	
	AP	TC	AP	TC	AP	TC
Total	340		162		178	
Tasa de crecimiento anual promedio		9.08%		4.32%		12.26%
2023C	148		78		70	
2024A	104	-29.73%	54	-30.77%	50	-28.57%
2024B	120	15.38%	71	31.48%	49	-2.00%
2024C	99	-17.50%	63	-11.27%	36	-26.53%
2025A	168	69.70%	88	39.68%	80	122.22%
Total	639		354		285	
Tasa de crecimiento anual promedio		3.22%		3.06%		3.39%
Total	979		516		463	

3.1. Aumento en las atenciones psicológicas

La evaluación de las AP realizadas por cuatrimestre indicó una tendencia ascendente, pues el número de consultas aumentó en relación directa con el tiempo. Es decir, por cada cuatrimestre transcurrido, el número de consultas aumentó en promedio 8.7; de ahí la urgencia de atender el tema (Figura 1).

Figura 1

Número de atenciones psicológicas por cuatrimestre



3.2. Causas de las atenciones psicológicas

Asimismo, se observó que los síntomas de depresión (21.50%), ansiedad (13.60%), problemas de autoestima (11.97%), problemas familiares (9.51%), déficit en el control del estrés (7.43%) y dificultades de aprendizaje (6.83%) fueron las principales causas de la AP (Tabla 2). Se identificó que el impacto de la tecnología sí afectó la salud mental universitaria. La depresión se posicionó como el principal problema, pues se reflejó en el aislamiento y la desesperanza derivados del confinamiento digital prolongado. Por otro lado, la ansiedad fue una manifestación directa del tecnoestrés y de la hiperconexión permanente.

Tabla 2

Causas de atenciones psicológicas

Causas de atención	Durante la pandemia	Después de la pandemia	Diferencia
Síntomas de depresión	21.50%	16.91%	-4.60%
Ansiedad	13.60%	10.86%	-2.74%
Problemas de autoestima	11.97%	8.80%	-3.17%
Problemas familiares	9.51%	8.72%	-0.79%
Déficit en el control de estrés	7.43%	7.21%	-0.22%
Dificultades de aprendizaje	6.83%	3.22%	-3.61%
Problemas de pareja	5.38%	4.31%	-1.06%
Probable trastorno psiquiátrico	4.01%	1.72%	-2.28%
Problemas de adaptación al grupo	3.41%	3.05%	-0.35%
Déficit en habilidades sociales	2.53%	3.42%	0.89%
Violencia	3.56%	2.65%	-0.91%
Vulnerabilidad emocional	2.18%		-2.18%
Orientación vocacional	1.89%		-1.89%
Adicciones	1.53%	0.77%	-0.76%
Problemas de salud	1.46%	1.54%	0.08%
Déficit en control de impulsos	1.24%	3.22%	1.98%
Riesgo de abandono escolar	1.19%	0.78%	-0.41%
Problemas de pareja	0.79%		-0.79%
Intervención en crisis		10.37%	10.37%
Dificultad en la expresión de emociones		7.10%	7.10%
Duelo		5.36%	5.36%

3.3. La tecnología como *válvula de escape*

Durante el grupo focal, se preguntó a los estudiantes su opinión sobre quiénes están sufriendo problemas de salud mental debido a que pasan mucho tiempo expuestos a la tecnología. Se detectó que los alumnos ven a la tecnología más como una *válvula de escape* que como un problema. En este sentido, señalaron que la tecnología funciona como un mecanismo que ofrece un mundo alternativo donde el dolor o el sufrimiento pueden detenerse momentáneamente. Asimismo, agregaron que el uso de la tecnología permite a los usuarios tener mayor control de sus experiencias, aunque también favorece el aislamiento emocional.

