



Artículo de investigación

Violencia escolar autoinfligida en universitarios en el contexto postpandemia

Self-inflicted school-related violence among college students in the post-pandemic era

<https://doi.org/10.62364/zvw0hf21>

Alba Luz Robles Mendoza*, Adelaida Bautista Hernández*
Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM*

Citación | Robles-Mendoza, A. L. & Bautista-Hernández, A. (2026). Violencia escolar autoinfligida en universitarios en el contexto postpandemia. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.62364/zvw0hf21>

Artículo enviado: 24-11-2025, aceptado: 08-06-2026, publicado: 12-06-2026

Resumen

El confinamiento por COVID-19 generó repercusiones psicológicas en la población universitaria, alterando el rendimiento académico e incrementando las conductas autoinfligidas cotidianas. El objetivo del estudio fue identificar los factores de riesgo que intervienen en la violencia escolar autoinfligida en universitarios en el contexto de la postpandemia. Se realizó un estudio cuantitativo con diseño exploratorio-descriptivo. Se aplicó un instrumento tipo Likert de cinco niveles que van de “totalmente de acuerdo” a “totalmente en desacuerdo”. La muestra fue de 1,527 estudiantes del pregrado en Psicología de segundo, cuarto, sexto y octavo semestre. Los resultados reportaron factores asociados a trastornos alimenticios, higiene del sueño, consumo de sustancias nocivas, exceso del uso de videojuegos y redes sociales e ideación suicida. Es necesario desarrollar habilidades socioemocionales y comportamientos de autocuidado en el alumnado para la prevención de la violencia autoinfligida derivada de los entornos académicos virtuales postpandemia.

Palabras clave | violencia escolar, violencia autoinfligida, entornos virtuales, universitarios, postpandemia.

Abstract

COVID-19 lockdown led to psychological repercussions among the university population, altering academic performance and increasing daily self-inflicted behaviors. This study aimed to identify the risk factors involved in self-inflicted school violence among college students in the post-pandemic context. A quantitative study with an exploratory-descriptive design was carried out. A five-point Likert scale ranging from “strongly agree” to “strongly disagree” was administered. The sample comprised 1,527 undergraduate Psychology students in their second, fourth, sixth, and eighth semesters. The findings revealed factors associated with eating disorders, sleep hygiene, substance abuse, excessive use of video games and social media, and suicidal ideation. Developing socio-emotional skills and self-care behaviors among students is essential to prevent self-inflicted violence stemming from post-pandemic virtual academic environments.

Keywords | school violence, self-inflicted violence, virtual environments, university students, post-pandemic.

Correspondencia:

Alba Luz Robles Mendoza. Correo electrónico: albaluz.robles@iztacala.unam.mx ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3778-4083>

* Avenida de los barrios No. 1 Colonia: Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla Estado de México. C.P. 54090. México.

Las instituciones educativas son lugares primordiales para la formación y desarrollo de habilidades y aprendizajes, así como reguladoras de socialización al compartir espacio con otras personas que simpatizan en valores y creencias. Pertenecer a una institución permite convivir con un grupo diverso de participantes entre estudiantes, docentes, familias y entidades académicas, dadas las afinidades y normas que se cumplen dentro de dicho sitio. Asimismo, son espacios donde se fortalece la identidad y pertenencia con los grupos que se conviven generando espacios multidiversos.

El distanciamiento por COVID-19 interrumpió el proceso formativo, limitando las expresiones de aprendizaje y las diversas convivencias. Este escenario favoreció el surgimiento de complicaciones críticas: dificultades de aprendizaje, ausentismo, rezago y violencia escolar (de Hoyos, 2020).

La violencia escolar ha tenido relevancia en los últimos años considerando las implicaciones que representa para las instituciones educativas. Se entiende a esta violencia como un conjunto de comportamientos repetitivos basados en el ejercicio desigual de poder entre víctima y victimario que afectan la convivencia de la comunidad dentro de los centros educativos (Argüelles, 2021). De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022), la violencia escolar deteriora los procesos de aprendizaje y enseñanza, ya que se manifiesta en las escuelas, pero también fuera de la institución, y las conductas violentas son experimentadas entre el estudiantado y perpetradas por estudiantes, docentes y personal escolar, lo que rompe las dinámicas establecidas dañando las relaciones que se crean dentro de la comunidad escolar.

La violencia escolar puede manifestarse de manera directa a través de agresiones verbales, físicas o sexuales en las áreas comunes del plantel (Frias & Gaxiola, 2008), o de forma indirecta mediante violencia psicológica o social dentro y fuera de este (Flores et al., 2025). Al desbordar los espacios físicos institucionales, esta problemática suele limitar la capacidad de prevención y atención de las autoridades.

Este panorama se complejizó drásticamente con la llegada de la pandemia por COVID-19. Las instituciones educativas se enfrentaron a un desafío sin precedentes ni protocolos previos, lo que las obligó a reconfigurarse de manera abrupta. Así, se requirió diseñar medidas emergentes para responder a las nuevas demandas de la comunidad, mientras se intentaba contener las crisis sociales y sanitarias globales que impactaban directamente en la convivencia escolar.

