

Salud mental en el contexto universitario*

Mental Health in the University Context

Saúde Mental no Contexto Universitário

José Eriberto Cifuentes Medina¹ Erika Johana López Valiente²
Andrés Julián Guzmán Sierra³

¹ Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Investigador asociado (I), Convocatoria 894 de 2021. Becario MinCiencias, Convocatoria 909 de 2021. Doctor en Educación (Cohorte XII). Magíster en Educación. Licenciado en Teología y en Filosofía por la Universidad Santo Tomás. Especialista en Pedagogía y Docencia, y licenciado en Ciencias Sociales por la Fundación Universitaria del Área Andina. Profesor-investigador de la Licenciatura en Educación Básica Primaria. Líder del Grupo de Investigación CIFES, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Correo: joseeriberto.cifuentes@uptc.edu.co.
 0000-0001-5702-620X.

² Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Doctora (C) Ciencias de la Educación, Magíster en Educación, Especialista en Gerencia Educativa y Licenciada en Psicopedagogía con énfasis en Asesoría Educativa de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Docente ocasional de tiempo completo en la Licenciatura en Educación Básica Primaria de la misma universidad. Integrante del Grupo de Investigación CIFES. Correo: erikajohana.lopez@uptc.edu.co.
 0000-0002-4820-3814.

³ Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Doctor (C) Educación por la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología. Magíster en Pedagogía de la Cultura Física. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes por la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Docente ocasional de tiempo completo en la Licenciatura en Educación Básica Primaria de la misma universidad. Integrante del Grupo de Investigación SIEK. Correo: andres.guzman@uptc.edu.co.
 0000-0002-8704-4596.

Citar como:

Cifuentes Medina, J. E., López Valiente, E. J., & Guzmán Sierra, A. J. (2025). Salud mental en el contexto universitario.. *Análisis*, 57(107), 122-137.

 <https://doi.org/10.15332/21459169.9719>

Recibido: 16/05/2024

Aceptado: 21/01/2025



* Artículo resultado del proyecto de investigación con código SGI 3407 “Miradas, perspectivas y contextos en el

Resumen

El presente artículo busca propiciar espacios de conocimiento sobre la salud mental de los estudiantes en formación de licenciatura en Educación Básica Primaria UPTC – Unimonserate. Para ello, se examinaron las transformaciones en el proyecto de vida de los estudiantes de ambas instituciones, considerando aspectos personales, familiares, sociales, económicos y profesionales, por tanto, el estudio se centra en analizar la manera en que la salud mental ha impactado el proyecto de vida de los estudiantes. El diseño metodológico se desarrolló desde el paradigma mixto a partir de muestreo por conveniencia. Teniendo en cuenta lo anterior, los resultados brindan elementos para lograr un acercamiento al proyecto de vida y la prevención de lesiones intencionales o no intencionales, indagando dimensiones tales como: personal (autoestima, autoeficacia, habilidades sociales) cognitiva (toma de decisiones), emocional (optimismo, resiliencia) y social (satisfacción personal con el contexto universitario).

Palabras clave: salud mental, proyecto de vida, área personal, social, cognitiva, emocional.

Abstract

This research project seeks to provide spaces for knowledge about the mental health of students in undergraduate training in Primary Basic Education UPTC – Unimonserate. To this end, the transformations in the life project of the students of both institutions were examined, considering personal, family, social, economic, and professional aspects; therefore, the study focuses on analyzing how mental health has impacted the students' life project. The methodological design was developed from a mixed paradigm based on convenience sampling. Taking the above into account, the results provide elements to achieve an approach to the life project and the prevention of intentional or unintentional injuries, investigating dimensions such as personal (self-esteem, self-efficacy, social skills), cognitive (decision making), emotional (optimism, resilience) and social (personal satisfaction with the university context).

Keywords: mental health, life project, personal, social, cognitive, emotional area.

Resumo

O presente projeto de pesquisa busca promover espaços de conhecimento sobre a saúde mental dos alunos em formação da Licenciatura em Educação Básica da UPTC - Unimonserate. Para tanto, foram examinadas as transformações no projeto de vida dos alunos de ambas as instituições, considerando aspectos pessoais, familiares, sociais, econômicos e profissionais. Portanto, o estudo tem como foco analisar de que forma a saúde mental impactou o projeto de vida dos alunos. O desenho metodológico foi desenvolvido a partir do paradigma misto baseado em amostragem por conveniência. Levando em conta o acima exposto, os resultados fornecem elementos para alcançar uma abordagem do projeto de vida e da prevenção de lesões intencionais ou não intencionais, explorando dimensões como: pessoal (autoestima, autoeficácia, habilidades sociais), cognitiva (tomada de decisões), emocional (otimismo, resiliência) e social (satisfação pessoal com o contexto universitário).

Palavras-chave: saúde mental, projeto de vida, área pessoal, social, cognitiva e emocional.

proyecto de vida de los estudiantes en formación de Educación Básica Primaria UPTC-UNIMONSERATE desde los tiempos de la pandemia COVID-19”, desarrollado por los Semilleros de Investigación Semillero de Investigación de Realidades Educativas y Sociales del siglo XXI “SIRESS XXI”, Semillero de investigación In Vestigium Ire, Perspectiva Educacional Colectiva (PEC).

Introducción

El presente proyecto de investigación busca propiciar espacios de conocimiento de la salud mental de los estudiantes en formación de licenciatura en Educación Básica Primaria UPTC-Unimonserate, en aras de realizar una sinergia entre la pedagogía y la integridad del cuerpo estudiantil. De acuerdo con lo anterior, se examinan las transformaciones en el proyecto de vida de los estudiantes de Licenciatura en Educación Básica Primaria de las instituciones Unimonserate y UPTC, considerando aspectos personales, familiares, sociales, económicos y profesionales. De esta manera, se puede considerar la toma de decisiones que mejoren la calidad de vida y contribuyan a la transformación social. Por tanto, el estudio se centra en analizar la manera en que la salud mental ha impactado el proyecto de vida de estos estudiantes, partiendo del siguiente interrogante ¿De qué manera la salud mental influye en el proyecto de vida de los estudiantes en formación de la Licenciatura en Educación Básica Primaria UPTC-Unimonserate?