Considero que es una premisa cierta hasta cierto punto, porque el uso de las tecnologías puede influir, pero el problema que tienen los estudiantes se viene arrastrando desde hace más tiempo y no se debe únicamente al uso excesivo de pantallas o dispositivos tecnológicos. Habría que preguntarnos: ¿por qué hay un uso excesivo de pantallas en los alumnos? Puede deberse a problemas en casa u otros factores más complicados o complejos de tratar, como heridas de la infancia o traumas con los padres, entre otros (Participante uno).

3.4. Normalización de los problemas de salud mental

El análisis de la información señaló que los estudiantes se han acostumbrado a vivir con problemas de salud mental que han ido normalizando. De hecho, terminan aceptando su realidad y sus problemas, pero les falta cuestionarse cómo pueden cambiar una situación que no les favorece. Se identificó una cultura del sufrimiento basada en tres premisas: 1) si todos lo sufren, debe ser normal; 2) así es la vida universitaria; y 3) el que mucho quiere, mucho le cuesta. Además, existe una estigmatización de la debilidad, pues a muchos no les gusta sentirse débiles o incapaces de superar ciertas situaciones. Esto ocurre porque las generaciones anteriores suelen decir: 1) aguántate como yo lo hice; 2) si buscas ayuda, eres débil; y 3) debes poder solo.

3.5. Entornos familiares y estrategias de acompañamiento

Se identificó la falta de recursos económicos y la presencia de entornos familiares problemáticos como causas de los problemas de salud mental. En este sentido, los estudiantes que participaron en el grupo focal señalaron que el origen de estos problemas se encuentra más en los entornos familiares que en la tecnología, debido a la situación económica del hogar y a la descomposición del tejido familiar. Esto ocasiona que los alumnos enfrenten presiones económicas, lo que los obliga a trabajar jornadas mayores a 48 horas semanales.

En este sentido, los alumnos deben reconocer que no les corresponde solucionar los problemas familiares, así como conocer cuáles son sus derechos y obligaciones. Del mismo modo, deben delimitar espacios físicos de estudio libres de interferencias. Desde la institución se les apoya con una red de tutores que funciona como figura

de referencia y con espacios seguros para estudiantes que no pueden estudiar en su casa; incluso, se les prestan equipos de cómputo.

Por otro lado, se identificó que la mayoría de los alumnos duerme poco debido a sus compromisos laborales y familiares, sumados a la gran cantidad de actividades escolares que deben realizar. Además, el uso de redes sociales y videojuegos se traduce en bajo desempeño académico. Al presentarles los resultados cuantitativos, la psicóloga y el directivo señalaron que estaban de acuerdo con lo plasmado. Sin embargo, de acuerdo con su experiencia, el origen del problema principal se encuentra en la familia, debido a las dificultades económicas que se presentan en ese entorno.

3.6. Estrategias y propuestas de acompañamiento institucionales

El diálogo bidireccional entre estudiante y profesor, así como entre estudiantes; la comunicación frecuente con personal especializado de la institución (psicólogos, médicos, administrativos, etc.); y los cursos con diseños instruccionales actualizados son fundamentales para enfrentar los problemas de salud mental que presentan los estudiantes.

Durante la pandemia, los estudiantes trabajaron a distancia y pasaban mucho tiempo frente a su ordenador (entre cinco a ocho horas diarias en promedio). Esto generó aislamiento e incrementó los problemas de salud mental. De manera paralela, la tecnología fue una *válvula de escape* para mantener la comunicación con sus compañeros de clase. Por otro lado, en términos de aprendizaje, los estudiantes señalaron que la adquisición de conocimientos fue menor, pues muchas veces no entendían a los profesores.

Otro punto importante es que los alumnos ya presentaban problemas de salud mental desde antes de la pandemia, los cuales siguen padeciendo con mayor intensidad. En palabras de los estudiantes, la tecnología, más que un problema, se ha convertido en un medio de distracción debido a la gran cantidad de problemas que viven en sus hogares. Estas situaciones afectan la concentración y la continuidad de sus estudios (Tabla 3).