Este reto comenzó en marzo del 2020, cuando se decretó la emergencia sanitaria por el COVID-19 tras detectar los primeros casos del virus SARS-CoV-2 en México, lo cual representó un desafío para las autoridades del país, ya que se tuvieron que hacer ajustes a la situación que se estaba viviendo en los sectores de salud y educación. En el caso educativo, las escuelas se vieron obligadas a dar continuidad a las planeaciones académicas mediante entornos digitales o virtuales. Estos escenarios online favorecieron los procesos de enseñanza-a comunicación en espacios virtuales como *Classroom*, *Meet* o *Zoom* y redes sociales como *WhatsApp* o *Facebook* (Pibaque & Larreal, 2023). Como consecuencia del uso de estos espacios virtuales, la comunidad escolar adoptó, así, una nueva normalidad de educación.

El uso de los medios virtuales se volvió parte de la vida cotidiana y en consecuencia fue difícil separar la actividad académica de lo personal, debido a que eran los mismos canales de comunicación, lo que suscitó conductas violentas para el estudiantado. Una de las problemáticas principales fue la violencia virtual, la cual hace referencia al abuso constante entre iguales que tiene como punto de partida el escenario tecnológico por medio de las redes sociales, presentándose de manera verbal, física, emocional o sexual (Prieto et al., 2015).

La gravedad del problema no es menor. Según cifras de *Bullying Sin Fronteras* citadas por Cedeño (2024), el acoso escolar causa 200 mil muertes anuales, ya sea en entornos presenciales o digitales, abarcando desde homicidios hasta la incitación al suicidio.

Otros cambios que se produjeron en la pandemia vinculados a la violencia escolar fueron el incremento de las dificultades de socialización, la carencia de habilidades para resolver conflictos, el déficit en el manejo de las emociones y la disminución de la tolerancia a la frustración (Robles & López, 2022).

Además de ser víctima de comportamientos violentos de manera directa o indirecta dentro del entorno escolar, el alumnado ha descuidado su propio bienestar incurriendo en conductas autoinfligidas (Cedeño, 2024). Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023), la conducta

autoinfligida se define como cualquier conducta que busque el daño propio como mecanismo para mitigar o canalizar estados emocionales complejos. Estas manifestaciones abarcan desde cortes y heridas hasta lesiones no suicidas, las cuales funcionan como recursos disfuncionales ante el estrés o autocastigo.

No obstante, éstas no son las únicas formas de daño; existen prácticas más sutiles que, al repetirse constantemente, perjudican la salud, tales como la mala higiene del sueño, la falta de ejercicio, la ingesta desmesurada de alimentos chatarra o azúcares, el consumo excesivo de alcohol y el uso abusivo de dispositivos electrónicos o redes sociales (Silva et al., 2024).

Si bien las conductas autoinfligidas ya tenían presencia en los entornos universitarios presenciales, la transición a la modalidad virtual durante la pandemia intensificó el desgaste emocional del alumnado debido a las cargas académicas excesivas y al agotamiento escolar. A este panorama se sumaron la restricción de la interacción social y la suspensión de actividades recreativas; factores que detonaron problemas de salud mental como estrés, ansiedad, depresión, tristeza y culpa. Estos estados se manifestaron mediante malestares físicos a través de fatiga crónica, insomnio, cefaleas y taquicardias (Robles & López, 2022).

Esta sintomatología emocional y psicossomática no se disipó con el regreso a las aulas; por el contrario, se entrelazó con las dinámicas de la violencia escolar postpandemia. Muestra de ello es un estudio realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) el cual reportó que el estudiantado de fisioterapia presentó una alta prevalencia de ansiedad (62.7%), depresión (61.8%), estrés académico (51.0%) y una percepción de carga de trabajo elevada (42.2%) (Guevara et al., 2023).

Los datos mencionados permiten observar el panorama de la violencia escolar, con especial énfasis en la violencia autoinfligida. Por tanto, resulta pertinente analizar los componentes en los que incide este fenómeno para generar propuestas que favorezcan su prevención y disminución. En este sentido, el presente estudio busca responder ¿Cuáles son los factores de riesgo que intervienen en la violencia escolar autoinfligida en estudiantes universitarios dentro del contexto de la postpandemia?

Método

Diseño

Se realizó un estudio cuantitativo con diseño no experimental de tipo exploratorio-descriptivo.

Participantes

Se trabajó con estudiantes universitarios de la Licenciatura de Psicología de una universidad pública del Estado de México.

Los criterios de inclusión fueron ser estudiante universitario inscrito en segundo, cuarto, sexto u octavo semestre; firmar el consentimiento informado y participar de forma voluntaria y gratuita.

El tipo de muestreo utilizado fue selección por conveniencia, debido a la factibilidad de tener población cautiva para aplicar en condiciones temporales específicas.