La OMS (2022) menciona que la salud mental “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. Además, Hernández y González (2022) mencionan en su investigación que “en la medida en la que los profesionales sean capaces de manejar sus emociones para adaptarse a un contexto, mejor será su salud mental” (p. 92). Al respecto, cabe mencionar que el crecimiento intelectual y profesional de los estudiantes tiene un impacto significativo en su salud mental y en la percepción que tienen de su futura profesión docente. Las situaciones actuales han llevado a una reconfiguración del papel del docente, que ahora se ve no solo como un transmisor de conocimientos, sino también como un agente de cambio en la sociedad desde un escenario diferente al de la escuela. Sin embargo, esta transformación mental y profesional no es fácil de llevar a cabo, debido a las numerosas estructuras mentales preexistentes que los estudiantes deben replantearse y superar.

Por tanto, al indagar sobre la importancia de la investigación sobre la salud mental desde un enfoque educativo, Estrada (2021) manifiesta que el desarrollo de actividades académicas universitarias supone exigencias y demandas propias de la educación superior, que pueden tener como consecuencia la afectación del rendimiento académico, el bienestar psicológico y la calidad de vida. Lo anterior toma en consideración la manera en que el contexto personal, familiar y social de los estudiantes puede expresarse en formas de ansiedad, depresión, e incluso comportamientos en contra de la vida.

De igual manera, es importante mencionar que la educación emocional se ha convertido en un componente esencial de la formación integral de los estudiantes en la actualidad. En un mundo caracterizado por cambios acelerados y demandas crecientes en el ámbito académico y social, la capacidad de comprender, expresar y regular las emociones se ha vuelto fundamental para el éxito personal y académico. La educación emocional no solo implica el desarrollo de competencias emocionales, sino también la promoción de un ambiente en el que las personas puedan cultivar habilidades para afrontar los desafíos emocionales de la vida y relacionarse de manera saludable con los demás.

Para definir la educación emocional es importante menciona a Bisquerra (2005), quien establece que esta es un proceso “educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (P. 96). Esta propuesta educativa está basada en principios científicos, sociales, educativos y filosóficos con el fin de desarrollar las capacidades emocionales y por lo tanto sociales de los estudiantes.

Consideraciones teóricas

En el intento por descifrar la importancia de la salud mental de los colombianos en general, se planteó una definición por parte del Congreso de la República de Colombia, que a partir de la ley 1616 de 2013 en su artículo 3 definió la salud mental como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (p.1)

Esta definición conceptual da luces sobre la importancia del tema encomendándolo a la nación como un asunto de alto interés y relevancia en el contexto amplio del país. En ese sentido, y en apunte a la población objetivo de estudio al cual se dirige esta disertación investigativa, los estudiantes universitarios, se pueden ir marcando los derroteros para el entendimiento y abordaje de la temática de trabajo. Y es que, en el contexto universitario, la salud mental se concibe como un aspecto de suma importancia en la vida académica de los estudiantes, así como también los componentes emocionales que rigen su comportamiento y su edad en sí misma como una condición biológica concreta, que sin duda alguna son concepciones de carácter personal que afectan de manera positiva y/o negativa la actuación integral de dichos estudiantes.

En Colombia, según la reciente encuesta aplicada en octubre de 2023 por el Centro Nacional de Consultoría S.A., y que apuntó a medir las *percepciones que los colombianos tienen de la salud mental como dimensión de cuidado y su valoración sobre su salud mental*, aunque no de manera específica en estudiantes universitarios, pero sí en un universo poblacional de 3.430 personas mayores de 18 años residentes en cinco regiones del territorio nacional y del distrito capital, se lograron identificar resultados llamativos y que deben ser tenidos en cuenta en las estrategias de intervención propias de las instituciones de educación superior. Estos resultados dan cuenta varios hallazgos significativos en la población joven, que se supone conforma la gran parte de estudiantes universitarios.

Al respecto de la pregunta, “¿Qué se considera tener salud mental?”, cerca de la mitad de los colombianos asocian tener salud mental a estas tres características: Sentirse bien, feliz y en paz consigo mismo, 50,8 %; tener buena salud física, comer, dormir, descansar, 49,2 %; superar las dificultades y seguir adelante con ganas de vivir, 48,5 %. A la pregunta, “¿Crees haber tenido en algún momento de la vida problemas con tu salud mental?”, el 66,3 % de los colombianos declara que en algún momento de su vida ha enfrentado algún problema de salud mental. Sin duda alguna, estas dos informaciones corresponden a una problemática congruente con la calidad de vida y el enfoque del proyecto de vida, así como la atención primaria en salud mental. En este caso particular, la pregunta, “¿Cómo evalúas la atención de los servicios de salud mental en el sistema de salud?” revela que entre la población que ha usado estos servicios, son más quienes lo califican como malo o muy malo, con un (34,6 %) que quienes lo evalúan como bueno o muy bueno (24,8 %). El 40,6% lo considera *regular*.

Como gran conclusión, la encuesta sostiene que:

Las manifestaciones de la población reveladas en esta encuesta comprueban una vez más que sólo con la materialización de la atención primaria en salud y con la conformación de servicios de salud mental comunitarios integrados al modelo de atención en salud, se podrá garantizar que toda la población goce de este derecho fundamental, fortaleciendo la respuesta donde más se requiere y cerca de la comunidad (Centro Nacional de Consultoría S.A, s.f.)

Es por esta razón que se hacen gran cantidad de estudios que pretenden conocer estas implicaciones y acciones en un campo como el académico universitario. Al respecto, Cockerham (2007) plantea que “la relevancia de este tipo de estudios se determina por el hecho de que las personas tienen la condición de realizar

elecciones, en el marco de opciones disponibles o en el contexto de oportunidades ofertados en su propia vida” (p. 97). La definición ya expuesta de salud mental que propone la OMS plantea el escenario ideal en que el individuo adquiere un estado de bienestar en que precisamente la salud mental y los estilos de vida saludables juegan un rol protagónico en la pertinencia del bienestar de los estudiantes universitarios, a fin de consolidar un correcto desenvolvimiento en la comunidad educativa.

En coherencia con lo anterior, esta investigación unifica esfuerzos para contribuir con lo planteado por la Resolución 4886 de 2018, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental el Ministerio de Salud y Protección Social, la cual insta a las instituciones de educación superior a desarrollar y promover y suscitar programas, planes y acciones que beneficien a la comunidad estudiantil universitaria desde la óptica de la salud mental, pero sin desligarse de la generación de estilos y hábitos saludables enfocados en la construcción sólida del proyecto de vida bien encaminado, a partir del examen de los aspectos personales, familiares, sociales, económicos y profesionales de los estudiantes y su impacto en la vida misma.