Tabla 3

Situación de los estudiantes

Situación	Problemas	Causas	Consecuencias	Propuesta
Estudiantes deben estudiar y trabajar simultáneamente incluso jornadas completas de hasta 48 horas por semana.	Depresión	Problemas económicos familiares.	Frustración por no poder especializarse.	Aumentar número de psicólogos en las instituciones.

Tabla 3*Situación de los estudiantes*

Situación	Problemas	Causas	Consecuencias	Propuesta
Carga académica excesiva con múltiples tareas y plazos cortos de entrega.	Ansiedad.	Presión familiar por el <i>qué dirán</i> .	Cansancio extremo y estrés crónico.	Implementar talleres de psicología obligatorios.
Falta de tiempo para cumplir con todas las responsabilidades.	Estrés.	Heridas de la infancia y traumas.	Enfermedades físicas relacionadas con el estrés.	Crear convenios con otras instituciones de atención psicológica.
Normalización de problemas mentales como algo cotidiano.	Sobrecarga de trabajo.	Exigencias laborales y académicas.	Bajo rendimiento académico (ya no importa la nota, sino pasar).	Terapia grupal tipo círculos de expresión.
Uso de tecnología como escape.	Problemas de conducta.	Entorno familiar problemático.	Normalización de vivir con malestar mental.	Campañas institucionales de concientización sobre salud mental.
Problemas económicos que impiden acceso a tratamiento.	Falta de motivación.	Comparación con redes sociales (<i>vidas perfectas</i>).	Dificultad para mantener relaciones sociales.	Practicantes sociales por grupo.
Bajo rendimiento y desmotivación en el estudio.	Aislamiento.	Carga de problemas familiares ajenos.	Violencia y problemas de convivencia.	Canalización a especialistas (psiquiatras).
Falta de recursos para atención psicológica adecuada.	Insomnio y problemas físicos.	Jornadas extensas de trabajo (y clases que terminan muy tarde o incluso son todo el día).	Incapacidad para pagar tratamientos.	Desarrollo de resiliencia personal.
Presión por edad (21-30 años) por independencia económica.	Sentimiento de incapacidad.	Acumulación de actividades y responsabilidades.	Abandono de proyectos personales.	Mínimo tres sesiones psicológicas por cuatrimestre.

Los principales problemas de salud mental tienen su origen en la situación familiar e historia de cada uno de los estudiantes. Asimismo, la situación económica y la poca atención psicológica son otros detonantes para que los estudiantes desarrollen problemas de salud mental (Figura 2). En el caso específico de la tecnología, si bien en exceso genera problemas de ansiedad, de acuerdo con la información obtenida en el grupo focal es una herramienta que ayuda a pausar los problemas.

Figura 2

Nube de palabras



En síntesis, se identificaron siete hallazgos importantes para entender las razones por las cuales los alumnos desarrollan problemas de salud mental:

- Los estudiantes duermen poco (entre 5.5 a 6.5 horas por día).
- Les cuesta trabajo administrar su tiempo, pues a dos de cada tres alumnos no les alcanza el día para realizar sus actividades cotidianas y escolares.
- Viven lejos de su institución educativa. Por lo tanto, tardan, en promedio, 60 minutos en trasladarse de su casa a la escuela. Muchos alumnos llegan tarde a clase y pierden una comprensión adecuada de los temas.
- Tienen en promedio 2.5 mascotas (perros y gatos).
- Sorprende que muchos no reconozcan que tienen problemas, pues los han normalizado y han aprendido a vivir con ellos. En otras palabras, suelen pensar que todos están mal menos ellos.
- En cuanto a la gestión de la situación de sus problemas, hacen lo que pueden con lo que tienen.
- Ven la tecnología como una válvula de escape. Aceptan que una red social no los especializa, pero les sirve de distracción para pausar su difícil realidad.

