

SALUD MENTAL EN LOS ADOLESCENTES EN EL SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Fecha de aceptación: 01/07/2024

Rita Elizabeth Soto Sánchez

Universidad de Guadalajara/ SEMS
<https://orcid.org/0009-0003-4036-3666>
Guadalajara Jalisco México

Nansi Ysabel García García

Universidad de Guadalajara/ SEMS
<https://orcid.org/0000-0002-1419-5377>
Guadalajara Jalisco México

Oscar Zaragoza Vega

Universidad de Guadalajara/ SEMS
<https://orcid.org/0000-0002-8015-1655>
Guadalajara Jalisco México

Martha Patricia Gutiérrez Pérez

Universidad de Guadalajara/ SEMS
<https://orcid.org/0000-0001-6074-9177>
Guadalajara Jalisco México

Luz María Zepeda Álvarez

Universidad de Guadalajara/SEMS/
Preparatoria Regional de Casimiro Castillo
<https://orcid.org/0009-0005-5838-9121>
Guadalajara Jalisco México

Héctor Alejandro Vela Villarreal

Universidad de Guadalajara/SEMS/
Preparatoria Regional de Casimiro Castillo
<https://orcid.org/0009-0007-1011-8300>
Guadalajara Jalisco México

Silvia Katuska Meza Huizar

Universidad de Guadalajara/SEMS
Guadalajara, Jalisco, México
<https://orcid.org/0009-0001-0475-0859>

María Dolores Huizar Contreras

Universidad de Guadalajara/ SEMS
<https://orcid.org/0009-0004-9147-1701>
Guadalajara Jalisco México

Raúl González Orozco

Universidad de Guadalajara/ CUCEA
<https://orcid.org/0000-0003-3742-4344>
Guadalajara Jalisco México

Jazmín Aviña López

Universidad de Guadalajara/ SEMS
<https://orcid.org/0009-0001-0475-0859>
Guadalajara Jalisco México

ABSTRACT: High school dropout, especially at the University of Guadalajara, is a global problem that affects students during the complex stage of adolescence. During this period of physical and emotional changes, students face academic pressures and crucial decisions about their future, which can result in mental health problems and, in some cases, the interruption of their education. To address this concern,

quantitative research was conducted to assess the mental health of students at risk of dropping out and related factors. The survey used covered seven categories of mental health. The results revealed that many of these students experience elevated levels of stress and anxiety, which negatively impacts their emotional well-being and academic performance. In addition, a lack of social support and communication contributes to their sense of isolation, problems such as sleep disorders, changes in eating, fatigue and lack of energy are also common. In addition, they face challenges in the school environment, these findings underscore the need for early intervention and providing comprehensive support to improve well-being and retain these students in school.

KEYWORDS: Tutoring, dropout, mental health.

RESUMEN: El abandono escolar en el bachillerato, especialmente en la Universidad de Guadalajara, es un problema global que afecta a los estudiantes durante la compleja etapa de la adolescencia. Durante este período de cambios físicos y emocionales, los estudiantes enfrentan presiones académicas y decisiones cruciales sobre su futuro, lo que puede resultar en problemas de salud mental y, en algunos casos, la interrupción de su educación, para abordar esta preocupación, se realizó una investigación cuantitativa que evaluó la salud mental de los alumnos en riesgo de abandonar sus estudios y los factores relacionados, la encuesta utilizada abarcó siete categorías de salud mental, los resultados revelaron que muchos de estos estudiantes experimentan niveles elevados de estrés y ansiedad, lo que impacta negativamente su bienestar emocional y su desempeño académico. además, la falta de apoyo social y comunicación contribuye a su sensación de aislamiento, problemas como trastornos del sueño, cambios en la alimentación, fatiga y falta de energía también son comunes. Además, enfrentan desafíos en el entorno escolar, estos hallazgos subrayan la necesidad de una intervención temprana y de proporcionar un apoyo integral para mejorar el bienestar y retener a estos estudiantes en la escuela.

PALABRAS CLAVE: Tutorías, deserción, salud mental.