No obstante, el abordaje de la salud mental como consideración individual no es posible o viable. En lo expuesto por Arrivillaga, Salazar, y Correa (2003) en el estudio titulado *Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo y protección en jóvenes universitarios*, se tuvo como punto de referencia, para reconocer las particularidades de la salud mental, un cuestionario de aplicación a través de seis dimensiones tendientes a los estilos de vida conformadas por condición, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y calidad del sueño. Esta perspectiva reflexiva supone la necesidad de identificar en la salud mental más de un elemento de construcción y análisis.

Al respecto, Jodra, (1994) y McInnis (2003) plantean que “los universitarios con estilos de vida activos presentan beneficios psicológicos, de bienestar general y previenen diversas enfermedades” (p. 159). Esta argumentación, responde a la necesidad y el esfuerzo que deben hacer las instituciones de educación superior para encaminar acciones que le permitan al estudiante reconocer las particularidades comportamentales y actitudinales de su proceder en los entornos sociales y académicos, sin desconocer los factores relacionados con la autoestima, autoeficacia, habilidades sociales, toma de decisiones, optimismo, resiliencia, satisfacción personal y proyecto de vida; este último como elemento central en el reconocimiento de la variación de actitudes respecto de una situación particular como lo fue el tiempo de pandemia y pos pandemia COVID-19. Así, la proposición enfática de las instituciones de educación superior UPTC y Unimonserrate coinciden de manera puntual con el planteamiento de Lange & Vio (2006), quienes proponen:

El concepto de universidad saludable relacionado con la construcción de una cultura de la salud a partir del fomento del autocuidado mediado por el acompañamiento de los docentes en pro de una cualificación del estilo y calidad de vida, del desarrollo humano y el empoderamiento del proyecto de vida personal. (p. 13)

Ya se ha comentado la necesidad de aproximarse al contexto estudiantil universitario desde la inclusión de acciones decididas que permitan el mejoramiento de la salud mental; sin embargo, es menester discutir la importancia de la salud mental desde la perspectiva del proyecto de vida. En palabras Rojas (2013), “la educación debe procurar ayudar a las personas para que desarrollem sus potencialidades y valores en las diferentes áreas de su vida, lo cual favorezca el desarrollo y construcción de su proyecto de vida” (p. 219). Es así como el sentido de la vida, visto desde la estructuración consensuada y decidida según la implementación de acciones concretas y muy bien organizadas, dan cuenta de la importancia del proyecto de vida.

Dicho proyecto, concebido así por su carácter planificador, organizacional, mediable y de objetivos y/o metas alcanzables, es altamente influenciable por el entorno en el cual se vea permeado el estudiante. Según Frankl (2001), “el sentido de vida, también conocido como propósito de vida, les permite a las personas encontrar las razones de su propia existencia orientando al hombre hacia algo o alguien, favoreciendo así su

trascendencia” (p. 376). Así mismo, el proyecto de vida, como lo propone Cruz (2013), es “una experiencia que todo ser humano debe efectuar de manera segura con el fin de obtener éxitos y realizaciones a nivel personal, familiar, laboral y en general a nivel social. Consiste en planear organizadamente para no vivir sin rumbo” (p. 45). Esta afirmación es cohesiva con el postulado práctico de la investigación. Dicho lo anterior, se convierte en tarea fundamental la exploración, creación y afianzamiento de un proyecto de vida constituido principal pero no exclusivamente de las edades de la juventud y la adolescencia, pues es en estas edades que la formación cognitiva, emocional, física y psicológica del individuo toma forma, descubriendo sus intereses, gustos, motivaciones a fin de cumplir el propositivo perseguido.

No obstante, para que el proyecto de vida tenga éxito como estrategia de integración con la sociedad, la familia, la vida social, la economía y el sector productivo, y en general con todos los ámbitos que el individuo se relaciona, debe saber lidiar con las dificultades de salud mental más representativas a las que se exponen los estudiantes universitarios dentro del contexto cotidiano. Se sostiene esto dado lo expuesto por Miranda (2000) cuando subraya que “la prevalencia de depresión reportada por múltiples estudios realizados en población universitaria oscila entre el 25 % y el 50 %, y ello está determinado en parte por los diferentes instrumentos utilizados para su medición” (p. 253). A su vez, según Agudelo et al (2008), “en la población universitaria los principales motivos de consulta en la atención psicológica que ofrece las oficinas de bienestar universitario en el país lo constituyen la depresión y la ansiedad” (p. 34). Si bien la depresión es una enfermedad multicausal, para efectos de esta investigación se abordó asociada con el estrés académico entendido como, en palabras de Trucco (2002):

El conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo y que son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. (p. 9)

Es evidente que la depresión, la ansiedad y el estrés académico, repercuten en la conformación de escenarios adversos y de fácil proliferación de los síntomas relacionados al bajo rendimiento académico, el desinterés, la falta de motivación y la deserción escolar. En síntesis, Orlandini (1999), lo describe así:

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar. (p. 17)

Estos trastornos comportamentales de los estudiantes universitarios limitan su actividad emocional, de emotividad y de ánimo, siendo más proclives al decaimiento y la falta de contacto social. Sumado a lo anterior, Cova (2007) deduce que “las mayores exigencias académicas presentes en la educación superior son reconocidas por los estudiantes como uno de los factores que generan mayores niveles de estrés” (p. 4). Es por esta razón que la afectación de los proyectos de vida de los estudiantes universitarios puede considerarse como volátil, en el sentido de ser moldeables de acuerdo con las múltiples situaciones y contextos que se les pueden presentar a lo largo de su camino formativo en la universidad, así como también con las situaciones personales vividas en ese periodo de tiempo. De manera categórica, Polo, Hernández, y Pozo (2009), y por ello Bedoya, Perea, y Ormeño (2006), plantean que:

En varias investigaciones sobre el estrés académico, los estudiantes han hecho evidente que la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés. Los estudiantes de primer año son los que mayores índices de estrés reportan ante la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la sobrecarga académica; factores que, si bien continúan siendo percibidos como estresantes entre los estudiantes

de niveles superiores, se ven en algún grado atenuados con el paso del tiempo (p. 21).