Ante esto, es importante diseñar estrategias individuales para trabajar un plan de acción específico para cada alumno. Esto ayudará a gestionar sus emociones para mejorar su toma de decisiones. En este punto, la mayoría de las instituciones de educación superior (IES) cuentan con redes de apoyo como son tutores, psicólogos, médicos, asesores profesionales, etc. Sin embargo, hace falta dar seguimiento a los alumnos que solicitan apoyo.

4. DISCUSIÓN

Se identificó que los problemas de salud mental no son propios de una modalidad educativa, pues se originan debido a los entornos familiares. Sin embargo, son mucho más notorios en alumnos que toman clases en línea. Esto indicó que la tecnología, si bien en un uso desmedido es un factor generador de problemas de salud mental, no es el factor más importante, pues la familia es la principal causa de los problemas de salud mental. En este sentido, los resultados coincidieron con la investigación de Roque Rodríguez (2024), quien encontró que el 66% de los problemas emocionales que enfrentan los estudiantes tienen su origen en asuntos familiares.

Se reafirmó la teoría de la autodeterminación y la teoría transaccional del estudio independiente, pues sirvieron de guía en la investigación. Potenciar el diálogo, la escucha y una comunicación permanente y efectiva ayuda a los alumnos a ser conscientes de sus problemas y a prestar atención a su autorregulación de manera autónoma. En este sentido, para evitar que los estudiantes se desmotiven, se aísen y terminen desertando, se requiere un diálogo permanente con profesores, administrativos, compañeros e incluso con materiales y cursos de apoyo que les permitan seguir adelante.

Es importante señalar que las teorías antes mencionadas se quedan cortas para explicar los factores familiares y tecnológicos, pero aportan elementos valiosos para comprender la importancia del diálogo y la escucha. En este sentido, se coincide con Griffiths (1995) y Twenge (2014), quienes explican la importancia de contar con políticas de control del uso de la tecnología. Es decir, prohibirla no es lo correcto, pero abusar de ella tampoco. De hecho, se identificó que los alumnos se desvelan por ver videos, jugar videojuegos o estar en redes sociales, lo cual afecta considerablemente su desempeño escolar.

Los estudiantes utilizan videojuegos y redes sociales como mecanismo de escape ante situaciones de ansiedad, conflicto familiar o dificultades académicas. Sin embargo, subrayamos que el problema de fondo no es la tecnología, sino los entornos familiares, sociales y económicos que generan malestar emocional. Este hallazgo coincidió con lo planteado por Twenge (2014), donde se sugiere que, si bien el uso excesivo de pantallas puede correlacionarse con mayores índices de ansiedad y depresión, son los factores contextuales como el apoyo familiar, las redes sociales presenciales y las condiciones socioeconómicas, las que modulan dicho impacto.

En cuanto a las estrategias de acompañamiento, la institución de estudio cuenta con un modelo de atención basado en tres sesiones psicológicas (voluntarias) por cuatrimestre, con posibilidad de ampliación en casos necesarios y derivación externa cuando se requiere intervención psiquiátrica. No obstante, el recurso humano es insuficiente para atender un gran número de estudiantes que tiene la institución. Esto limita la continuidad y la profundidad del acompañamiento. Lo anterior refleja una problemática estructural común en muchas IES.

Por otro lado, la pandemia exacerbó problemáticas, especialmente en el ámbito de las habilidades sociales y el manejo emocional. Los estudiantes que regresaron a la universidad tras experiencias de aislamiento prolongado mostraron secuelas en su capacidad para relacionarse y autorregularse. Esto corroboró lo expuesto por Biber et al. (2022), quienes identificaron un aumento significativo en los niveles de ansiedad, depresión y estrés académico en poblaciones estudiantiles durante y después del confinamiento, con efectos persistentes en la adaptación universitaria.

Además, se observaron diferencias de género en la expresión del malestar, pues los hombres suelen internalizar emociones por mandatos de masculinidad, mientras que las mujeres acuden con mayor facilidad a los servicios. En este sentido, existe la necesidad de integrar la salud mental en el currículo de las IES (Sanmartín Ureña & Tapia Peralta, 2023). En otras palabras, su integración debe ser de manera transversal y no solo como talleres esporádicos, sino como parte de la formación integral del estudiante.