Instrumentos

Se diseñó un cuestionario *ad hoc*, el cual fue aplicado en modalidad virtual a través de la plataforma *Google Forms*. El instrumento inicialmente tenía 36 ítems con escala tipo Likert de cinco niveles, que iban de totalmente de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo. Posterior al jueceo de expertos, concluyó en 35 reactivos. El alfa de Cronbach fue de .936 determinando la significancia de su validez en su contenido. El cuestionario se integró por seis categorías de relaciones violentas basadas en la percepción del estudiantado: 1) alumnado-alumnado (seis ítems), 2) alumnado-profesorado (seis ítems), 3) alumnado-violencia autoinfligida (seis ítems), 4) alumnado-autoridad o personal administrativo (seis ítems), 5) alumnado-familia (cinco ítems) y 6) alumnado-medios digitales (seis ítems). El instrumento comenzaba con la frase: “Durante los entornos virtuales académicos posteriores al período pandémico por COVID-19...” seguida de los reactivos correspondientes a las categorías mencionadas.

Para este artículo, se seleccionaron seis de los 35 ítems del instrumento (reactivos 24 al 29) los cuales exploraban la percepción del estudiante sobre la violencia autoinfligida. Los reactivos analizados

fueron: 24) Tenía pensamientos, fantasías o impulsos suicidas de manera recurrente; 25) Consumía tres o más veces a la semana tabaco, alcohol o alguna otra sustancia que afectaba mi estado de ánimo; 26) Me sentía decepcionada(o) de mí misma(o) ante la exigencia del trabajo escolar; 27) Perdí el control de la cantidad de tiempo diario que invertía en video juegos y en redes sociales; 28) Descuidé mi alimentación y empecé a aumentar o disminuir drásticamente mi peso corporal; y 29) No respeté mis horarios de sueño afectando mis actividades escolares.

Procedimiento

Para el desarrollo del estudio, se realizó inicialmente una prueba piloto con una submuestra equivalente al 10 % del alumnado de la Licenciatura en Psicología, con el propósito de evaluar la claridad y comprensión del instrumento. Posteriormente, para la aplicación definitiva, se coordinó con la jefatura de la carrera el envío del formulario mediante un enlace electrónico; durante este proceso se solicitó el número de cuenta estudiantil como identificador único de registro. La muestra final incluyó estudiantes inscritos en la totalidad de los semestres vigentes. El estudio se llevó a cabo durante el 2025 en semestres pares (febrero-mayo).

Análisis de datos

Para el procesamiento de la información, se generó una base de datos a partir de la hoja de cálculo exportada por el formulario. Después, se realizaron los análisis estadísticos descriptivos y de correlación mediante el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales SPSS (versión 23), empleando específicamente las pruebas de Rho de Spearman y Chi-cuadrado para las variables de violencia autoinfligida, mediante los indicadores de sexo, carrera y semestre. Finalmente, se llevó a cabo el análisis de resultados y la discusión desde una perspectiva de género, concluyendo con propuestas institucionales de intervención escolar.

Aspectos éticos

La investigación tuvo un dictamen de aprobación favorable del consentimiento informado y el instrumento por el Comité de Ética de la facultad (CE/FESI/072024/1772), cuidándose los datos confidenciales de cada participante.

Resultados

La muestra de participantes fue de 1,527 estudiantes de pregrado, conformada por 1,067 mujeres (69.9 %), 448 hombres (29.3 %) y 12 estudiantes que respondieron “otros” (0.8 %); con una edad promedio de 21 años. La mayoría se encontraba en el cuarto semestre de la carrera (33.4 %), 24.4 % en octavo, 23.9 % en segundo y 18.3 % en sexto semestre. A continuación, se muestran los resultados del instrumento de la categoría “alumnado-violencia autoinfligida” para destacar los datos más significativos.

En la Tabla 1 se reportan los porcentajes totales por ítem, para un mejor análisis, se sumarán los porcentajes de las respuestas de *Totalmente de acuerdo* y *De acuerdo* que visibilizan la existencia de las conductas de violencia autoinfligidas en contexto pospandémico.

Tabla 1

Resultados del instrumento aplicado de la categoría violencia autoinfligida

Ítem	TA	DA	NAND	ED	TD
24. tenía pensamientos, fantasías o impulsos suicidas de manera recurrente.	7.0%	16.4%	12.6%	16.8%	47.2%
25. Consumía tres o más veces a la semana tabaco, alcohol o alguna otra sustancia que afectaba mi estado de ánimo.	5.3%	8.7%	7.9%	16.8%	61.3%
26. Me sentía decepcionada(o) de mí misma(o) ante la exigencia del trabajo escolar.	22.9%	38.8%	10.2%	10%	18.1%
27. Descuidé mi alimentación y empecé a aumentar o disminuir drásticamente mi peso corporal.	23.1%	34.6%	12.2%	11.7%	18.5%
28. Perdí el control de la cantidad de tiempo diario que invertía en video juegos y en redes sociales.	24.2%	35.3%	10.8%	11.3%	18.4%
29. No respeté mis horarios de sueño afectando mis actividades escolares.	33.7%	36.7%	8.6%	9.6%	11.3%

Nota. TA= Totalmente de acuerdo, DA= De acuerdo, NAND= Ni de acuerdo ni en desacuerdo, ED= En desacuerdo, TD=Totalmente en desacuerdo.

El ítem que registró el mayor porcentaje de respuestas indicativas de riesgo de violencia autoinfligida (De acuerdo y Totalmente de acuerdo) fue el relacionado con la alteración de los horarios de sueño y su repercusión en las actividades escolares, con un 70.4 %. En orden descendente, le siguieron el ítem 26, relativo a la decepción personal derivada de las exigencias escolares (61.7 %); el ítem 28, referente a la pérdida de control del tiempo destinado a videojuegos y redes sociales (59.5 %); y el ítem 27, asociado al descuido de la alimentación y a las variaciones de peso (57.7 %).