Otra dificultad que pueden experimentar los estudiantes universitarios es el denominado síndrome del bajón o de burnout. Este se comprende según Gil-Montes (2001) como:

El agotamiento, cinismo e ineeficacia, es decir, sensaciones de no poder dar más de sí mismo, física y psíquicamente, una actitud negativa de crítica, de desvalorización, de pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio, y dudas acerca de la propia capacidad para realizarlo. (p. 46)

Esta condición de cansancio físico y mental extremo en estudiantes universitarios se considera como “producto de la exposición prolongada a estresores crónicos provenientes del contexto social-familiar, al contexto organizacional-académico y de la escasez de recursos personales” (p. 46) conforme los postulados de Marenco-Escuderos et. al. (2017). Al tratarse de una enfermedad mental, y que condiciona la participación y el involucramiento de los estudiantes en el normal desarrollo de su cotidianidad, conduce a la afectación sistemática de todas las dimensiones que anteriormente se explicaron como necesarias para el abordaje correcto de la salud mental en los estudiantes. Al respecto Carlotto y Gonçalves (2008); Caballero et al., (2006; 2007); y, Martínez y Marques (2005) refieren que “este desarrollo paulatino del burnout en la universidad, influencia negativamente la salud mental y por consiguiente incrementa el riesgo de deserción académica” (p. 427).

En definitiva, esta condición de salud mental negativa repercute en los aspectos de la vida misma. No se puede desligar el sentido académico del social, pues la condición humana por naturaleza representa la necesidad de establecer contactos y mantener relaciones interpersonales como sujetos activos dentro de una comunidad social previamente conformada. Así, al tratarse de un estado nocivo y muy persistente dadas las cargas académicas y sociales a las cuales los estudiantes universitarios son sometidos diariamente, Toppinen-Tanner, Kalimo, y Mutanen (2002), comentan que “el avance gradual del burnout va acompañado de consecuencias negativas en la vida ocupacional del estudiante universitario, haciendo que esté presente: insatisfacción con los estudios, resultados bajos en exámenes, disminución del rendimiento académico, tendencia al abandono” (p. 29). También, Gorter, Eijkman, y Hoogstraten (2000) describen un escenario más negativo aún, en el cual la población objeto de estudio podría alcanzar complicaciones de salud no solamente a nivel mental, sino que el plano físico y/o biológico también se verá afectado, al plantear que:

El estudiante universitario en general tiene autopercepción negativa de la salud, pero, sobre todo, su presencia está vinculada a problemas de salud mental como síntomas depresivos, reducción de satisfacción con la vida y de salud física como trastornos del sueño, factores de riesgo cardiovascular, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, infecciones comunes y mayor riesgo de síndrome metabólico. (p. 47)

Para englobar de manera más específica la construcción de herramientas tendientes a la aplicación de estragadas pedagógicas, sociales, y psicológicas en el ámbito educativo y relacionado directamente con los estudiantes universitarios en la pandemia COVID-19, y dado el tratamiento de la información teórica y conceptual anterior, se plantea la necesidad de considerar el proyecto de vida como herramienta de trabajo social con la cual se puedan revisar los impactos recibidos de dicha pandemia en la situación y visión actual de cada estudiantes, a fin de identificar las posibles variaciones y/o cambios de actitud, ánimo, interés, y motivación según las dimensiones y categorías expuestas a lo largo del documento. Esta consideración procedural del proyecto de vida surge a partir de la propuesta de Zapata-Ospina et al. (2021), quienes plantean una serie de recomendaciones a partir de la revisión de la literatura universal y como consecuencia de las múltiples acciones a desarrollar por parte de los docentes universitarios, pero también por parte de las instituciones de educación superior en Colombia.

Se presentan, en síntesis, las acciones detalladas que los investigadores plantean para el abordaje de la promoción y previsión de la salud mental a partir de las recomendaciones revisadas de las fuentes consultadas

y como acciones enmendadas apuntando al bienestar general de los estudiantes universitarios, aunque con la particularidad de ser ajustadas según sea necesario de manera individual y/o sistemática.

Del contexto y análisis anterior se confirma la implementación del análisis del proyecto de vida como un elemento clave en la consideración y el espectro formativo de los estudiantes universitarios, toda vez que las estrategias de intervención pedagógica y social sintetizadas por Zapata-Ospina et al. (2021) dan cuenta de la necesidad de recurrir a las técnicas básicas de comunicación combinadas con la virtualidad, a fin de proveer mecanismos adecuados en el seguimiento y la obtención de información para mejorar la intervención en los procesos de atención a estudiantes universitarios diagnosticados con COVID-19 o alto riesgo de contagio. De esta manera, y reconociendo la importancia definitiva del proyecto de vida en la formación de los estudiantes universitarios de las instituciones de educación superior UPTC y Unimonserrate, se reivindica el accionar del proyecto de vida como elemento clave en el proceso de trasformación social de realidades personales, y por ende, examinar su impacto es vital para el desarrollo de posteriores acciones trabajadas de atención en cuenta a prevención, promoción y atención desde los diferentes estamentos universitarios existentes.

Metodología

Bajo esta premisa, se decide abordar la investigación desde dos frentes, el *cualitativo*, que aporta información subjetiva y descriptiva no cuantificable, basada en la indagación y observación, y la *cuantitativa*, que proporciona datos medibles que pueden ser utilizados principalmente en campos como la estadística. Teniendo en cuenta los objetivos señalados en la investigación, se propone trabajar bajo el paradigma mixto (cualitativo – cuantitativo) a través del estudio de casos, de tal forma que se realice una aproximación más significativa en la cual se puedan llegar a conocer, desde distintos frentes, las situaciones, sentires, proyecciones, gustos y factores que inciden en las decisiones personales y profesionales de los estudiantes de pregrado de la Licenciatura en Educación Básica primaria de la UPTC – Unimonserrate.