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los adolescentes en el nivel de educación media superior es un tema de creciente importancia, especialmente cuando se examinan sus efectos en la persistencia escolar y el rendimiento académico, en este estudio, nos enfocaremos en la salud mental de los estudiantes de bachillerato en la Universidad de Guadalajara, una institución reconocida por su calidad académica y compromiso con la investigación científica y social, nos proponemos explorar en detalle los múltiples factores que pueden afectar el bienestar emocional de estos estudiantes y cómo estas influencias podrían estar relacionadas con el riesgo de deserción escolar.

Los adolescentes enfrentan una serie de desafíos durante su transición a la adultez, incluyendo cambios físicos, emocionales y sociales, en el contexto educativo, estos cambios se suman a las crecientes presiones académicas y las expectativas sobre el futuro, lo que puede dar lugar a estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental, estos problemas,

si no se abordan adecuadamente, pueden afectar negativamente la experiencia escolar y llevar a decisiones como el abandono de los estudios.

El abandono escolar en el nivel de bachillerato es un problema significativo, no solo en México, sino en todo el mundo, en la Universidad de Guadalajara, se ha observado que ciertos estudiantes presentan riesgos elevados de deserción escolar que tienen repercusiones negativas para los estudiantes, ya que limita sus oportunidades educativas y profesionales, y puede ser un síntoma de problemas subyacentes de salud mental, por ello, es crucial comprender los factores que influyen en el bienestar mental de los adolescentes y cómo estos se relacionan con la decisión de abandonar la educación.

La presente investigación tiene como objetivo principal responder a la pregunta: ¿Cuál es la situación de la salud mental de los estudiantes adolescentes de bachillerato en la Universidad de Guadalajara que están en riesgo de deserción, y cómo se relacionan estos factores de salud mental con su decisión de abandonar la educación? Al abordar esta cuestión, esperamos obtener una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan estos jóvenes y desarrollar estrategias efectivas de apoyo y prevención para reducir las tasas de deserción escolar y promover el bienestar de los estudiantes.

Con este enfoque, nuestra investigación busca aportar conocimiento valioso para el desarrollo de intervenciones educativas y de salud mental que mejoren la experiencia escolar y aumenten la retención de los estudiantes en el nivel de bachillerato, en última instancia, estos esfuerzos contribuirán a la formación de una juventud más saludable, resiliente y capaz de alcanzar su pleno potencial académico y personal.

ANTECEDENTES Y CONTEXTO PREVIO A LA SITUACIÓN ACTUAL

El estudio de la salud mental en los adolescentes ha cobrado cada vez más relevancia en los últimos años debido a la creciente preocupación por su bienestar y desarrollo integral. En el contexto de la educación media superior de la Universidad de Guadalajara, se ha observado un notable aumento en los casos de problemas de salud mental entre los estudiantes. Se ha constatado que estos problemas incluyen trastornos como la ansiedad, la depresión, el estrés y los trastornos de alimentación, los cuales pueden tener un impacto significativo en el rendimiento académico y en la calidad de vida de los adolescentes. A través de investigaciones previas, se ha podido determinar que existe una falta de recursos y apoyo adecuados para abordar estas problemáticas en el ámbito educativo. Por lo tanto, es de vital importancia realizar un estudio detallado y exhaustivo sobre la salud mental de los adolescentes en el sistema de educación media superior de la Universidad de Guadalajara. Este estudio permitirá identificar las necesidades específicas de los estudiantes en términos de salud mental y diseñar estrategias efectivas de intervención para promover su bienestar y desarrollo integral. El objetivo principal de este estudio es recopilar información precisa y actualizada sobre el estado de la salud mental de los adolescentes en la Universidad