En contraste, el ítem 24, relacionado con pensamientos o impulsos suicidas recurrentes, presentó el porcentaje más bajo (23.4 %). No obstante, este resultado corresponde a 216 estudiantes de la muestra total, de los cuales 107 (49.5 %) pertenecían a la Licenciatura en Psicología.

Para identificar la mayor probabilidad de violencia escolar en la muestra se realizó la prueba de correlación de Spearman con los ítems que tuvieron mayor porcentaje de respuestas de *Totalmente de acuerdo* y *De acuerdo*. En la Tabla 2 se muestra una correlación débil entre la violencia autoinfligida y los cuatro ítems elegidos.

Tabla 2

Resultados de Correlación de rangos de Spearman en la categoría violencia autoinfligida

Ítem	ρ	Sig. (bilateral)
25. Consumía tres o más veces a la semana tabaco, alcohol o alguna otra sustancia que afectaba mi estado de ánimo.	-.079	0.01
26. Me sentía decepcionada(o) de mí misma(o) ante la exigencia del trabajo escolar.	.122	0.01
27. Descuidé mi alimentación y empecé a aumentar o disminuir drásticamente mi peso corporal.	.147	0.01
29. No respeté mis horarios de sueño afectando mis actividades escolares.	.063	0.05

Nota. ρ = Coeficiente de correlación de rangos de Spearman. Sig.= Grado de correlación.

En la Tabla 3 se presentan los porcentajes por grupo y los resultados de la prueba de Chi-cuadrada, mediante la cual se contrastaron los niveles de violencia autoinfligida en función del sexo. Esta prueba se aplicó con el propósito de determinar si existía una relación estadísticamente significativa entre los ítems evaluados y el sexo del estudiantado.

Los resultados indicaron una asociación significativa, aunque débil ($p < .001$), en el ítem 25 –referente al consumo recurrente semanal de sustancias (tabaco, alcohol u otras) que afectan el estado de ánimo– en relación con el sexo.

Tabla 3*Comparativa entre sexo e ítems de categoría violencia autoinfligida*

Ítem	Sexo	TA	DA	Total	χ^2	Gl	Sig. (bilateral)
24. Tenía pensamientos, fantasías o impulsos suicidas de manera recurrente.	MUJER	5.1%	11.8%	16.9%	28.635	8	.000
	HOMBRE	1.6%	4.3%	5.9%			
	OTRO	0.3%	0.3%	0.6%			
25. Consumía tres o más veces a la semana tabaco, alcohol o alguna otra sustancia que afectaba mi estado de ánimo.	MUJER	3.0%	5.3%	8.3%	26.201	8	<.001
	HOMBRE	2.2%	3.3%	5.5%			
	OTRO	0.1%	0.1%	0.2%			
26. Me sentía decepcionada(o) de mí misma(o) ante la exigencia del trabajo escolar.	MUJER	17.8%	27.8%	45.6%	33.564	8	.000
	HOMBRE	4.7%	11.0%	15.7%			
	OTRO	0.3%	0.1%	0.4%			
27. Descuidé mi alimentación y empecé a aumentar o disminuir drásticamente mi peso corporal.	MUJER	18.5%	25.3%	43.8%	57.217	8	.000
	HOMBRE	4.3%	8.8%	13.1%			
	OTRO	0.3%	0.4%	0.7%			
28. perdí el control de la cantidad de tiempo diario que invertía en video juegos y en redes sociales.	MUJER	17.1%	25.0%	42.1%	12.506	8	.130
	HOMBRE	6.7%	10.0%	16.7%			
	OTRO	0.4%	0.3%	0.7%			
29. No respeté mis horarios de sueño afectando mis actividades escolares.	MUJER	25.2%	24.9%	50.1%	13.511	8	.095
	HOMBRE	8.1%	11.5%	19.6%			
	OTRO	0.4%	0.3%	0.7%			

Nota. TA= Totalmente de acuerdo. DA= De acuerdo. χ^2 = Chi-cuadrado, gl= Grados de libertad. Sig.= Grado de correlación.

En la Tabla 4 se reportan los porcentajes por semestre y los resultados de la prueba Chi-cuadrado, los cuales indican que no existen una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Tabla 4*Comparativa entre semestre e ítems de categoría violencia autoinfligida*