Así mismo, los estudios de caso brindarán elementos que faciliten el conocimiento de las dinámicas particulares de los contextos donde se desenvuelven los estudiantes, para que de esta forma se pueda obtener información que movilice un diálogo entre las metodologías cualitativa y cuantitativa. En razón a ello Hernández, Fernández, y Baptista (2003) señalan que los diseños mixtos

representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (p. 21)

De este modo el diseño estará guiado por procesos mixtos concurrentes, sobre los que Sampieri, Collado, y Baptista (2014) manifiestan que “se aplican ambos métodos de manera simultánea (los datos cuantitativos y cualitativos se recolectan y analizan más o menos en el mismo tiempo) ... regularmente los datos cualitativos requieren de mayor tiempo para su obtención y análisis”. (p. 546). En tal caso este diseño implicó las siguientes condiciones: 1. Se recabaron en paralelo y de forma separada datos cuantitativos y cualitativos. 2. Ni el análisis de los datos cuantitativos ni el análisis de los datos cualitativos se construyen sobre la base del otro análisis. 3. Los resultados de ambos tipos de análisis no son consolidados en la fase de interpretación de cada método, sino hasta que ambos conjuntos de datos han sido recolectados y analizados de manera unida. 4. Después de la recolección de los datos e interpretación de resultados de los componentes CUAN y CUAL, se establecen una o varias “metainferencias” que integran los hallazgos, inferencias y conclusiones de ambos métodos y su conexión o mezcla.

Cabe agregar que esta investigación contó con la aprobación del Comité de Ética de las dos universidades para el trabajo e intervención con seres humanos, así como también, al momento de hacer la aplicación del cuestionario, se presentó a los estudiantes el consentimiento informado, dando la correcta explicación

Análisis

ISSN impreso: 0120-8454 - ISSN online: 2145-9169

Vol.57 Núm 107 (2025) | enero-junio

ISSN:0120-8454 | eISSN:2145-9169

REFERENCIA	ACCIÓN DETALLADA
Albott (2020)	Prevención: propone la adaptación del sistema «Battle Buddy» para el apoyo por pares, con conversaciones diarias protocolizadas. Requiere también un consultor en salud mental que apoye en la unidad que evalúa factores de riesgo y prevé acciones más profundas. Atención: ante síntomas o necesidades detectadas, se propone la conversación individual con el consultor.
Chang (2020)	Prevención: propone cribado e intervención temprana en grupos vulnerables, así como utilizar TIC para mejorar los conocimientos sobre COVID-19 y promover estilos de vida saludables. Habla de garantizar los materiales básicos de la vida y la atención médica como prevención. Atención: recomienda un centro psicológico universitario de apoyo de crisis a los estudiantes y a la población de riesgo.
Ding (2020)	Atención: propone disponer de servicios con consejeros para acompañamiento y otorgar suscripciones para aplicaciones como Headspace y Unmind.
He (2020)	Prevención: expone la creación de centros de consultoría que respondan a las necesidades de los residentes.
Ibáñez (2020)	Prevención: describe la entrega de información sobre salud mental y recomendaciones para la casa (folletos y hojas informativas, manual <i>online</i> gratuito de intervenciones psicológicas). También propone cribar mediante una encuesta en línea sobre el estado de salud mental y signos de alarma, especialmente en grupos poblacionales vulnerables. Atención: propone la creación de grupos multidisciplinarios de intervención psicológica, con la posibilidad de un servicio telefónico permanente las 24 h para asistencia psicológica y con teleasistencia por los servicios de psiquiatría. Propone la creación de una guía nacional de intervención psicológica en crisis para COVID-19.
Jowsey (2020)	Prevención: señala la necesidad de favorecer el acompañamiento familiar y entre pares y evitar la sobrecarga académica. También ofrecer apoyo de tipo informativo, instrumental, emocional y afirmacional (retroalimentación positiva). Intervenciones pedagógicas: resalta el aprendizaje en entornos simulados, el trabajo grupal, el desarrollo de proyectos y aprendizaje basado en problemas, con uso de nuevos instrumentos (como podcasts, videos, aulas virtuales, etc.). Debe haber flexibilidad de contenidos y tiempo. Para favorecer su implementación, debe capacitarse al personal y dar un periodo de adaptación, en el que se identifiquen barreras y facilitadores. Debe existir comunicación abierta y constante entre estudiante y docente.
Main (2011)	Prevención: propone el servicio de consejería universitaria, con cribado de los estudiantes acerca de la exposición a factores estresantes, su nivel de adaptación a ellos y la consecuente intervención psicológica temprana.
Perkins (2020)	Intervenciones pedagógicas: propone actividades virtuales de simulación con casos clínicos gestionados de manera sincrónica y colaborativa, a través de plataformas virtuales de aprendizaje, medios colaborativos y redes sociales. Enfatiza la oferta de rutas rápidas de educación en posgrado y empleo de profesionales y técnicos recién graduados.
Rastegar (2020)	Prevención e intervenciones pedagógicas: explora la capacitación a estudiantes de último año en métodos de enseñanza y aprendizaje, comunicación y técnicas de consultoría. Propone el método Near Peer Mentoring para que estudiantes séniors instruyan a estudiantes júnior en enfrentar ansiedad y estrés, así como generar discusiones sobre técnicas para afrontar la pandemia y el aprendizaje en línea.
Sahu (2020)	Prevención: narra la necesidad de contar con guías en salud y proveer servicios de consejería y lecturas para gestionar el estrés y apoyo en salud mental. Igualmente tiene en cuenta el apoyo a foráneos y el apoyo financiero para estudiantes, para que se haga de manera específica a cada caso, incluso con suspensión temporal de pago de préstamos estudiantiles. Intervenciones pedagógicas: propone grupos de trabajo multidisciplinario, cancelar o posponer eventos universitarios y realizar reuniones por Zoom, y participación de aprendizaje en línea. Enfatiza la necesidad de dar direcciones claras a estudiantes para parciales, tareas y proyectos, con una evaluación flexible. Esto implica asegurar que un estudiante que no pueda asistir a un curso en línea no tenga efectos negativos en sus notas por ello.
Sun (2020)	Prevención: propone el informe diario a estudiantes por plataformas, donde además se dé conocimiento sobre aspectos psicológicos en epidemias y se pueda mejorar el acceso a redes de asesoría psicológica. Propone como población vulnerable a los estudiantes próximos a graduarse o con parientes diagnosticados y aislados; también con serios problemas financieros o psicológicos. Hacer planes de emergencia para asesoramiento psicológico. Propone reglas de trabajo y descanso, con ejercicio físico, y enfatiza la búsqueda de acciones para prevenir fenómenos como adicción a internet o pereza mental. Atención: la atención al estado psicológico de los estudiantes debe ser activa. Con ella se debe aliviar emociones de los estudiantes a través de líneas directas, internet y otras intervenciones pedagógicas: habla del cese de clases sin suspender la escuela, y el fortalecimiento de redes de enseñanza. Dar enseñanza en línea activamente.
Zhai (2020)	Atención: nombra servicios de telesalud mental y grupos de apoyo en línea. Intervenciones pedagógicas: resalta la educación a distancia, con asesorías de los profesores en horas de oficina virtual. También planes alternativos y trabajo en casa en pasantías o internado e investigación.

