

INVESTIGAR SIN ROMPERSE: INTEGRIDAD ACADÉMICA Y SALUD MENTAL DESDE LAS NECESIDADES DE INFORMACIÓN

Albano Torres Gómez



Resumen

Estudiar un posgrado suele parecer un sueño lejano, como si solo fuera para quienes ya tienen todo claro; sin embargo, una maestría o un doctorado también pueden ser una oportunidad maravillosa para aprender con mayor profundidad, buscar con mayor criterio y construir conocimiento con responsabilidad. En ese camino, las necesidades de información son fundamentales, porque toda investigación comienza cuando alguien reconoce que hay algo que aún no sabe y decide explorar nuevos descubrimientos. En este contexto, la integridad académica no debe ser vista solo como una regla contra las malas prácticas, sino como una forma de cuidar nuestra salud mental, organizar mejor nuestra búsqueda de información y fortalecer la confianza en nuestro trabajo. Desde el concepto de comportamiento informativo, este trabajo explica cómo buscar, evaluar, organizar, citar y comunicar información puede ser una práctica ética y también una herramienta valiosa para cuidar de uno mismo. Investigar no tiene por qué sentirse como una carrera solitaria contra la ansiedad, ¡puede ser una experiencia enriquecedora y muy humana!

Cuando una duda se vuelve un proyecto de investigación

Imagina a una estudiante de licenciatura que disfruta mucho su carrera y que un día se pregunta si podría estudiar una maestría; tal vez todavía no tiene un tema definido ni

conoce con claridad qué significa hacer investigación, pero siente curiosidad, quiere comprender mejor un problema y desea participar en conversaciones más amplias. Esta situación la lleva a reconocer que aún le falta mucho por aprender y tiene varias dudas, en otras palabras, tiene necesidades de información.



Figura 1. *Estudiante en una biblioteca leyendo un libro. Imagen elaborada con ChatGpt.*

Una necesidad de información surge cuando una persona reconoce una brecha entre lo que sabe y lo que necesita saber para actuar, decidir o comprender una situación. En la vida cotidiana, ocurre todo el tiempo, cuando buscamos cómo llegar a un lugar, qué carrera estudiar, cómo cuidar nuestra salud o cómo entender una noticia. En el posgrado, esa necesidad se vuelve más exigente, porque ya no basta con encontrar una respuesta rápida; hace falta revisar fuentes, comparar ideas, discutir evidencias y explicar

por qué una conclusión es razonable. Taylor señaló que las preguntas de las personas no siempre aparecen de forma clara desde el inicio; muchas veces se negocian, se afinan y se transforman conforme avanza la búsqueda (Taylor, 1968). Dicho de manera sencilla, investigar empieza con una inquietud, pero madura cuando aprendemos a convertir esa inquietud en preguntas cada vez mejores.

Por eso, estudiar un posgrado no implica haber terminado de aprender; al contrario, implica aceptar que el conocimiento se construye con paciencia, acompañamiento y honestidad. La maestría y el doctorado permiten profundizar en un tema, desarrollar pensamiento crítico, participar en proyectos, dialogar con especialistas y aportar soluciones a problemas sociales; también enseñan a convivir con la incertidumbre, porque investigar es avanzar sin tener todas las respuestas desde el primer día.

La necesidad de información como brújula

En muchos cursos se habla de fuentes confiables, citas, normas APA o bases de datos, pero pocas veces se explica que todo eso responde a una pregunta más profunda: ¿qué necesito saber y para qué lo necesito? Si esa pregunta no se atiende, la búsqueda se vuelve acumulación, el estudiante descarga artículos sin leerlos bien, guarda libros que no usará, copia fragmentos sin comprenderlos y termina con una carpeta llena de archivos, pero con pocas ideas claras.



Figura 2. Una mano sosteniendo una brújula

La necesidad de información funciona como una brújula, porque ayuda a decidir qué buscar, dónde buscar, cómo seleccionar y cuándo detenerse. Calva González (2004) ha explicado que las necesidades de información están ligadas a los contextos, las actividades y las condiciones de las personas, por eso no pueden reducirse a una simple falta de datos. Un estudiante de maestría que trabaja como docente, por ejemplo, no busca información de la misma manera que una estudiante de doctorado dedicada a tiempo completo a su investigación; sus horarios, recursos, presiones y propósitos cambian, y con ellos también cambia la manera de buscar y usar la información.