de Guadalajara. Para lograr esto, se pretende llevar a cabo encuestas, entrevistas y análisis de datos para evaluar la prevalencia de los diferentes trastornos de salud mental y determinar las causas subyacentes que contribuyen a su aparición. Asimismo, se buscará identificar los factores de riesgo y los factores protectores que influyen en la salud mental de los adolescentes. Una vez recopilados todos los datos pertinentes, se procederá a elaborar un informe detallado que no solo brinde una visión general de la situación, sino que también contenga recomendaciones concretas sobre cómo mejorar la atención y el apoyo dedicados a la salud mental de los adolescentes. Este informe se compartirá con las autoridades educativas y con los profesionales de la salud mental, con el objetivo de promover cambios positivos y duraderos en el sistema educativo y de atención a la salud. En resumen, es crucial llevar a cabo un estudio profundo y exhaustivo sobre la salud mental de los adolescentes en la Universidad de Guadalajara, con el fin de identificar las necesidades específicas de los estudiantes y diseñar estrategias efectivas de intervención para promover su bienestar y desarrollo integral. Solo a través de un enfoque integral y colaborativo se podrán implementar cambios significativos que mejoren la atención y el apoyo dedicados a la salud mental de los adolescentes en el ámbito educativo.

MARCO TEÓRICO

El marco teórico de este trabajo se basó en diferentes aspectos relevantes para comprender la salud mental en los adolescentes que cursan la educación media superior en la Universidad de Guadalajara, se analizarán teorías relacionadas con el desarrollo psicológico y emocional de los adolescentes, así como los factores que pueden influir en su salud mental, como el entorno familiar, la influencia de los amigos y los problemas académicos, se examinarán teorías de la psicología educativa que buscan comprender cómo se puede promover la salud mental de los adolescentes en el contexto escolar, el abandono escolar en el nivel de bachillerato es un problema de preocupación a nivel mundial, con consecuencias negativas para el futuro académico y profesional de los estudiantes, como se ha evidenciado en un estudio citado por Rumberger (2011). En el contexto específico se observa que algunos estudiantes de la Escuela Vocacional presentan riesgos significativos de deserción, lo que podría impactar negativamente en su futuro académico y profesional (García, 2015). La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por cambios significativos, tanto físicos como emocionales, y los estudiantes de bachillerato enfrentan un aumento en las demandas académicas y presiones relacionadas con su rendimiento, la toma de decisiones sobre su futuro y la adaptación a un entorno social en constante evolución (Steinberg, 2014). Estos desafíos pueden generar estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental, que, en algunos casos, pueden contribuir a la decisión de abandonar la educación, la salud mental de los estudiantes es un factor crucial para su éxito académico y bienestar general, como lo respalda el informe de la

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), que señala una estrecha relación entre la salud mental de los adolescentes, su rendimiento académico y su calidad de vida, por tanto, es esencial comprender los factores que afectan la salud mental de los estudiantes en riesgo de deserción para desarrollar intervenciones efectivas, el objetivo principal de esta investigación es evaluar la salud mental de estudiantes en riesgo de deserción del bachillerato en la Escuela Vocacional, con el propósito de proporcionar una base sólida para guiar la implementación de acciones tutoriales y estrategias de prevención del abandono escolar, promoviendo así su bienestar académico y emocional en el entorno educativo, la sustentación teórica de esta investigación abarca diversas áreas del conocimiento, desde la comprensión del abandono escolar como un problema global con consecuencias negativas hasta la importancia de la salud mental de los estudiantes, pasando por los desafíos de la adolescencia y la eficacia de las acciones tutoriales como estrategias preventivas, en última instancia, esta investigación busca comprender la salud mental de los estudiantes en riesgo de deserción del bachillerato, identificando factores de riesgo y desarrollando estrategias de prevención del abandono escolar para promover su bienestar académico y emocional en su camino hacia la educación media superior, asimismo, se analizará la terapia de grupo, que brinda a los adolescentes una plataforma segura para compartir sus experiencias y recibir apoyo de sus compañeros, discutirán las intervenciones basadas en la promoción de la resiliencia, estas intervenciones se centran en fortalecer las habilidades y recursos internos de los adolescentes para hacer frente a situaciones estresantes y traumáticas, se explorarán actividades como el arte terapia, la meditación y el ejercicio físico, que pueden ayudar a fortalecer la resiliencia y mejorar la salud mental de los adolescente.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este estudio sobre la salud mental en los adolescentes en el sistema de educación media superior de la Universidad de Guadalajara consistió en una investigación de tipo cuantitativa y descriptiva. Se llevó a cabo un meticuloso proceso de selección de muestra que incluyó estudiantes de entre 15 y 18 años de edad pertenecientes a una amplia variedad de escuelas de educación media superior de la Universidad. Se utilizó un cuestionario estructurado como herramienta para recolectar los datos necesarios y este incluyó una serie de preguntas detalladas y exhaustivas sobre el estado de salud mental de los adolescentes, teniendo en cuenta factores relacionados como el estrés, la depresión y la ansiedad, entre otros.