Ítem	Semestre	TA	DA	Total	χ^2	gl	Sig. (bilateral)
24. Tenía pensamientos, fantasías o impulsos suicidas de manera recurrente.	SEGUNDO	1.7%	4.3%	6%	19.481	12	.078
	CUARTO	2.8%	6.2%	9%			
	SEXTO	1.0%	3.1%	4.1%			
	OCTAVO	1.5%	2.8%	4.3%			
25. Consumía tres o más veces a la semana tabaco, alcohol o alguna otra	SEGUNDO	0.7%	1.9%	1.97%	15.260	12	.228
	CUARTO	2.2%	3.2%	5.4%			
	SEXTO	0.8%	1.4%	2.2%			

sustancia que afectaba mi estado de ánimo.	OCTAVO	1.6%	2.2%	3.8%			
26. Me sentía decepcionada(o) de mí misma(o) ante la exigencia del trabajo escolar.	SEGUNDO	5.2%	9.5%	14.7%	18.750	12	.095
	CUARTO	8.4%	14.0%	22.4%			
	SEXTO	4.6%	6.2%	10.8%			
	OCTAVO	4.6%	9.1%	13.7%			
27.Descuidé mi alimentación y empecé a aumentar o disminuir drásticamente mi peso corporal.	SEGUNDO	5.0%	8.2%	13.2%	9.369	12	.671
	CUARTO	8.2%	11.8%	20%			
	SEXTO	4.6%	5.4%	10%			
	OCTAVO	5.3%	9.2%	14.5%			
28. perdí el control de la cantidad de tiempo diario que invertía en video juegos y en redes sociales.	SEGUNDO	6.3%	8.9%	15.2%	23.006	12	.028
	CUARTO	8.7%	11.9%	20.6%			
	SEXTO	4.8%	6.5%	11.3%			
	OCTAVO	4.4%	7.9%	12.3%			
29. No respeté mis horarios de sueño afectando mis actividades escolares.	SEGUNDO	7.7%	8.9%	16.6%	24.950	12	.015
	CUARTO	12.3%	12.6%	24.9%			
	SEXTO	6.7%	6.2%	12.9%			
	OCTAVO	7.0%	9.0%	16%			

Nota. TA= Totalmente de acuerdo, DA= De acuerdo. χ^2 = Chi-cuadrado, gl= Grados de libertad. Sig.= Grado de correlación.

En resumen, respecto a la variable sexo, se observó la presencia de violencia en ambos grupos; sin embargo, la prevalencia fue mayor en las mujeres. En cuanto al semestre, los porcentajes más altos de violencia autoinfligida se concentraron en cuarto y octavo semestre, aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre estas variables.

Discusión

Los resultados de este estudio permiten identificar los factores de riesgo asociados con la violencia escolar autoinfligida en universitarios en el contexto de la postpandemia, así como su relación con las variables sexo y semestre.

En el caso de los hábitos de sueño, se observa que la transición a clases en línea durante y después del confinamiento alteró los horarios para dormir. Esto se pudo deber a factores como el tiempo prolongado frente a pantallas, la saturación de tareas y la excesiva flexibilidad de las rutinas de sueño, lo que derivó en cansancio extremo, dificultad de concentración y sensación de somnolencia. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Flores et al. (2021) y de Araújo et al. (2024), quienes señalaron que la alta exigencia académica y la carga horaria afectaron la calidad del sueño, impactando negativamente en el rendimiento escolar y en la salud física y emocional del estudiantado.

Del mismo modo, los datos con respecto a los hábitos de sueño identificaron un mayor desajuste de horarios en la población femenina. Este resultado coincide con lo reportado por Bustamante et al. (2022), quienes establecieron que, aunque las mujeres presentaron un mayor deterioro en la calidad del sueño, mantuvieron un mejor rendimiento académico. Lo anterior puede comprenderse bajo el marco conceptual de la doble jornada femenina (López, 2023), el cual describe la sobrecarga que experimentan las mujeres al responder simultáneamente a las demandas de las exigencias académicas y las labores del hogar o cuidado. En las estudiantes universitarias, esta doble jornada interfiere con sus periodos de descanso, forzándolas a sacrificar la higiene del sueño para cumplir con las altas expectativas sociales asociadas a su desempeño escolar.

Por otro lado, los hallazgos relacionados con los sentimientos de decepción personal ante las demandas escolares se reafirman con el estudio de Rodríguez et al. (2025), quienes señalan que el principal desafío universitario fue la adaptación a las nuevas modalidades de aprendizaje, bajo sentimientos de insuficiencia, agotamiento y miedo al contagio. Asimismo, Fernández (2021) indica que

el estudiantado enfrentó emociones de miedo, estrés y tristeza derivadas de la pandemia y postpandemia. Estas situaciones personales, escolares y laborales provocaron un desequilibrio psicoemocional difícil de gestionar en dicho periodo. Lo anterior implica que la percepción del estudiantado está influenciada por los contextos sociales; es decir, sus sentimientos emergen y se consolidan a partir de sus vivencias. Por tanto, la acumulación de eventos estresantes –como la carga de trabajo académico, la falta de organización, el desequilibrio en las rutinas y las actividades extracadémicas (laborales o domésticas)– puede derivar en cuadros de estrés, ansiedad o depresión si se prolongan por un largo tiempo (Leal-Soto et al., 2023).

Con respecto a la pérdida de control del tiempo en videojuegos y redes sociales, este fenómeno puede atribuirse al uso del mismo dispositivo electrónico (principalmente el teléfono móvil), tanto para hacer actividades académicas como de entretenimiento. En este contexto, los medios electrónicos fueron el principal recurso de distracción y socialización. Algunos estudios como el de Carpio et al. (2021), confirman un aumento significativo en las horas dedicadas al uso de internet y dispositivos electrónicos vinculadas principalmente a necesidades académicas y socio comunicativas. Para el estudiantado, las redes sociales y las actividades de ocio digital (ver series o videos, escuchar música o comunicarse mediante videollamadas) se convirtió en un mecanismo de escape y distracción ante la situación pandémica; una dinámica que, en la actualidad, continúa (DonNoticias, 2025).