Además, es imperativo desarrollar sistemas de alerta temprana basados en analíticas y diagnósticos desde su ingreso a la universidad. Fortalecer los programas de acompañamiento y mentoría, desde la inducción académica, y cualificar las competencias docentes para la mediación pedagógica en entornos digitales. Simultáneamente, se requiere optimizar los diseños curriculares bajo principios de flexibilidad y accesibilidad, así como garantizar los recursos tecnológicos necesarios para poblaciones en situación de vulnerabilidad.

5. CONCLUSIONES

Se sugiere que los resultados de esta investigación se consideren exploratorios y propios de un caso específico. En este sentido, se estima que futuras investigaciones deberán profundizar en el tema, dada su relevancia. Asimismo, el análisis cualitativo, basado en un grupo focal y entrevistas, es insuficiente para generalizar los resultados. Sin embargo, permitió identificar algunos elementos fundamentales que pueden servir como referente para estudios posteriores. Los hallazgos mostraron que la tecnología puede ayudar a pausar temporalmente los problemas de salud mental, pero esto no significa que deba justificarse su uso desmedido.

Lo anterior contribuyó a una mejor comprensión del fenómeno y permite orientar la atención a los estudiantes en las instituciones. Debe destacarse la importancia de implementar programas y estrategias integrales de apoyo emocional y académico que, en entornos educativos, consideren las necesidades individuales de los estudiantes. Los hallazgos pueden ser de utilidad para otros estudios e instituciones, pues fueron trabajados de manera cuidadosa. No obstante, es importante que cada institución realice sus propios diagnósticos para contar con información primaria que le permita tomar decisiones pertinentes.

Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad por facilitarnos las bases de datos y permitimos la realización del grupo focal y de las entrevistas.

REFERENCIAS

- Bezerra de Lima, A. C., & Moura dos Santos, D. C. (2023). Estratégias de aprendizagem de estudantes de graduação em Enfermagem durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(5).
- Biber, D. D., Melton, B., & Czech, D. R. (2022). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 70(7), 1947-1952.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage.
- De Cristo, F., Silva U. de F., I. M., Carlos C., A., Gomes de M., A. L., Lima, G. D., & Quirino Diogo, W. F. (2019). O ensino superior e suas exigências: Consequências na saúde mental dos graduandos. *Trabalho (En)Cena*, 4(2), 485-505. <https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P485>
- Gandarillas, M. Á., Elvira Z., M. N., Pica M., G. A., & Correa C., B. (2024). The impact of family factors and digital technologies on mental health in university students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433725>
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 76, 14-19.
- Moore, G. M., & Kearsley, G. (1996). *Distance Education, A Systems View*. Wadsworth Publishing Company.
- Moore, M. G., & Diehl, W. C. (2013). *Handbook of Distance Education*. Routledge.
- Neagu, S. N., & Vieriu, A. M. (2025). Digital and Psychological Well-Being Among Technical University Students: Exploring the Impact of Digital Engagement in Higher Education. *Education Sciences*, 15(9), 1192. <https://doi.org/10.3390/educsci15091192>
- Ríos, V. (2021). *No es normal*. Grijalbo.
- Roque Rodríguez, E. (2024). Iluminemos el camino de aquellos que han tropezado para que puedan salir adelante. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2049>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
-
- Roque Rodríguez, E., & Romo González, A. E. (2026). Causas más frecuentes de atención psicológica en estudiantes universitarios. *Transdigital*, 7(13), e611. <https://doi.org/10.56162/transdigital611>

Sanmartín Ureña, R. C., & Tapia Peralta, S. R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285

Twenge, J. M. (2014). *Generation Me - Revised and Updated: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled--and More Miserable Than Ever Before*. Simon and Schuster.