Tabla 1. Artículos científicos que proponen acciones para la salud mental de estudiantes universitarios
Fuente: Zapata-Ospina et al., (2021).

referente a la toma de información, el objetivo de la misma, el tratamiento de los datos, la participación libre y voluntaria en el estudio de investigación y la divulgación de la información encontrada de manera anónima a fin de proteger la identidad de cada participante. Se comunicó además que la participación no generaría ningún tipo de beneficio, costo, calificación extra y/o repercusión en su proceso formativo académico, respetando el derecho de declinar su participación en el momento que lo desease el participante, sin ser afectados por ningún tipo de sanción. Cabe mencionar que el muestreo de la investigación se desarrolló por conveniencia con 61 estudiantes de la UPTC y la Unimonserrate, abordando el área personal, cognitiva, emocional y social.

Población

Para lograr describir la población es pertinente señalar que se trabajó con dos instituciones de educación superior en el programa de la Licenciatura en Educación Básica Primaria, de este modo se logra señalar que este programa profesional tiene como misión responder a la necesidad de formar profesionales en educación básica primaria íntegros, con habilidades y competencias en lo cognitivo, lo afectivo, lo actitudinal, lo axiológico y lo social, a través del aprendizaje autónomo, participativo y colaborativo. Este proceso de formación se caracteriza por crear espacios de reflexión permanente donde el diálogo, la investigación, el uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación la apropiación de las pedagogías contemporáneas, le permiten al docente en formación asumir con calidad los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En relación con la Fundación Universitaria Monserrate - Unimonserrate, se trabajó con el programa de Licenciatura de Educación Básica Primaria, el cual se consolidó desde el año 2017 y se ha destacado por brindar una orientación humanista bajo la configuración de proyectos de vida que son enriquecidos a partir de la formación profesional, con miras a tener mayor calidad de vida y contribución a la sociedad. Su visión es promover el desarrollo integral a través de ambientes de aprendizaje que sean pertinentes y significativos. La formación implicará un ejercicio práctico y reflexivo frente a los procesos investigativos que transformarán y mejorarán los contextos educativos.

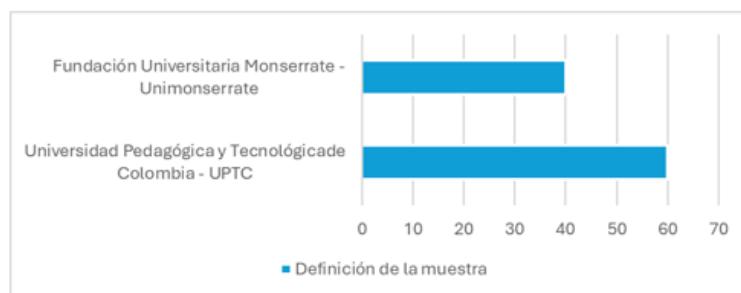


Figura 1. Definición de la muestra

Fuente: elaboración propia

Dado esto y teniendo en cuenta que el método escogido para el desarrollo investigativo se encuentra mediado por el paradigma mixto, la muestra seleccionada utiliza estrategias probabilísticas y no probabilísticas, donde desde lo cualitativo está enfocada a muestreo por conveniencia, y que según Patton, citado en Flick, (2007) "se refiere a la selección de aquellos casos que son los de más fácil acceso en determinadas ocasiones" (p. 98).

Instrumento

El instrumento utilizado para el desarrollo del proceso investigativo estuvo cargo de Protección de la Salud Mental en Estudiantes Universitarios, el cual fue propuesto y validado por Fernández, Molerio, Herrera, y

Grau (2017) basados en la Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965); Escala de Autoeficacia Generalizada (Baessler & Schwarzer, 1996); Escala para la Evaluación de la Planificación y Toma de Decisiones (Darden, Ginter, & Gazda, 1996); Escala para la Evaluación de las Habilidades Sociales (Oliva, Delgado et al., 2011), el Test Abreviado de Orientación Vital (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) y la Escala de Resiliencia (Connor & Davidson, 2003). Es así como desde este instrumento se recopila los resultados de la presente investigación.

Mencionado esto, las áreas de las temáticas que se explora en este instrumento se encuentran agrupadas en cuatro categorías, las cuales contienen las siguientes tipologías:

Categorías	Subcategorías
Personal	Autoestima, Autoeficacia y Habilidades Sociales
Cognitivo	Toma de Decisiones
Emocional	Optimismo Resiliencia
Social	Satisfacción personal con el contexto universitario

Tabla 2. Categorías del instrumento utilizado

Fuente: Elaboración propia en base al instrumento de *Protección de la Salud Mental en Estudiantes Universitarios*, propuesto y validado por Fernández, Molero, Herrera y Grau (2017)

Discusión y análisis de los resultados del estudio

Empezar a delinejar el trayecto investigativo amerita reconocer el mismo desde las categorías empleadas del instrumento escogido (ver tabla 2). En razón a ello, se realiza el análisis y discusión a través del ámbito personal, cognitivo, emocional, y social. Proyectado de la siguiente manera:

Área personal

El comprender el área personal destinado para este estudio amerita el reconocimiento de los conceptos de autoestima, autoeficacia y habilidades sociales, dando así que la autoestima contiene, por una parte, la imagen que tiene la persona de sí misma y de sus relaciones factuales con su medio ambiente y, por otra, su jerarquía de valores y objetivos – meta (González & Arratia, 2001). Así mismo, la autoeficacia influye en cómo la gente siente, piensa y actúa. Respecto a los sentimientos, un bajo sentido de autoeficacia está asociado con depresión, ansiedad y desamparo (Bandura, 2001). Las habilidades sociales se refieren a la capacidad de las personas para establecer relaciones de calidad (González y Molero, 2022) Es así como se obtuvieron los siguientes resultados:

Nivel y rangos	Autoestima		Autoeficacia		Habilidades sociales	
	f	%	f	%	f	%
Inicio	0	0 %	0	0 %	59	92 %
Proceso	2	3 %	13	20 %	3	5 %
Logrado	63	97 %	52	80 %	2	3 %
Total	65	100 %	65	100 %	65	100 %

Tabla 3. Área Personal

Fuente: elaboración propia

Partiendo de la tabla anterior, es importante destacar que el área personal es entendida como la valoración que el sujeto realiza de la imagen de sí mismo, dando como resultado que el grupo de estudiantes investigados

se encuentran con relación al factor de autoestima en su mayor porcentaje en el nivel *logrado*, reflejando un distanciamiento con rasgos de fracaso y de acercamiento con la satisfacción individual. En relación con el aspecto de autoeficacia, su mayor porcentaje delimita el nivel logrado, conllevando la resolución de problemas con esfuerzo y con la búsqueda de alternativas que den solución ante cualquier situación difícil.