Asimismo, en cuanto al uso excesivo de videojuegos y redes sociales, se encontró una mayor prevalencia en mujeres que en hombres. Esto coincide con lo planteado por Gómez y Martínez (2022), quienes sostienen que el uso del internet está influenciado por el género; mientras las mujeres utilizan el internet para comunicarse y las redes sociales como medio de interacción, los hombres optan por videojuegos con fines de entretenimiento que suelen reforzar los roles de género tradicionales. Además, cabe precisar que, las mujeres reportan menor uso del tiempo en internet debido a la doble jornada que incluye labores domésticas y de cuidado.

Respecto al descuido en la alimentación y los cambios drásticos en el peso corporal, se observa una clara desatención de los hábitos saludables. Si bien estos descuidos ya existían antes de la pandemia, se acentuaron durante el confinamiento y posterior a este, debido al fácil acceso a la comida en casa y al sedentarismo. Lo anterior coincide con lo expuesto por Reyes et al. (2023) quienes señalan que el 57 % del alumnado reportó un aumento de peso vinculado a la alteración en la actividad física y dieta alimenticia. La juventud se vio obligada a adoptar un estilo de vida sedentario, agravado por las desigualdades socioeconómicas familiares (Muñoz et al., 2022).

De igual manera, respecto al cambio drástico de peso, se encontró que las mujeres presentan un mayor porcentaje de hábitos poco saludables en comparación con los hombres, destacando la falta de ejercicio y el consumo de alimentos procesados. Estos resultados son similares a los encontrados por Ramón et al. (2019) quienes afirman que las mujeres muestran una dieta menos saludable, con una mayor ingesta de azúcares. Sin embargo, Feraco et al. (2024), aseguran que las mujeres suelen ser más cuidadosas con su alimentación debido a las dinámicas de género que influyen en sus preferencias nutricionales. Esta contradicción sugiere que, si bien el estudiantado femenino puede presentar malos hábitos, sus decisiones alimentarias suelen estar fuertemente ligadas a la presión social y a los mandatos de género sobre el aspecto físico y el peso ideal.

Por otra parte, respecto al ítem sobre la presencia de pensamientos, fantasías o impulsos suicidas recurrentes, se encontraron variaciones significativas. Si bien no fue el ítem con mayor predominio de respuesta, el 23.4 % indica que aproximadamente una cuarta parte del estudiantado se encontró en riesgo de atentar contra su vida. Este resultado podría derivar de sentimientos de incertidumbre, hábitos poco saludables, ausencia de redes de apoyo, estrés o ansiedad. En este sentido, Sanabria et al. (2021) mencionan que el riesgo suicida se eleva ante la desesperanza, la ansiedad y la falta de vínculos familiares o sociales sólidos. Asimismo, Robles et al. (2024) plantean que los problemas económicos, los conflictos familiares, el abuso físico y el duelo por fallecimientos familiares derivados del COVID-19 incrementaron la ideación suicida. Lo anterior sugiere que el riesgo no sólo depende del estado emocional

individual, sino también de la falta de redes de apoyo, la historia de violencia y la poca capacidad para solucionar problemas ante situaciones estresantes.

En cuanto al consumo excesivo de tabaco, alcohol u otras sustancias que afectan el estado de ánimo, los resultados mostraron porcentajes bajos de respuesta. Esta disminución podría ser consecuencia del confinamiento, el cual redujo las oportunidades de consumo al permanecer en casa, sumado a los problemas económicos y las preocupaciones de salud del momento. De acuerdo con Álvarez et al. (2025), la población universitaria mantuvo un consumo de bajo riesgo y abstinencia debido a la suspensión de actividades presenciales. No obstante, es importante considerar que el consumo está vinculado a factores multicausales, tales como el sexo, la condición laboral, los ingresos económicos y el rendimiento académico del estudiante.

Al analizar los resultados, se identificó una asociación significativa entre el consumo de sustancias nocivas y el sexo del estudiantado. Aunque los porcentajes generales son bajos, la relación es estadísticamente relevante. Según Méndez et al. (2023), las mujeres presentan una mayor frecuencia en el consumo de alcohol, mientras que los hombres ingieren un mayor volumen, lo que incrementa el riesgo de desarrollar dependencia. En el caso de los varones, el consumo suele utilizarse como un mecanismo de afrontamiento y escape de situaciones estresantes debido a dificultades para expresar emociones de tristeza o miedo al mostrarse débiles, factores limitados por los estereotipos de género tradicionales.

Para el indicador de semestre, se observó una mayor ocurrencia de violencia percibida entre estudiantes de cuarto y octavo semestre, aunque no hubo una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En el cuarto semestre, este resultado podría asociarse a una convivencia más estrecha entre pares, lo que puede derivar en conflictos o dinámicas violentas. Para el octavo semestre, la vulnerabilidad podría explicarse por la carga académica y el estrés derivado de las prácticas o servicio social.