Vergara Darré, M. V. (2023). La salud mental de los estudiantes: Un compromiso de la Universidad con la Formación Integral. *Temas & Matizes*, 17(29), 109-124. <https://doi.org/10.48075/rtm.v17i29.31863>

Wedemeyer, C. A. (1981). *Learning at the Back Door Reflections on Non-Traditional Learning in the Lifespan*. University of Wisconsin Press.



Transdigital[®]

editorial

La Editorial *Transdigital* publica libros de carácter científico y académico. Se pueden publicar tesis de posgrado, una vez sometidas al sistema de evaluación de pares de doble ciego. Servicios:

- Gestión del International Standard Book Number (ISBN), del Digital Object Identifier (DOI) y del código de barras.
- Diseño gráfico
- Servicio de corrección de estilo y redacción.
- Dictaminación de la revisión por pares en doble ciego hecha por miembros del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México.
- Alojamiento permanente del libro en la editorial *Transdigital* (www.editorial.transdigital.mx)
- Distribución gratuita en *Dialnet*, *Google Books*, *Google Play* y *SCRIBD*.
- Distribución a precio mínimo en *Amazon Kindle* (cuota que pagan los lectores de *Kindle*).

La editorial *Transdigital* está en el Registro en el Padrón Nacional de Editores como agente editor Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C., con el Dígito Identificador 978-607-99594. Además, está afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069, de conformidad con el artículo 17 de la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones en vigor. Y está en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (RENIECYT) de la SECIHTI de México con el folio: RENIECYT 2400068.



Transdigital[®]

congreso virtual

El Congreso Virtual *Transdigital* se realiza anualmente de manera totalmente virtual (www.congreso.transdigital.mx). Este evento tiene el objetivo de reunir resultados parciales o finales de investigaciones empíricas, documentales o ensayos científicos sobre temas y desafíos que involucran a la tecnología y la transformación digital en sociedad.

Está dirigido a investigadores(as), docentes de todas las modalidades y niveles del sistema educativo, estudiantes de pregrado y posgrado, gestores(as) educativos(as), directivos(as) y demás profesionales interesados(as) en la investigación empírica y documental sobre el uso de la tecnología y la transformación digital en diversos ámbitos sociales, por ejemplo, la salud, el ocio, el turismo, las finanzas, la educación, el desarrollo comunitario, la industria, etcétera.

La inscripción por texto, con un máximo de tres autores(as) da el derecho de publicar la ponencia como capítulo de libro académico en la editorial *Transdigital*, una vez que ha sido admitida por el Comité Científico; además se otorgan certificados de ponencia y asistencia. Ese libro cuenta con International Standard Book Number (ISBN), Digital Object Identifier (DOI) y código de barras.

El Congreso Virtual *Transdigital* es una iniciativa que está inscrita en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (RENIECYT) de la SECIHTI de México con el folio: RENIECYT 2400068.



Transdigital[®]

revista científica

La revista científica *Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua, de manera que se reciben textos durante todo el año. Es editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Evalúa los textos con el sistema de pares de doble ciego. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos originales.

El proceso de publicación es expedito y, en promedio, los textos se publican tres meses después de que han sido recibidos. El Consejo científico y el Comité editorial se compone por distinguidas y distinguidos académicos de talla nacional e internacional. Cuenta con la Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102, International Standard Serial Number (ISSN) 2683-328X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Hasta ahora, está indizada en Latindex, Dialnet, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, Academic Resource Index (ResearchBib), MIAR, OpenAire-Explore, Refseek, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, ZDB Zeitschriften Datenbank, WorldCat, Dimensions, The University of Liverpool, Discovery, Erasmus University Rotterdam, Mir@bel, REBIUN, DARDO, UOCI, LatinRev, ROAD, Google Scholar, Crossref, Scite, Lens, Internet Archive, BASE, etc.

El costo de publicación puede ser consultado en: www.revista.transdigital.mx