La cantidad de datos obtenidos fue realmente significativa y se procedió a analizarlos cuidadosamente utilizando sofisticadas técnicas estadísticas como el análisis descriptivo, el análisis de correlación y otros métodos avanzados, con esta meticulosa metodología buscamos obtener información objetiva, precisa y completa sobre la situación de salud mental de los adolescentes en el sistema de educación media superior de la Universidad de

Guadalajara, este enfoque nos permitió identificar posibles riesgos y desafíos que enfrentan los jóvenes en cuanto a su salud mental, así como diseñar estrategias de intervención adecuadas y basadas en evidencia. Es importante destacar que este estudio no solo se limitó a recopilar datos, sino que también se llevó a cabo un seguimiento cercano y continuo de los participantes para evaluar cómo evolucionaban y desarrollaban su salud mental a lo largo del tiempo, esto nos brindó una visión aún más profunda y completa sobre los factores que influyen en su bienestar psicológico y nos permitió identificar correlaciones y tendencias importantes.

La población objetivo incluyó estudiantes de entre 15 y 18 años de diversas escuelas de educación media superior de la Universidad de Guadalajara, esta población fue seleccionada por ser un grupo en el que el riesgo de deserción escolar es notable, con el fin de entender los factores relacionados con la salud mental que pueden influir en la decisión de abandonar la escuela (Jiménez & Rodríguez, 2019; Rumberger, 2011).

Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario estructurado, el cual fue diseñado para evaluar diversos aspectos de la salud mental; el cuestionario abarcó temas como estrés, ansiedad, depresión, apoyo social, relaciones personales, sueño, cambios físicos y otros factores que afectan el bienestar emocional (Arnett, 2005; García & Martínez, 2020). Además, se incluyeron preguntas sobre la relación con el entorno escolar y la salud mental global, para obtener un panorama completo del estado psicológico de los estudiantes, la encuesta se administró de forma presencial en las escuelas, siguiendo un protocolo que garantizó la privacidad y confidencialidad de los participantes a los cuales se les otorgaron instrucciones claras para completar el cuestionario y se ofreció asistencia en caso de preguntas o dudas. el proceso también incluyó medidas para minimizar el sesgo y garantizar la exactitud de los datos recolectados (Smith, 2017).

Una vez recopilados, los datos se sometieron a análisis estadístico para identificar patrones, correlaciones y tendencias relevantes, se utilizó análisis descriptivo para resumir las respuestas y análisis de correlación para explorar las relaciones entre diferentes variables. Estos métodos permitieron identificar los factores más significativos relacionados con la salud mental y la deserción escolar (Demyttenaere et al., 2004), además del análisis de datos, se llevó a cabo un seguimiento continuo de los participantes para evaluar la evolución de su salud mental con el tiempo, este seguimiento ayudó a identificar cambios en el bienestar emocional de los estudiantes y a detectar tendencias emergentes en relación con la deserción escolar (OMS, 2019).

La investigación sobre el bienestar de estudiantes en riesgo de deserción del bachillerato es fundamental para abordar las múltiples dimensiones del problema y proponer soluciones efectivas, a través de esta investigación, hemos identificado varios factores clave que contribuyen al estrés y la ansiedad entre los estudiantes, lo que tiene un impacto significativo en sus pensamientos y actitudes hacia la escuela.