Finalmente, entre las limitaciones de este estudio destaca el tamaño de la muestra, el cual debería ampliarse en futuros estudios para garantizar una mayor representatividad y estandarización que minimice los sesgos. Además, el haberse limitado a una sola universidad, sugiere en próximas investigaciones incluir instituciones educativas privadas y diversificar el análisis hacia otros tipos de violencias (física, patrimonial, económica, sexual o emocional), profundizando en la relación con la salud mental.

Conclusiones

Este estudio exploratorio permitió identificar los factores de riesgo que intervienen en la violencia escolar autoinfligida en universitarios en el contexto de la postpandemia. Se concluye que estas conductas se manifestaron de diversas formas en la vida cotidiana, destacando factores como los trastornos alimenticios, la higiene del sueño deficiente, el consumo de sustancias nocivas y el uso excesivo de videojuegos o redes sociales. Si bien estas conductas pueden parecer inofensivas de manera aislada, en conjunto constituyen comportamientos de riesgos con implicaciones significativas tanto en el rendimiento académico como en la salud.

Asimismo, se comprobó que un alto porcentaje del alumnado enfrentó dificultades para conciliar el ritmo de actividades académicas virtuales con su vida privada, lo que generó sentimientos de decepción e incertidumbre ante la exigencia escolar. Por otro lado, se detectó que casi el 25 % de la población estudiantil experimentó pensamientos, fantasías o impulsos suicidas recurrentes, lo cual representa una situación preocupante para la salud mental institucional. Estos hábitos y estados perjudiciales se presentan con mayor frecuencia en las mujeres, debido a la excesiva carga de actividades académicas, personales y domésticas que se acrecentaron a raíz del confinamiento social.

De este modo, la presente investigación evidencia una clara necesidad de atención por parte de profesionales de la salud psicológica para intervenir en el diseño de talleres o programas orientados a enseñar, promover y reforzar habilidades socioemocionales de protección de la salud mental. Estas acciones deben fomentar el autocuidado mediante la mejora de los hábitos de salud del alumnado. Asimismo, se espera que estos resultados incentiven futuras propuestas de intervención, tanto preventivas como de atención, que prioricen el bienestar emocional y fortalezcan los proyectos de detección temprana

de la ideación suicida. Para ello, es fundamental promover las interacciones sociales sanas, habilidades de afrontamiento y estrategias de resiliencia.

Por último, resulta necesario implementar estrategias de atención a la salud psicológica en entornos virtuales como un medio efectivo de acercamiento a la población universitaria. Estos espacios digitales facilitan la promoción y difusión de herramientas para la detección e intervención oportuna. Por ello, es vital fomentar estilos de vida saludables y monitorear las señales de advertencia, abordando la estigmatización de las conductas autoinfligidas desde una perspectiva de género. En definitiva, se requiere seguir investigando sobre este tipo de violencia en escenarios digitales, con el fin de intervenir tempranamente, incentivar la búsqueda de ayuda profesional y comprender las repercusiones integrales en el estudiantado.

Agradecimientos

Por el financiamiento de la DGAPA UNAM en el proyecto PAPIIT IG300125. Estudio sobre la percepción de la violencia escolar universitaria en entornos virtuales académicos.

Referencias

- Álvarez, A. C., Del Valle, P. C., Vacío, M. A., & Salazar, M. L. (2025). Dos generaciones universitarias: Consumo riesgoso de alcohol durante la pandemia. *Revista Digital Universitaria*, 26(3), 3-13. <https://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2025.26.3.15>.
- Araújo, K. F., Borges, I. S., Mesquita, J. V., Paz, L. P. S., Silva, L. F. G., Cunha, K. C., & Silva, M. L. (2024). Impacto de la pandemia COVID-19 en la calidad del sueño de los estudiantes: revisión integrativa de la literatura. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo- QUALIS A4*, 16(10), 1-26. <https://doi.org/10.55905/cuadv16n10-043>.
- Argüelles, C. E. (2021). Conceptualización de la violencia y el acoso escolar. *Revista electrónica de divulgación jurídica y criminológica EXLEGE*, 4(8), 21-36. https://www.lasallebajio.edu.mx/revistas/exlege/pdf_8/revista_exlege-08.pdf
- Bustamante, N., Russell, J., Godoy, A., Merellano, E., & Uribe, N. (2022). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>.
- Carpio, M. V., García, M. C., Cerezo, M. T., & Casanova, P. F. (2021). COVID-19: Uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología*, 2(1), 107-116. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123>.
- Cedeño, I. (31 de enero de 2024). Se disparan casos de 'ciberbullying' en México; piden estrategia conjunta. *Excélsior*. <https://www.excelsior.com.mx/comunidad/se-disparan-casos-de-ciberbullying-en-mexico-piden-estrategia-conjunta/1633118>.
- de Hoyos, R. (2020). Mitigando el impacto del COVID-19 sobre los aprendizajes. *Revista Xaber* (1) 1-12. [https://www.rafadehoyos.com/recursos/ensayos/Xaber_NP1_COVID_FINAL%20\(1\).pdf](https://www.rafadehoyos.com/recursos/ensayos/Xaber_NP1_COVID_FINAL%20(1).pdf)
- DonNoticias. (2025, 16 de junio). *El ocio nocturno digital crece postpandemia pero aumenta la soledad en jóvenes y mayores*. NotaTrasNota. <https://notatrasnota.com.mx/2025/06/16/el-ocio-nocturno-digital-crece-postpandemia-pero-aumenta-la-soledad-en-jovenes-y-mayores/>
- Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Lombardo, M. (2024). Assessing gender differences in food preferences and physical activity: a population-based survey. *Frontiers in Nutrition*, 11(1), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1348456>.
- Fernández, A. M. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>.
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I., & González, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Médicas UIS*, 34(3), 29-38. <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>.