Ante las habilidades sociales, se puede encontrar que un mayor porcentaje de estudiantes encuentran limitaciones frente al trabajo en grupo, así como un grado de temor en el empezar una conversación con alguien con quien que se tiene una atracción física; también les cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que se desconoce y esto se logra tener un alineamiento con el distanciamiento y las precauciones dejadas por la pandemia de COVID-19, lo cual conlleva que existan limitaciones para la socialización efectiva entre los grupos poblacionales universitarios, esto debido a que uno de los avances dejados para la pospandemia, es el uso de algunos software de video chat, tales como Meet, Zoom, WhatsApp, FaceTime, Skype, entre otros. Estos han permitido que las actividades académicas se realicen de una manera fácil y ágil, pero con falta de la interacción social que permite el crecimiento de cada individuo.

Área Cognitiva

Para dar resultados del área cognitiva, es necesario tener en cuenta el concepto de toma de decisiones, el cual según Gómez (2011) “hace referencia a la capacidad cognitiva para elegir; lo que involucra: análisis, categorización, juicios probabilísticos, construcción de alternativas y decisión” (p. 2). Es así como se obtienen los siguientes resultados:

Toma de decisiones		
Nivel	f	%
Bajo	0	0 %
Medio	44	68 %
Alto	21	32 %
Total	65	100 %

Tabla 4. Área Cognitiva

Fuente: elaboración propia

En efecto, el Área Cognitiva es entendida como el proceso donde se identifica y analiza el problema, se buscan alternativas y se selecciona una, teniendo en cuenta los posibles resultados y sus consecuencias en el presente y el futuro. Conviene subrayar que para tal caso el grupo se encuentra en un nivel medio, reflejando algunas consideraciones frente a los diversos factores que inciden en la toma de decisión de un problema en específico, así mismo, existe un reconocimiento de la capacidad de diseñar planes de acción ante un discurso importante, además existe un bajo indicador en el análisis de decisiones que afecten metas a largo plazo.

Área Emocional

El optimismo es un recurso importante a la hora de ejecutar tareas de manera eficiente, dado que es una emoción centrada en el futuro y ayuda a planificar decisiones facilitando la confianza y la seguridad en sí mismo (Garassini, 2022). De tal manera, la resiliencia es una capacidad que tienen las personas, que los protege de situaciones estresantes y que estaría compuesta de cinco dimensiones: competencia personal, tolerancia a la diversidad, confianza en los propios instintos, aceptación positiva del cambio, y control e influencia espiritual. Asimismo, la resiliencia puede actuar como un determinante en la respuesta al estrés, así como su efecto por la exposición a este. Puede considerársele un estado más que un rasgo y, por consiguiente, modificable; en

adultos se muestra invariante frente a la edad y el sexo (García et al., 2019). Acorde a esto se tienen los siguientes resultados:

Nivel y rangos	Optimismo		Resiliencia	
	f	%	F	%
Inicio	0	0 %	0	0 %
Proceso	6	9 %	3	5 %
Logrado	59	91 %	62	95 %
Total	65	100 %	65	100 %

Tabla 5. Área Emocional

Fuente: elaboración propia

En el caso del área emocional, esta se entiende como las expectativas positivas con respecto a los eventos futuros. De acuerdo con la categoría de optimismo se pudo observar una gran prevalencia en el nivel logrado, dado que el estudiante opina que en tiempos de incertidumbre se tiende a pensar que va a ocurrir lo mejor, o si algo fluctúa reconoce la capacidad de poder solventar los diversos inconvenientes que se presenten. Ahora bien, al momento de hablar sobre resiliencia se encuentra que existe un mayor porcentaje en el nivel de logrado, permitiendo deducir que este campo es esencial para el éxito y el bienestar de los estudiantes universitarios, ya que les proporciona las herramientas y la mentalidad necesarias para enfrentar los desafíos y aprovechar al máximo su experiencia educativa. Fomentar la resiliencia entre los estudiantes es importante para apoyar su desarrollo personal y académico a lo largo de su tiempo en la universidad y más allá.

Satisfacción personal con el contexto universitario		
Nivel	F	%
Bajo	56	86 %
Medio	8	12 %
Alto	1	2 %
Total	65	100 %

Tabla 6. Área Social

Fuente: elaboración propia

De esta manera, el estudio reflejó que los estudiantes de educación superior se encuentran en un grado de satisfacción baja frente a su participación individual con el contexto universitario, destacado que existe un aporte al mejoramiento de las acciones universitarias en aras de fortalecer el acercamiento entre institución y cuerpo estudiantil. Conviene resaltar que los estudiantes mencionan que las demandas académicas producen estrés, que logra ser motivo de deserción y de bajas calificaciones.

Consideraciones finales

La salud mental en la actualidad hace parte de numerosos estudios del reconocimiento del estado individual que permiten abarcar un amplio espectro de aspectos relacionados con el bienestar emocional, personal, cognitivo y social. En tanto, incluye la capacidad de manejar el estrés, de establecer relaciones saludables, de tomar decisiones acertadas y de enfrentar los desafíos de la vida, esto en aras de mantener relaciones acertadas en diferentes ámbitos del ser humano.

Los argumentos y razones presentados anteriormente pueden suponer una relación directa entre los detonantes de la cruda realidad de la salud mental en la que se mueven los estudiantes universitarios. Es de suma importancia desarrollar actividades investigativas a manera de diagnóstico institucional, así como reconocer la prevalencia de los proyectos de vida y su impacto real en la toma de decisiones por parte de la comunidad educativa e institucional, y los efectos a corto, mediano y largo plazo que pueden tener sobre la salud mental de los estudiantes. No se pueden olvidar de los estresores académicos presentes y el impacto que generan en las cargas emocionales, físicas y cognitivas. Estos elementos son claves en el avance de la enfermedad y, por ende, al reconocerlos como existentes e inherentes a la formación académica, también se podrán plantear alternativas de intervención ad-portas del proceso académico formativo de preferencia, sin desconocer las acciones supervisoras referentes a aquellos que ya cursan la mitad o la finalización de su pregrado universitario.