Esta idea es importante para quienes piensan estudiar un posgrado, porque muestra que investigar no es un talento misterioso, sino una práctica que se aprende. Nadie nace sabiendo delimitar un tema, elegir pa-

labras clave, evaluar artículos científicos o construir un marco teórico; esas habilidades se desarrollan y, cuando se desarrollan bien, disminuyen la sensación de estar perdido. Kuhlthau (1991) mostró que la búsqueda de información suele estar acompañada de emociones: al inicio aparecen incertidumbre, confusión y duda; después, conforme el tema se organiza, aparecen claridad y confianza. Así, las necesidades de información no son un obstáculo, sino el punto de partida de un proceso formativo.

Integridad académica para desarrollar confianza

Cuando hablamos de integridad académica, muchas personas piensan rápidamente en castigos, plagio o en programas de detección. Sin embargo, lo más importante es proteger la confianza que hace posible el conocimiento. De esta forma, la integridad académica nos invita a reconocer el origen de las ideas, a distinguir entre lo que dice una fuente y lo que pensamos nosotros, a evitar inventar datos, a no fabricar referencias, a no presentar como propio un trabajo ajeno y a ser transparentes con los recursos que usamos, incluidas las herramientas digitales.

En un posgrado, la integridad no es un trámite, sino una forma de aprender a tener voz propia. Nadie escribe desde cero; todos pensamos con palabras, teorías y hallazgos que otras personas construyeron antes, pero escribir académicamente implica dialogar

con esas voces sin desaparecer en ellas. Citar no es llenar el texto de apellidos; es mostrar el camino de las ideas, agradecer intelectualmente y permitir que otros revisen la ruta. La Association of College and Research Libraries plantea que la autoridad de la información depende del contexto y que investigar es una forma de indagación continua (ACRL, 2015); por ello, usar fuentes no consiste en obedecer ciegamente a un autor, sino en entender qué aporta, desde dónde habla y qué límites tiene.

La integridad también reduce tensiones emocionales, debido a que un estudiante que no sabe si copió demasiado, que perdió el origen de una cita o que usó información sin verificar, puede cargar con una ansiedad silenciosa. En cambio, quien registra sus fuentes desde el inicio, separa sus notas personales de las ideas ajenas y cita de forma clara, trabaja con menos miedo. La honestidad académica no elimina la presión, pero evita que esta se convierta en culpa o angustia; algunas investigaciones han advertido que los estudiantes de doctorado pueden enfrentar niveles importantes de estrés, ansiedad y dificultades de salud mental, especialmente cuando las condiciones de trabajo académico son poco claras o demasiado exigentes (Evans et al., 2018; Levecque et al., 2017).

Desde luego, la integridad académica no sustituye la atención psicológica, ni resuelve por sí sola los problemas que se presentan en las universidades, pero sí puede contribuir a un ambiente de estudio más sano. Cuando una institución enseña cómo buscar información, cómo citar, cómo usar bases de datos, cómo declarar el apoyo de herramientas

digitales y cómo pedir orientación, disminuye la incertidumbre innecesaria; cuando un asesor escucha las dudas sin ridiculizarlas, el estudiante puede decir “no entiendo”, “necesito ayuda”, “no sé cómo organizar esta literatura” antes de caer en atajos riesgosos.

El posgrado como entrenamiento para pensar mejor

Estudiar un posgrado puede parecer solo una forma de obtener un grado más; sin embargo, sus beneficios van más allá del diploma. Un posgrado enseña a mirar los problemas con profundidad, a no conformarse con la primera respuesta, a leer críticamente, a escribir con mayor precisión, a construir argumentos y a trabajar con evidencias. También permite participar en comunidades académicas, conocer redes de investigación, acceder a debates actuales y desarrollar proyectos con impacto social.