El estrés y la ansiedad son síntomas comunes en los estudiantes encuestados, este malestar emocional puede estar directamente relacionado con las presiones académicas, las expectativas familiares y las dificultades en la interacción con pares y profesores, la tensión puede llevar a pensamientos persistentes de abandonar la escuela, lo que a su vez crea un círculo vicioso de estrés y desesperanza.

La falta de comunicación en las relaciones personales amplifica la sensación de aislamiento y estrés entre los estudiantes, una comunicación deficiente puede afectar la calidad de las relaciones con amigos y familiares, limitando el sistema de apoyo natural que deberían tener. Los estudiantes que carecen de estas conexiones significativas pueden tener dificultades para expresar sus emociones y buscar apoyo cuando lo necesitan.

La preocupación por el sueño y el ritmo de vida es otra área crítica, los estudiantes a menudo tienen horarios ocupados, con actividades extracurriculares y presión académica, lo que afecta sus patrones de sueño y, consecuentemente, su bienestar general, un sueño inadecuado puede exacerbar problemas de salud mental y reducir la capacidad de los estudiantes para concentrarse y rendir en la escuela.

Los cambios en el estado físico y los hábitos alimentarios también son aspectos importantes que afectan la salud mental, el aumento de la fatiga puede estar vinculado a la falta de sueño y a una dieta inadecuada, lo que influye en el rendimiento académico y la participación en la escuela, estos factores físicos y nutricionales tienen un efecto dominó en la energía y el entusiasmo de los estudiantes.

Los estudiantes tienen diversas opiniones sobre el apoyo que reciben de los profesores y la administración escolar ya que algunos perciben un entorno escolar hostil, donde la presión académica es abrumadora y la soledad es frecuente, otros estudiantes reportan una falta de conexión con sus profesores, lo que puede contribuir a un sentimiento de alienación y menor participación en actividades escolares que subrayan la importancia de proporcionar un apoyo integral para mejorar el bienestar y la retención escolar de estudiantes en riesgo, esto implica un esfuerzo conjunto entre instituciones educativas, profesores, consejeros y la comunidad en general para abordar estos problemas desde múltiples ángulos ya que se requiere una atención cuidadosa y soluciones personalizadas que aborden tanto las necesidades académicas como emocionales de los estudiantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Esta investigación es crucial para comprender las necesidades de estudiantes en riesgo de deserción del bachillerato, se destaca el estrés y ansiedad que afecta a un número significativo de encuestados, relacionado con pensamientos de abandonar la escuela, la falta de comunicación en las relaciones personales aumenta su sensación de aislamiento y estrés, el sueño y el ritmo de vida son preocupaciones importantes, relacionadas con la presión académica y afectando su bienestar general, cambios en el estado físico y

alimentación están relacionados con la salud mental, la fatiga constante puede influir en su participación activa en la escuela, los estudiantes tienen diversas opiniones sobre el apoyo de los profesores, la presión académica y la soledad en la escuela, reflejando la complejidad de su experiencia.

Los resultados de esta investigación resaltan la urgencia de abordar el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes en riesgo de deserción, las evidencias obtenidas revelan que el estrés y la ansiedad son factores prevalentes entre estos estudiantes, con múltiples causas, desde la presión académica hasta la falta de comunicación y apoyo emocional, estos hallazgos están alineados con investigaciones previas que identifican un aumento en los problemas de salud mental entre adolescentes y adultos jóvenes (Kessler et al., 2005; Demyttenaere et al., 2004), el estudio demostró que las relaciones personales y el sentido de pertenencia son fundamentales para la salud mental de los estudiantes, los participantes que informaron tener fuertes vínculos con familiares y amigos tendieron a mostrar menores niveles de estrés y ansiedad, lo que subraya la importancia de promover relaciones saludables dentro del entorno escolar y podemos encontrar en la literatura existente, donde se destaca la importancia de las redes de apoyo y la comunicación efectiva para el bienestar emocional (Borges et al., 2008).