- Flores, J. M., Villarroel, A., Flores, J. A., Zea, C. C., Pacovilca, O. V., & Oyola, A. E. (2025). Acoso escolar tradicional y cibernético durante la pandemia por COVID-19 en Hispanoamérica. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 22(1), 1-19. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/745>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2023, 9 de octubre). *Autolesiones*. <https://www.unicef.org/elsalvador/historias/autolesiones>.
- Frías, M., & Gaxiola, J. C. (2008). Consecuencias de la violencia familiar experimentada directa e indirectamente en niños: depresión, ansiedad, conducta antisocial y ejecución académica. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 237-248. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308004.pdf>.
- Gómez, D. A., & Martínez, M. (2022). Usos del internet por jóvenes estudiantes durante la pandemia de la covid-19 en México. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 12(22), 2-24. <http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a12n22.724>.
- Guevara, J., Hernández, A., & Alaniz, J. L. (2023). Salud mental asociada a la pandemia de COVID-19 en estudiantes de fisioterapia de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Fisioterapia*, 46(1), 83-89. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.11.002>.
- Leal-Soto, F., Morales-Gómez, M. C., Sepúlveda-Páez, G., & Karmelic-Pavlov, V. (2023). Mental health and psychological well-being: changes during the COVID 19 pandemic in students at a Chilean college faculty. *Terapia psicológica*, 41(3), 275-299. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082023000300275>
- López, V. G. (2023). Aproximaciones teórico – conceptuales a la doble jornada laboral femenina. *IXAYA. Revista universitaria de desarrollo social*, 13(25) 97-123. <https://revistaixaya.cucsh.udg.mx/index.php/ixa/article/view/7767>
- Méndez, A., Salazar, J., Castellanos, E., González, P., Vargas, I., Onofre, M. A., & Conzatti, M. E. (2023). Consumo de alcohol en estudiantes universitarios de enfermería durante la pandemia por COVID-19. *Health and Addictions*, 23(2), 153-164. <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v23i2.755>.
- Muñoz, J., Bautista, E., & Sánchez, O. (2022). Cambios en los estilos de vida de los jóvenes universitarios durante la pandemia de COVID-19. *TOPOFILIA*, 15(24), 312–329. <https://topofilia.buap.mx/index.php/topofilia/article/view/264>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2022, 27 de octubre). *El rol de las y los docentes para prevenir y abordar la violencia escolar*. <https://www.unesco.org/es/articulos/el-rol-de-las-y-los-docentes-para-prevenir-y-abordar-la-violencia-escolar>
- Pibaque, D. D., & Larreal, A. J. (2023). Entornos virtuales de aprendizaje: una mirada teórica hacia el aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9262-9278. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5048.
- Prieto, M. T., Carrillo, J. C., & Lucio, L. A. (2015). Violencia virtual y acoso escolar entre estudiantes universitarios: el lado oscuro de las redes sociales. *Innovación Educativa*, 15(68), 33-47. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v15n68/v15n68a4.pdf>.
- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.
- Reyes, R. A., Yépez, K. R., Cruz, N. M., Del Roció, R., Morales, N., & Fonseca, E. (2023). Covid-19 y su impacto en hábitos de consumo alimentario en estudiantes universitarios del estado de Veracruz. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5509-5521. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4843.
- Robles, A. L., & López, O. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes de educación superior en condiciones pandémicas. Una intervención psicológica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 4(1), 472-486. <https://doi.org/10.62364/6pdps490>.

- Robles, M., Viter, A. M., Calle, M. A., Betancourt, M., & Hinojosa, J. P. (2024). Abordando la salud mental: riesgo de suicidio en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *ENCUENTROS; Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento*, 22(1), 231-239. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13684156>.
- Rodríguez, C., Terrazas, M. A., & Fernández, A. (2025). Variables de salud percibida asociada al agotamiento académico en estudiantes universitarios en postpandemia Covid-19. *RIDEC*, 18(1), 8-16. <https://doi.org/10.63178/ajhr7447ridec>.
- Sanabria-Landeros, I. B., Luna, D., Sánchez-Sánchez, C., Meneses-González, F., Lezana-Fernández, M. Á., De la Peña-León, B., González-Velázquez, M. S., & Méndez-García, S. (2021). Riesgo suicida en estudiantes del área de la salud en periodo de pandemia por la COVID-19. Estudio transversal. *Revista Conamed*, 26(4), 182-191. <http://dx.doi.org/10.35366/102506>.
- Silva, D. I., Rodríguez, R., & Álvarez, J. (2024). Hábitos de salud y su relación con los síntomas emocionales en jóvenes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.239>.