Pero esas se hacen más evidentes cuando el estudiante aprende a reconocer sus necesidades de información. Quien sabe preguntar, aprende mejor; quien sabe buscar, depende menos de rumores o de respuestas improvisadas; quien sabe evaluar, no se deja arrastrar por cualquier contenido; quien sabe citar, se integra con respeto a una comunidad de conocimiento. En este sentido, Wilson (1999) trató de comprender el comportamiento informativo, es decir, las formas en que las personas buscan, utilizan y comunican información según sus necesidades

y contextos. Esta mirada ayuda a entender que un estudiante no solo necesita libros o artículos, sino también tiempo, orientación, acceso a bases de datos, criterios de evaluación, habilidades digitales y confianza para formular preguntas. Sin esas condiciones, la exigencia de integridad puede sentirse como una carga; con ellas, se convierte en una ruta de crecimiento.



Figura 3. *Estudiante obteniendo su título*

Investigar también es cuidarse

Cuidar la salud mental durante la investigación también pasa por hábitos pequeños; uno de ellos puede ser llevar una bitácora de búsqueda, donde se anoten palabras clave, bases consultadas, fechas, filtros y resultados útiles; este registro evita repetir esfuerzos y permite explicar cómo se construyó el camino. Otra práctica consiste en separar las

notas: por un lado, lo que dice el autor; por otro, lo que entiendo; y en un tercer espacio, lo que puedo usar en mi argumento. Estas acciones sencillas ayudan a evitar el plagio involuntario y fortalecen la generación de ideas propias.

También conviene citar desde el inicio; dejar las referencias para el final suele generar más trabajo y más ansiedad. Además, es útil conversar con bibliotecarios, docentes o asesores, porque buscar información no debería ser una prueba de resistencia individual. En muchas instituciones, las bibliotecas ofrecen acceso a bases de datos, talleres, gestores bibliográficos y orientación especializada, recursos que pueden cambiar por completo la experiencia de un estudiante. Cuando una persona reconoce qué necesita saber, busca con método, evalúa con criterio, cita con honestidad y comunica con claridad; no solo aplica la integridad académica, también cuida su proceso mental.

Estudiar una maestría o un doctorado puede abrir oportunidades profesionales, fortalecer la capacidad de análisis y permitir que una persona participe en la solución de problemas sociales, educativos, científicos o culturales. Pero su valor más profundo está en formar una manera distinta de pensar, más paciente, más crítica y consciente. En esa formación, las necesidades de información son el inicio del viaje, y la integridad académica es la brújula que ayuda a recorrerlo sin perderse. Necesitamos comunidades académicas donde preguntar no sea motivo de vergüenza, donde citar sea una práctica de respeto, donde la tecnología se use con criterio y donde buscar información sea también una

forma de conocernos mejor. El manuscrito será revisado y, si es necesario, se solicitará alguna modificación antes de su publicación, o se solicitará el visto bueno del autor si el Consejo Editorial realiza correcciones de estilo y ortografía. Una vez aceptado el manuscrito para su publicación en línea, se deberá firmar un formulario de cesión de derechos y enviarlo digitalizado. El Consejo Editorial se reserva el derecho de publicar la contribución en el número correspondiente al tema o en el que se considere pertinente.

Referencias

- Association of College and Research Libraries. (2015). Framework for information literacy for higher education. American Library Association.
- Calva González, J. J. (2004). Las necesidades de información. Fundamentos teóricos y métodos. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., y Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Kuhlthau, C. C. (1991). Inside the search process. Information seeking from the user's perspective. *Journal of the American Society for Information Science*, 42(5), 361-371.
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., y Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
- Taylor, R. S. (1968). Question negotiation and information seeking in libraries. *College & Research Libraries*, 29(3), 178-194.
- Wilson, T. D. (1999). Models in information behaviour research. *Journal of Documentation*, 55(3), 249-270. <https://doi.org/10.1108/EUM0000000007145>

Sobre el autor

Dr. Albano Torres Gómez. Ingeniero en sistemas computacionales por parte de la Universidad de las Américas Puebla, Licenciado en Diseño y Comunicación Visual por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México, Maestro en comunicación por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, y Doctor en Educación por la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Email: albano.torres@comunidad.unam.mx.