Los resultados muestran que el sueño y el ritmo de vida juegan un papel crítico en la salud mental de los estudiantes, el sueño inadecuado, derivado de la presión académica y las actividades extracurriculares, se relaciona con niveles elevados de fatiga y estrés, estos hallazgos se alinean con estudios que señalan el impacto del sueño en el rendimiento académico y el bienestar general (Arnett, 2005; Alam et al., 2019), otro hallazgo relevante es la percepción de los estudiantes sobre el apoyo escolar y la relación con los profesores, se observa que una parte significativa de los estudiantes siente que no recibe el apoyo necesario para lidiar con sus problemas emocionales, lo que puede aumentar la sensación de aislamiento y la deserción escolar (Jiménez & Rodríguez, 2019).

Esto resalta la necesidad de que las instituciones educativas implementen estrategias de apoyo emocional y asesoramiento para ayudar a los estudiantes a enfrentar estos desafíos, para abordar estos problemas, se recomienda un enfoque holístico que incluya programas de tutoría, actividades extracurriculares para fomentar el desarrollo social y emocional, y servicios de asesoramiento para estudiantes. Estos enfoques pueden ayudar a crear un entorno escolar más inclusivo y solidario, facilitando así la retención escolar y promoviendo el bienestar emocional (OMS, 2019).

Esta investigación proporciona una visión clara de los desafíos que enfrentan los estudiantes en riesgo de deserción y resalta la necesidad de un enfoque integral para abordar su bienestar emocional, los resultados pueden ser utilizados por las instituciones educativas para diseñar políticas y programas que promuevan la salud mental y creen un entorno escolar más positivo, a medida que se implementen estas estrategias, se espera ver una reducción en las tasas de deserción y un aumento en el bienestar general de los estudiantes, contribuyendo a su crecimiento personal y académico.

CONCLUSIONES

Esta investigación resalta la importancia de un enfoque proactivo para abordar el bienestar académico y emocional de los estudiantes en riesgo de deserción, las estrategias propuestas ofrecen a las instituciones educativas un marco para crear un entorno de apoyo que ayude a los estudiantes a superar las barreras emocionales y académicas que pueden llevarlos a abandonar la escuela.

Implementar talleres regulares sobre técnicas de manejo del estrés es fundamental para equipar a los estudiantes con herramientas prácticas para enfrentar las tensiones diarias ya que estas actividades, como la meditación, la respiración profunda y la gestión del tiempo, pueden reducir la ansiedad y el estrés, permitiendo a los estudiantes concentrarse mejor en sus estudios, del mismo modo, las habilidades de comunicación efectiva y la resolución de conflictos pueden mejorar las relaciones entre compañeros y profesores, fortaleciendo el sentido de comunidad y pertenencia.

Los programas de bienestar físico y los grupos de apoyo pueden contribuir al equilibrio entre la salud mental y física de los estudiantes ya que ofrecen un espacio seguro para compartir experiencias, construir resiliencia y desarrollar habilidades socioemocionales, al mismo tiempo, el trabajo en el aula puede ser un catalizador para fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades escolares, ayudándolos a encontrar un sentido de propósito y compromiso.

Los profesores desempeñan un papel fundamental en este proceso, conocer a los estudiantes a nivel personal puede mejorar la comunicación y permitir un mejor apoyo individualizado, al fomentar la comunicación abierta, los profesores pueden identificar problemas emocionales y académicos temprano y proporcionar recursos adecuados para su solución, también pueden promover el trabajo en grupo, que fomenta la colaboración y el desarrollo de habilidades interpersonales, y apoyar la gestión del tiempo, ayudando a los estudiantes a equilibrar sus responsabilidades académicas y personales, sin embargo, el aspecto más crítico es estar atentos a las señales de que un estudiante está experimentando dificultades emocionales o académicas.