Para finalizar se puede mencionar que la salud mental es un componente esencial del bienestar general y el funcionamiento óptimo de los individuos y la sociedad en su conjunto. Es importante promover la conciencia sobre la salud mental, eliminar el estigma asociado a los trastornos mentales y asegurar el acceso a servicios de salud mental de calidad para todos.

Referencias

- Agudelo, D., Casadiegos, C., & Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34–39. <https://doi.org/10.21500/20112084.852>
- Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B. S., & Vinogradov, S. (2020). Battle buddies: Rapid deployment of a psychological resilience intervention for health care workers during the COVID-19 pandemic. *Anesthesia & Analgesia*, 131(1), 43–54. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004912>
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Revista Colombiana Médica*, 34(4), 186–195.
- Bandura, A. (2001). Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. In *Evaluuar*. <http://www.revistaeva.luar.com.ar/effguideSpanish.htm>
- Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15–20. <https://doi.org/10.20453/reh.v16i1.628>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 95–114. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Revista Psicogente*, 9(16), 11–27.
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98–111.
- Carlotto, M., & Gonçalves, S. (2008). Preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Pensamiento Psicológico*, 4(10), 101–109.
- Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*, 40, 171–176.
- Cockerham, W. C. (2007). New directions in health lifestyle research. *International Journal of Public Health*, 52(6), 327–328. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082007000200003>
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013 por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones*. http://www.secretariosenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html
- Cova, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M., & Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la universidad de concepción. *Terapia Psicológica*, 25(2), 105–112.

- Cruz Hernández, E. O. (2013). *Construyendo mi proyecto de vida en facatativá* [PhD thesis]. Universidad Militar Nueva Granada.
- Ding, A., & Zhang, Y. (2020). Impact of cancelling foundation year rotations due to the COVID-19 outbreak in the UK. *Postgraduate Medical Journal*, 96(1137), 434–435. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2020-137799>
- Estrada, E. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19* [PhD thesis].
- Fernández-Castillo, E., Molerio-Pérez, O., Herrera-Jiménez, L. F., & Grau, R. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. *Actualidades En Psicología*, 31(122), 103–117. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133255010009>
- Frankl, V. (2001). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Garassini, M. E. (2022). *Psicología positiva y comunicación no violenta*. Editorial El Manual Moderno.
- García, M., González-Gómez, A., Robles-Ortega, H., Padilla, J., & Peralta-Ramírez, I. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia de connor y davidson (CD-RISC) en población española. *Anales de Psicología*, 35(1), 33–40. <https://doi.org/10.6018/analeps.35.1.314111>
- Gómez, H. (2011). *Toma de decisiones*. http://dearade.udea.edu.co/aula/pluginfile.php/1150/mod_resource/content/1/Competencia_Toma_de_Decisiones.pdf
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. D. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113–123. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/2186>
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima*. UAEM.
- Gorter, R. C., Eijkman, M. A., & Hoogstraten, J. (2000). Burnout and health among dutch dentists. *European Journal of Oral Sciences*, 108(4), 261–267. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0722.2000.108004261.x>
- He, K., Stolarski, A., Whang, E., & Kristo, G. (2020). Addressing general surgery residents' concerns in the early phase of the COVID-19 pandemic. *Journal of Surgical Education*, 77(4), 735–738. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2020.03.034>
- Hernández Montaño, A., & González Tovar, J. (2022). Modelo explicativo del autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogas en condición de aislamiento por COVID-19. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 90–103. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.6>
- Ibáñez-Vizoso, J. E., Alberdi-Páramo, I., & Díaz-Marsá, M. (2020). International mental health perspectives on the novel coronavirus SARS-CoV-2 pandemic. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 13(2), 111–113. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.04.002>
- Jodra, P. (1994). *Deporte y salud: La realidad psico-sociológica*. Oikos Tau.
- Jowsey, T., Foster, G., Cooper-Ioelu, P., & Jacobs, S. (2020). Blended learning via distance in pre-registration nursing education. *Nurse Education in Practice*, 44, 102775. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102775>
- Lange, I., & Vio, F. (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Productora Gráfica Andros Limitadas.
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to chinese college students' psychological adjustment during the 2003 beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 410–423. <https://doi.org/10.1037/a0023632>
- Marenco-Escuderos, A., Suárez-Colorado, Y., & Palacio-Sañudo, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psicología*, 11(2), 45–55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Martínez, I., & Marques-Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de españa y portugal: Su relación con variables académicas. *Aletheia*, 21, 21–30.
- McInnis, K. F. (2003). Counseling for physical activity in overweight and obese patients. *American Family Physician*, 67(6), 1249–1256.
- Miranda, C., Gutiérrez, J., Bernal, F., & Escobar, C. (2000). Prevalencia de depresión en estudiantes de

- medicina de la universidad del valle. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 29(3), 251–260.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
- Perkins, A., Kelly, S., Dumbleton, H., & Whitfield, S. (2020). Pandemic pupils: COVID-19 and the impact on student paramedics. *Australasian Journal of Paramedicine*, 17. <https://doi.org/10.33151/ajp.17.876>
- Polo, A., Hernández, J., & Pozo, C. (2009). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo
- Rastegar Kazerooni, A., Amini, M., Tabari, P., & Moosavi, M. (2020). Peer mentoring for medical students during the COVID-19 pandemic via a social media platform. *Medical Education*, 54(8), 762–763. <https://doi.org/10.1111/medu.14206>
- Rojas, E. (2013). *La conquista de la voluntad: Cómo conseguir lo que te has propuesto* (7^a reimpresión). Booket.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sun, Q.-H., & Su, Y. (2020). Psychological crisis intervention for college students during novel coronavirus infection epidemic. *Psychiatry Research*, 289, 113043. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113043>
- Toppinen-Tanner, S., Kalimo, R., & Mutanen, P. (2002). The process of burnout in white-collar and blue-collar jobs: Eight-year prospective study of exhaustion. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 555–570. <https://doi.org/10.1002/job.155>
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista CES Medicina*, 24(1), 17–19.
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: Una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.03.003>
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113003>