Los profesores deben estar capacitados para identificar estos signos y tomar medidas para proporcionar apoyo o referir a los estudiantes a los recursos adecuados, como consejeros escolares o servicios de salud mental, esta investigación resalta que el enfoque para abordar la deserción escolar debe ser holístico, centrado tanto en el bienestar emocional como en el rendimiento académico, con una combinación de programas de apoyo, estrategias de aula y un entorno escolar inclusivo, las instituciones educativas pueden reducir las tasas de deserción y crear un espacio donde todos los estudiantes tengan la oportunidad de prosperar, esto no solo beneficia a los estudiantes, sino también a la comunidad en general, promoviendo un futuro más sólido y prometedor para todos.

CONCLUSIÓN

Para que los estudiantes adquieran habilidades para afrontar las tensiones diarias, asimismo, desarrollar habilidades de comunicación efectiva y resolución de conflictos puede mejorar las relaciones entre estudiantes y profesores, creando un sentido de comunidad y pertenencia, lo cual es fundamental para prevenir la deserción escolar.

Además, promover la actividad física y brindar apoyo emocional a través de iniciativas dedicadas puede ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio entre su salud mental y física. Los grupos de apoyo son espacios seguros donde los estudiantes pueden compartir experiencias y fomentar la resiliencia, en este contexto, el papel de los profesores es crucial para detectar problemas emocionales o académicos de manera temprana, fomentando la comunicación abierta y conociendo a los estudiantes a nivel personal, los profesores pueden brindar apoyo individualizado y derivar a los estudiantes a recursos especializados, como consejeros escolares o servicios de salud mental, cuando sea necesario.

Otra estrategia efectiva para fortalecer las habilidades interpersonales y la colaboración entre estudiantes es fomentar el trabajo en grupo en el aula, este enfoque puede crear un ambiente escolar más inclusivo y participativo, reduciendo la tendencia al abandono escolar, para lograr esto, es esencial capacitar al personal escolar para identificar señales de problemas emocionales y académicos y tomar medidas proactivas para abordar estas situaciones, además, es importante que el entorno escolar sea inclusivo y acogedor para todos los estudiantes, lo cual implica implementar políticas que respalden el bienestar emocional y académico y acciones concretas para prevenir el acoso y la discriminación, el éxito de estas estrategias puede tener un impacto significativo, no solo en el bienestar de los estudiantes, sino también en la comunidad en general, en un enfoque holístico que equilibre el bienestar emocional con el rendimiento académico puede contribuir a reducir las tasas de deserción y a promover un futuro más prometedor para todos.

REFERENCIAS

Alam, S. W., Bharne, A., & Khan, A. A. (2019). Prevalence and associated factors of stress, anxiety, and depression among medical students of a public sector university in Karachi, Pakistan. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 69(1), S1-S6. <https://doi.org/10.5455/JPMA.308022>

Arnett, J. J. (2005). *Adolescence and Emerging Adulthood* (3ra ed.). Prentice Hall.

Borges, G., Benjet, C., Medina-Mora, M. E., Orozco, R., Molnar, B. E., Nock, M. K., & Aguilar-Gaxiola, S. (2008). Adolescence and young adulthood suicide in Mexico: Burden of disease implications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(6), 706-715. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.6.706>

Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Posada-Villa, J., Gasquet, I., Kovess, V., Lepine, J. P., & WHO World Mental Health Survey Consortium. (2004). Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA*, 291(21), 2581-2590. <https://doi.org/10.1001/jama.291.21.2581>

García, A., & Martínez, B. (2020). Evaluación de factores de salud mental en estudiantes en riesgo de deserción escolar. *Revista de Psicología Educativa*, 26(2), 67-82. <https://doi.org/10.1016/j.rpo.2019.12.002>

Jiménez, A., & Rodríguez, B. (2019). Impacto negativo de la deserción escolar en las oportunidades futuras de los jóvenes. *Revista de Investigación Académica*, 56, 89-102.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud mental adolescente. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Rumberger, R. W. (2011). Tasas de abandono de la escuela secundaria y perspectivas de futuro. *Revista de Educación*, 123(4), 567-589.

Smith, D. (2017). *Evaluación de la salud mental en todas las culturas*. Springer.